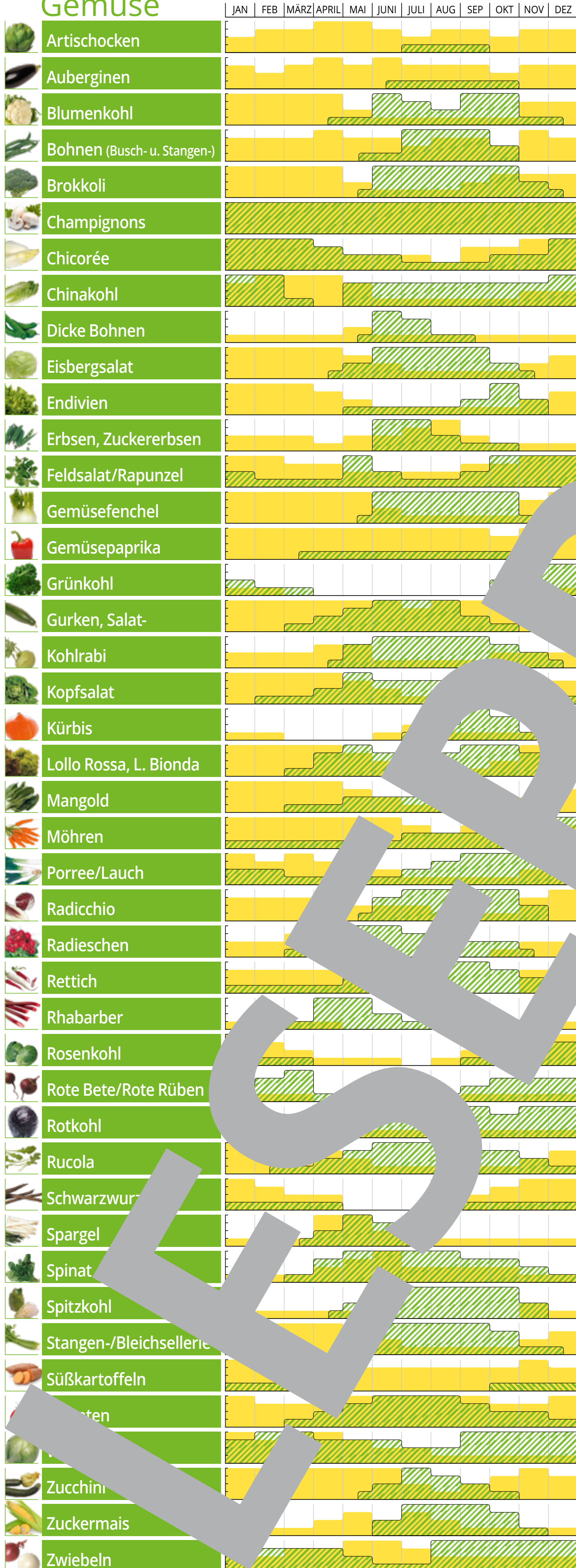
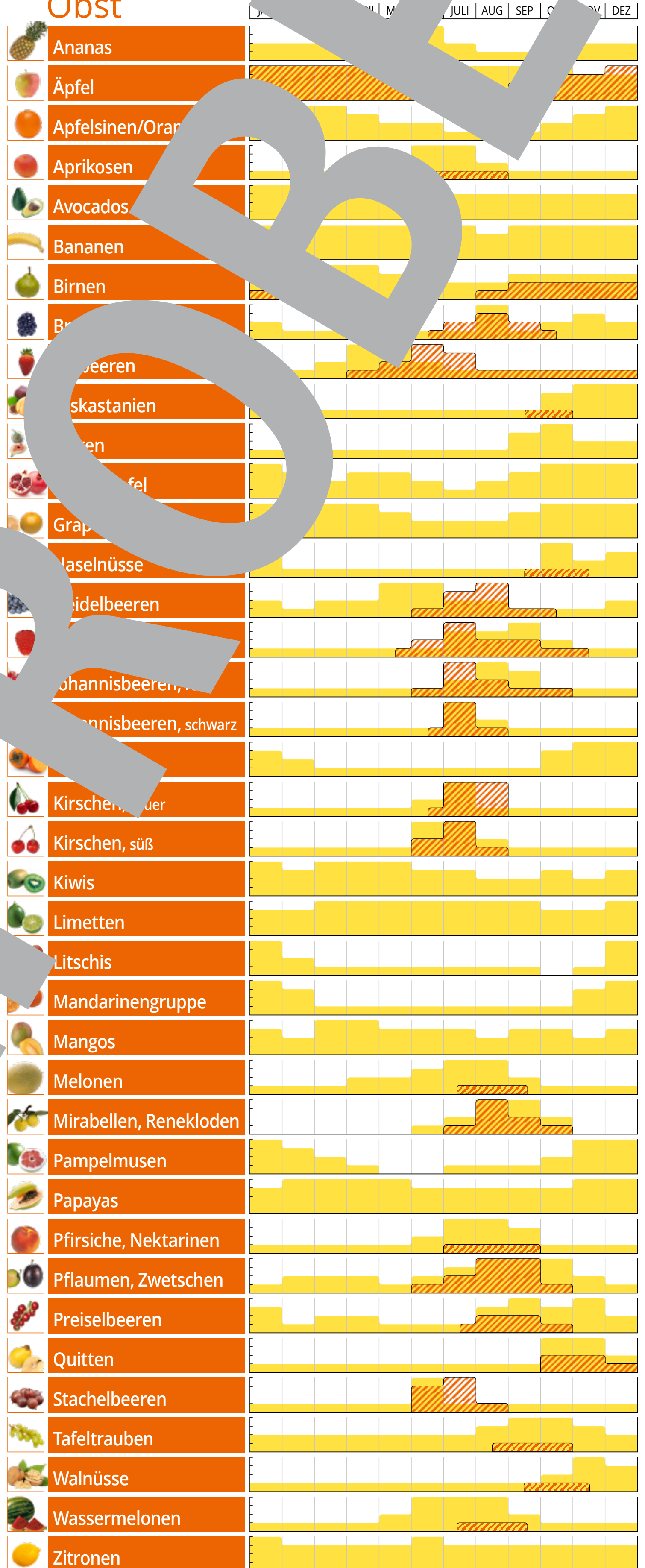


