**Von meinem Teller bis zum Feld – Wie können wir**

**die Auswirkungen unseres Ernährungssystems reduzieren?**





**nicht saisonal**

**saisonal**

**Saisonales Obst und Gemüse erfüllen den Bedarf des menschlichen Körpers an bestimmten Nährstoffen und Vitaminen.** Wintergemüse, wie z. B. Lauch oder Kohl, ist reich an Mineralstoffen und hilft unserem Körper, den Mangel an Sonne und die Kälte zu überbrücken.

Nicht saisonales und importiertes Obst oder Gemüse wird oft entweder per Flugzeug, Schiff oder LKW transportiert, häufig gekühlt.

Eine frische Bohne aus Spanien oder eine in einem beheizten Gewächshaus in der Schweiz angebaute Bohne benötigt 15-mal mehr Energie als eine frische Bohne aus der Schweiz, die im Freiland angebaut wird. **Wenn du nach Saison isst, kannst du deinen CO2-Fussabdruck verringern.**



Der Verzehr von saisonalen Produkten verhindert, dass Lebensmittel importiert werden, die unseren Gelüsten und Launen entsprechen.

Ihr Transport verstärkt die globale Erwärmung und führt zu Dürren und Überschwemmungen wie in Indonesien, wo ganze Inseln verschwinden.