

Regionale Vielfalt

Isst Du auch gern Bananen? Morgens im Müsli oder als Snack zwischendurch? Sie sind süß, machen satt, halten lange in der Obstschale... Allerdings hat es ihre lange Anreise wirklich in sich.

Bananen werden mit dem Schiff zu uns transportiert und diese lange Reise über den Atlantik ist extrem klimaschädigend. Für 1 kg Obst und Gemüse aus Übersee „könnten 11 kg innerhalb Deutschlands transportiert werden; im Vergleich zum Transport mit dem Flugzeug sind es sogar fast 90 kg“¹. 1 kg Flugmangos entsprechen 90 kg Äpfeln. Das ist ´ne Ansage!

Wir machen den Unterschied

Wir haben also mit jeder Kaufentscheidung einen gewaltigen Einfluss aufs Klima. Und sollten uns deshalb austauschen, wie wir mit regionalen Produkten Vielfalt in die Küche bringen. Wir machen den Anfang mit acht Tipps zu saisonalen Zutaten:

1. Schau in unseren [Saisonkalender](#) und verschaffe Dir einen Überblick, was im Freiland zurzeit geerntet wird und was in unbeheizten Gewächshäusern reift.
2. Vergleiche die Auswahl in verschiedenen Bioläden. Auch im Nachbarviertel und abseits Deiner täglichen Wege. Einige Inhaber*innen legen einen Schwerpunkt auf regionale Produkte und bieten eine riesige Vielfalt an, darunter auch alte, fast vergessene Sorten. Probiere Dich mal Durch die Vielfalt an Äpfeln durch: Da schmecken einige süß, andere säuerlich oder ein bisschen nach Quitte, bei manchen ist das Fruchtfleisch besonders knackig, bei anderen locker...
3. Geh auf den Bauernmarkt und kaufe direkt bei Erzeuger*innen aus dem Umland ein. An den Ständen von [Bioanbieter*innen](#) findest Du oft eine große Auswahl an Gemüse, Obst und Kräutern und Besonderheiten wie Mönchsbar, gelbe Bete oder Schwarzwurzel. Ein weiterer Vorteil: Sollte dir ein Produkt fehlen, dann kannst Du direkt vor Ort mit den Produzent*innen ins Gespräch kommen. Oder Du wendest Dich an die Organisator*innen der Bauernmärkte. Die bitten explizit um neue Anregungen!
4. Werde Teil einer solidarischen Landwirtschaft. Im Raum München sind bereits über 5.000 Mitglieder dabei und bilden mit Gärtner*innen oder Landwirt*innen aus dem Umland solche Gemeinschaften. Angebaut wird, worauf die Gärtner*innen und Mitglieder Lust haben und was gut funktioniert. Die Ernte wird geteilt. Beim [Waldgärtner Sigg](#) kannst Du im Sommer über 50 verschiedene Tomatensorten bekommen. Und welche Vielfalt das Kartoffelkombinat anbaut, siehst Du [in diesem Video](#).

¹ Dittrich, Kathi (2019): [Hohe Umweltbelastung Durch Lebensmitteltransporte](#), herausgegeben vom Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB).

5. Lass Dich direkt vom Feld vor Deine Haustür beliefern, zum Beispiel vom [Amperhof](#). Oder Du verbindest Deine nächste Wanderung Durchs Umland mit ´nem Besuch in einem [Hofladen](#).
6. Gib Deiner Küche eine wilde Note. Geh raus und pflücke Blüten und Kräuter. Wie Du essbare Pflanzen von ihren giftigen Doppelgängern unterscheidest, kannst Du in unserem [Wildkräuterartikel](#) nachlesen.
7. Werde zum/r Mundräuber*in: Sammle Wildobst und Nüsse. Schau in der [Mundraub](#)-Online-Karte, was in Deinem Viertel wächst (dass das Prinzip nur funktioniert, wenn alle sorgsam mit den Pflanzen umgehen, ist ja selbstverständlich).
8. Baue selber an. Nutze Deine Fensterbretter und den Balkon zum Anbau von [Gemüse und Kräutern](#). Saatgut für alte Sorten findest Du in gut sortierten Bioläden, im [Netz](#) oder bei einer [Saatgutbörse](#). Und wenn Du Lust hast, Dich wirklich mehr selbst zu versorgen, dann pachte auf einem Gemüseacker einen [Krautgarten](#) (das kostet gerade mal zwei Euro pro Quadratmeter!) oder bewirb Dich um ein Beet in der [Essbaren Stadt](#) oder einem der anderen [Gemeinschaftsgärten](#) von Green City e.V.

Eine halbe Alternative

Immer noch besser als eingeflogene Mangos, frische Bananen und Frühkartoffeln aus Ägypten...

- ist Obst und Gemüse aus unseren Nachbarländern. Sorten aus dem Süden Spaniens sind aber leider nicht zu empfehlen. Denn ausgerechnet die Region, in der ein großer Anteil unserer Tomaten, Gurken und Erdbeeren angebaut wird, leidet unter akutem Wassermangel.
- ist eingekochtes oder gefrorenes Obst und Gemüse, etwa Kirschen aus dem Glas oder gefrorene Himbeeren. Wobei zu bedenken ist, dass sowohl die Kühlung als auch die Verarbeitung und der Transport Energie kosten.
- sind Lageräpfel. Auch wenn sie bis zum Frühling wirklich lang gekühlt werden müssen.
- sind Trockenfrüchte, etwa getrocknete Mangos. Die lassen sich immerhin platz- und gewichtssparend verschiffen.
- sind Tomaten aus regionalen Gewächshäusern – wenn die Wärme aus regenerativen Quellen kommt. Da lohnt sich eine Rückfrage, auch um das ökologische Bewusstsein der Händler*innen zu schärfen und eine konsequente ökologische Anbauweise zu unterstützen.

Genieß es!

Würden lediglich Lebensmittel wie Bananen, Kaffee oder Tee nach Deutschland importiert, die aufgrund klimatischer Verhältnisse hierzulande nicht wachsen, ließen sich über 22 % CO₂-Äquivalente einsparen. Wenn wir also möglichst zu frischem Obst und Gemüse aus der Region greifen, offen für Alternativen sind und deutlich weniger importierte Lebensmittel kaufen als bisher, dann können wir mit unserer Ernährung einen großen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Und ein Mehr an gesunden Inhaltsstoffen und an Geschmack gibt's gratis dazu.

Und wenn Du trotzdem weiterhin Bananenhunger hast? Dann genieße Deine Banane! Es gibt so viele Hebel, um klimagerecht zu essen und lokale Kreisläufe anzukurbeln. Fang an einer anderen Stelle an!

Über Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, nachhaltige Stadtgestaltung, und Umweltbildung für alle Altersgruppen ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.

Weitere Informationen unter:

www.greencity.de/verein
twitter.com/greencityev
facebook.com/greencityev