Der Saisonkalender

Gemüse



Obst



Erklärung



© BLE. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Datei liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Nutzung der Inhalte (ganz oder auch in Teilen) bedarf ausdrücklich ihrer vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Datei ist unzulässig; eine Weiterlizenzierung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.



Saison bei Obst und Gemüse – was bedeutet das heute?

Das Angebot an frischem Obst und Gemüse im Handel ist in den vergangenen Jahren immer vielfältiger, bunter und für Verbraucherinnen und Verbraucher nahezu unüberschaubar geworden. Die meisten Produkte sind mittlerweile fast ganzjährig erhältlich und die ursprünglich zeitlich eingegrenzte Saison für viele Warenarten wird durch neue Sorten, eine ausgeklügelte Anbautechnik und moderne Lagerverfahren immer weiter ausgedehnt – sowohl im Ausland als auch bei uns. So ist es noch nicht lange her, dass deutsche Erdbeeren aus dem Freilandanbau lediglich von Ende Mai bis Mitte Juli erhältlich waren. Heute ermöglichen verschiedene Anbaumethoden und deren stetige Weiterentwicklung auch in Deutschland eine Erntezeit von Ende April bis Ende Oktober, und sogar bis in den Dezember hinein: beispielsweise durch den Einsatz von Gewächshäusern und Folientunneln, oder durch sogenannte Frigopflanzen mit gekühlten Jungpflanzen (= Frigopflanzen), die realen Saisonverlauf gezielt gepflanzt werden können sowie den Anbau von zweimal tragenden (= remontierenden) Sorten.

Gesunder Genuss nach Jahreszeit

Viele Verbraucherinnen und Verbraucher legen ihren Ernährung – und damit auch den Einkauf von Obst und Gemüse – trotz des heute nahezu unbegrenzt möglichen Warenangebots doch entsprechend der natürlich wechselnden Jahreszeiten an. Dabei spielen neben kulinarischen und gesundheitlichen Aspekten auch ökologische, nachhaltige oder lokalbezogene Überlegungen eine ausschlaggebende Rolle. In der Unterstützung der regionalen Landwirtschaft spielt die Frage, was wann und wo wächst?

Der praktische Saisonkalender des BZfE zeigt Ihnen, in welchen Monaten die heimisch wichtigsten Obst- und Gemüsearten in welcher Menge verfügbar sind. Dabei ist farblich hervorgehoben, ob es sich bei dem Angebot um importierte Ware oder um Erzeugnisse aus heimischer Erzeugung handelt. Denn je nach Saisonzeitpunkt können Preise, Qualität und ökologische Bilanz sehr unterschiedlich ausfallen. Der Saisonkalender zeigt zum Beispiel dabei, Spargel oder Erdbeeren dann zu kaufen, wenn sie besonders preiswert sind. Das garantieren vor allem Monate mit einem großen Angebot. Ein kleines Angebot – meistens zu Saisonbeginn oder -ende sowie außerhalb der heimischen Saison – führt dagegen oft für weite Transportwege und häufig in höheren Preisen niederschlagen.

Wird in Deutschland genügend Obst und Gemüse zur Versorgung angereicht?

