



Annika  
Bio-Buddy

## Liebe/r ...,

ich freue mich, dass Du dich entschlossen hast, 12 Tipps für einen nachhaltigen Konsum auszuprobieren. Heute zeige ich Dir, wie Du regional und saisonal genießen kannst. Dazu gibt es für Dich vier leckere Rezepte, passend zu jeder Jahreszeit.

Viel Spaß beim Lesen und Kochen!

### Obst & Gemüse - Regional und saisonal genießen

Die Ananas hat einen weiten Weg zu Dir. Und zwar genau 9.389 Kilometer von Costa Rica nach Deutschland. Für den Transport von exotischen Früchten benötigen Flugzeuge oder Kühlschiffe sehr viel Energie. Und weil der Verbrauch von (fossiler) Energie eben auch immer einen hohen CO<sub>2</sub>-Ausstoß bedeutet, ist es sinnvoller, dass Du überwiegend **frisches Obst und Gemüse bevorzugt in Bio-Qualität aus der Region** wählst. Dieses kannst Du z.B. auf dem Wochenmarkt kaufen. Frisch geerntet sind Obst und Gemüse nämlich viel geschmacksintensiver. Vielleicht entdeckst Du bei den heimischen Bauern auch alte Obst- und Gemüsesorten neu.

Wenn Du keine Zeit hast auf den Wochenmarkt zu gehen, greife auf das Angebot von **Abokisten** zurück oder baue Dein eigenes Gemüse in einem **Mietgarten** an. Du kannst Dich auch im Rahmen der **Solidarischen Landwirtschaft** (Community Supported Agriculture = CSA) an einem Bio-Hof finanziell beteiligen und erhältst im Gegenzug einen Ernteanteil. Auf diese Weise unterstützt Du lokale Bio-Landwirte und erhältst regional und ökologisch produzierte Lebensmittel.

Weitere Informationen, wo Du in der Metropolregion Hamburg ökologisch einkaufen

kannst, findest Du in unseren Einkaufsadressen auf [www.bio-hamburg.de](http://www.bio-hamburg.de)

Achte bei Deinem Einkauf außerdem auf die **Saisonalität**. Ein heimischer aber über Monate eingelagerter Apfel schlägt mit einer hohen CO2-Bilanz zu Buche. Und auch für Obst und Gemüse aus beheizten Gewächshäusern wird ebenfalls sehr viel Energie benötigt.

**Saisonkalender** können Dich ebenfalls dabei unterstützen zu wissen, welche Obst- und Gemüsesorten in Deutschland gerade geerntet werden.

## Educate yourself

[Gut für mich, gut fürs Klima](#)

[In Form: Saisonkalender](#)

[Abokisten Anbieter](#)

[Mietgärten](#)

[Bio & Fair Wegweiser für die Metropolregion Hamburg](#)

[Solidarische Landwirtschaft](#)

## Do it yourself

### 4 Jahreszeiten-Rezepte

Jede Jahreszeit, ja oftmals sogar jeder Monat, hat ein Fülle an saisonalem Obst und Gemüse zu bieten. Finde hier leckere Rezepte für [Frühjahr](#), [Sommer](#), [Herbst](#) und [Winter](#)!

Bild: Anne Wurster / pixelio.de



Vielleicht suchst Du eine persönliche Beratung? Dann kannst Du Dich auch gerne an unsere [Bio-Buddies](#) wenden.

**Impressum**

ÖKOMARKT Verbraucher und Agrarberatung e.V.

Osterstraße 58

20259 Hamburg

Tel.: 040/ 6565042

Fax: 040/ 65720020

[www.oekomarkt-hamburg.de](http://www.oekomarkt-hamburg.de)

[www.bio-hamburg.de](http://www.bio-hamburg.de)

*Du bekommst diese kostenlose E-Mail, weil Du dich mit deiner E-Mail-Adresse bei unserem BIOlicious Newsflash angemeldet hast. Somit erhältst Du von uns über einen Zeitraum von 3 Monaten wöchentlich eine E-Mail. Nach Ablauf dieses Zeitraums endet der Versand automatisch. Solltest Du keine E-Mails mehr erhalten wollen, kannst Du dich unter unten stehendem Link abmelden.*