Nur ein Teil des Obstes und Gemüses, das in Deutschland verbraucht wird, wird hierzulande erzeugt. Um die deutsche Bevölkerung ausreichend zu versorgen, werden daher große Warenmengen aus dem Ausland importiert. Dies betrifft nicht nur exotische Obst- und Gemüsearten wie Bananen, Avocados oder Mango, die klimatisch bedingt nicht in Deutschland angebaut werden können, sondern auch viel gefragte heimische Sorten.

Insgesamt verzehrten die Deutschen im Jahr 2022/23 pro Kopf 103,3 Kilogramm Gemüse und 64,9 Kilogramm Obst als Frischware inklusive deren Verarbeitungserzeugnisse. Am häufigsten wird der Pro-Kopf-Verbrauch bei Tomaten gefolgt von den beliebtesten Möhren, Karotten und Speisezwiebeln. Beim Obst verzehrten die Deutschen am liebsten Äpfel, dann folgen Bananen, Tafeltrauben und Erdbeeren. Dabei beträgt der Selbstversorgungsgrad im selben Saisonjahr lediglich 36 Prozent bei Gemüse und knapp 28 Prozent bei Obst. Das bedeutet, dass der jeweils größere Teil unseres Verbrauchs importiert werden muss. Während der Selbstversorgungsgrad für viele Gemüsearten sehr hoch ist wie zum Beispiel bei Weiß- und Rotkohl (114,0 %), der Gruppe Blumenkohl, Grünkohl und Brokkoli (66,4 %), Spargel (74,7 %) und Kopf- und Eisbeeren (72,9 %), sind wir bei Produkten wie Tomaten (3,5 %) und Erdbeeren fast vollständig auf Importe angewiesen. Nochavierender sieht es beim Obst aus. Zwar lag die Eigenversorgung 2022/23 bei Äpfeln (57,0 %) noch deutlich über der Eigenherzeugung oder hielt sich bei Pflaumen und Zwetschgen (49,7 %) in etwa im Gleichgewicht. Doch wurde sie beispielsweise bei Erdbeeren (44,9 %) und Kirschen (15,3 %) überwiegend durch Importe ergänzt. Bei den meisten übrigen Obstsorten sind die Mengen aus deutscher Erzeugung entweder deutlich niedriger als die Importe oder eine heimische Erzeugung ist – natürlicherweise bei allen Zitrus- und Südfrüchten – nicht möglich.

Woher kommt das Obst und Gemüse im deutschen Handel?

Rund 63 Prozent der deutschen Importe an frischem Obst, Zitrus- und Südfrüchten sowie Gemüse stammten im Jahr 2022/23 aus den Mitgliedstaaten der Europäischen Union und wurden deshalb fast ausschließlich per Lkw zu uns transportiert. Die fünf führenden Lieferländer beim Obst sind Spanien mit Abstand vor Italien, gefolgt von Costa Rica, Kolumbien und Ecuador. Beim Gemüse führen Spanien und die Niederlande, erst mit Abstand gefolgt von Italien, Belgien und Marokko.

Etwa 31 Prozent der Mengen (hier zum überwiegenden Teil Bananen) kamen aus Nord-, Mittel- und Südamerika, aus Afrika und nur zu jeweils geringen Mengen aus den europäischen Nicht-EU-Staaten, Asien und Ozeanien.

Worauf können Sie beim Einkauf achten?

Knackig frisches Obst und Gemüse schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch gesund. Ernährungsexperten und -expertinnen empfehlen täglich 5 Portionen zu essen: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst, denn wissenschaftliche Studien belegen, dass eine ausgewogene, obst- und gemüsebetonte Kost Herz-Kreislauf- oder Krebs-Erkrankungen vorbeugen kann. Obst und Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sogenannten sekundären Pflanzenstoffen mit zahlreichen gesundheitsfördernden Wirkungen.

Neben Frische ist vor allem bei Obst ein optimaler Reifegrad von großer Bedeutung für den Geschmack und für ein Maximum an wertvollen Inhaltsstoffen. Doch für den richtigen Erntezeitpunkt muss man genau wissen, welches Obst auch nach der Ernte noch reifen kann und welches Obst nicht; denn Letzteres muss für eine gute Qualität immer nahezu vollreif geerntet werden (siehe Tabelle).

Beispiele für nachreifende und nicht-nachreifende Früchte/Fruchtgemüse

Nachreifend	Nicht-nachreifend
Apfel, Aprikose, Avocado, Banane, Birne, Feige, Guave, Heidelbeere, Kiwi, Mango, Nektarine, Papaya, Passionsfrucht, Pfirsich, Pflaume, Tomate	Ananas, Apfelsine, Brombeere, Clementine, Erdbeere, Granatapfel, Grapefruit, Himbeere, Kirsche, Litschi, Limette, Mandarine, Tafeltraube, Zitrone

Dieses Wissen kann beim Einkauf helfen, im Zweifelsfall die richtige Entscheidung zu treffen. Handel und Erzeuger unterliegen manchmal der Versuchung, bereits sehr früh zu Saisonbeginn auch nicht genügend reifes und damit minderwertiges Obst anzubieten. Bevorzugen Sie Früchte und auch Gemüse während ihrer jeweiligen Hauptsaison, dann sind sie qualitativ hochwertig, schmecken gut und sind in der Regel auch preiswerter.

Eine gute Wahl: saisonal und regional

Greifen Sie so oft wie möglich auf Produkte aus der Region zurück, denn diese sind meist frischer und durch kurze Transportwege auch meist umweltfreundlicher produziert. Bei regionaler Ware haben Sie zudem eher einmal die Möglichkeit, ältere und teilweise fast schon vergessene Obst- und Gemüsearten oder besondere Lokalsorten zu probieren. Diese Ware finden Sie mittlerweile nicht nur im Ab-Hof-Verkauf beim Erzeuger und auf Wochenmärkten, sondern auch immer mehr in den Supermärkten.

Bei der Bevorzugung regionaler Produkte spielt allerdings zeitig der saisonale Aspekt eine wichtige Rolle. Deutsche Äpfel zum Beispiel können Sie heute das ganze Jahr über kaufen: Sie sind etwa von August bis Oktober aus früherer Ernte erhältlich und stammen die restliche Zeit aus moderner Kühl- oder spezieller CA-Lägern; CA ist die Abkürzung für Controlled Atmosphere und bedeutet eine geregelte Atmosphäre mit Temperatur, Luftfeuchtigkeit und das Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid und Stickstoff in der Luft. Mithilfe dieser Atmosphäre lässt sich Äpfel praktisch in einen „Winterschlaf“ versetzt und bleiben so über eine solche Lagerung erfordert nur Energieaufwand, aber ermöglicht es, das ganze Jahr über heimische Ware zu bekommen und ihre Erzeuger zu unterstützen. Eine Alternative wäre ein Anbaujahr und im Sommer weniger Äpfel und stattdessen mehr gemischtes Beerenobst zu kaufen.

Achten Sie aufs Etikett!

Ob das Erzeugnis aus dem In- oder Ausland stammt, lässt sich leicht anhand des Etiketts herausfinden. Bei allen Warenarten, die der europäischen Marketingorganisation für frisches Obst und Gemüse unterliegen, muss der Ursprung (Land (= Ernteland)) angegeben sein. So kann man feststellen, ob die Ware lange oder aufwendige Transportwege hinter sich hat.

Lieber öfter frisch kaufen als lange lagern

Viele Verbraucherinnen und Verbraucher wissen nicht, dass die Stoffwechselaktivität von Obst und Gemüse auch nach der Ernte noch anhält. Ihre Frische lässt vor allem durch Wärme, Licht und Sauerstoffeinwirkung schnell abgehen.

Vermeiden Sie deshalb ein zu langes Aufbewahren größerer Mengen und kaufen Sie lieber öfter frische Ware in kleineren Mengen mit guter Warenpflege. Bei der Aufbewahrung von Obst und Gemüse müssen sowohl Handel als auch Verbraucherinnen und Verbraucher darauf achten, eine für die jeweilige Ware geeignete Lager- und Temperatur zu wählen. Viele Warenarten, die schon in optimalen Zustand geerntet und transportiert wurden, verlieren ihre Qualität erst auf der letzten Handstufe oder später. Dies kann nur durch eine unsachgemäße Lagerung, meist bedingt durch eine zu kalte oder zu warme Lagerung oder ein gemeinsames Aufbewahren von Obst und Gemüse, welches durch seine natürliche Ethylenproduktion gegenseitig negativ beeinflusst.

Gut zu wissen

Lieber öfter kaufen und kühl, dunkel und gut aufbewahren – möglichst getrennt von Gemüse lagern – ist normalerweise – sogar nach Arten getrennt – besser als lange lagern. Neben den meist makellosen Norm-Angeboten gibt es auch frische Ware mit kleinen Macken, abweichenden Formen oder Größen. Diese „Launen der Natur“ sind oft ohne Qualitätsfehler und schränken aber weder Geschmack noch Haltbarkeit ein und sind häufig viel günstiger. Das lohnt sich und schont die Umwelt und den Geldbeutel.

*Ethylen (auch als Ethylen bezeichnet) ist ein natürliches Reifegas, welches beispielsweise von Bananen, Äpfeln oder Tomaten in besonderem Maße produziert wird und nahe gelagertes Obst und Gemüse schneller reifen bzw. altern lässt.
Quellen der statistischen Zahlen:
BMEL, BZL, Destatis, BLE, AMI-Marktbilanzen 2024 „Obst“ und „Gemüse“, Bonn

