




# Alles hat seine Zeit

## Obst und Gemüse-Saisonkalender

 großes Angebot aus heimischer Ernte     
  Lagerware aus heimischer Ernte     
  starker Import  
 geringes Angebot aus heimischer Ernte     
  geringer Import

Obst	JAN	FEB	MÄRZ	APR	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Ananas												
Äpfel												
Apfelsinen/Orangen												
Aprikosen												
Bananen												
Birnen												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren rot												
Kirschen süß												
Kiwi												
Mango												
Pfirsich/Nektarinen												
Pflaumen/Zwetschgen												
Tafeltrauben												

Gemüse	JAN	FEB	MÄRZ	APR	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Erbsen												
Feldsalat												
Grünkohl												
Gurken												
Kartoffeln												
Kohl weiß												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Mangold												
Möhren												
Porree/Lauch												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Zucchini												

## Regional-saisonal Einkaufen und Essen Kleine Auswahl praktischer Alltagstipps

- Direkt beim Erzeuger einkaufen, z.B. ab Hof oder auf dem Wochenmarkt (ggf. nach Herkunft der Produkte fragen)
- Obst & Gemüse in deren Hauptsaison kaufen; ein Blick auf Saisonkalender und Herkunftsland helfen weiter
- Zeichen, Siegel, (Regional-)Marken können Hinweise geben (s.u.)
- Selbstgemacht! Obst & Gemüse einfach `mal selbst anbauen und dann frisch zubereitet essen, einkochen, einfrieren oder zu Marmelade verarbeiten... so haben Sie während des gesamten Jahres Ihre ganz eigenen regionalen-saisonalen Produkte
- Umweltbewusst einkaufen: kurze Wege ohne Auto, wöchentlicher Großeinkauf (mit dem Auto)...

## Hessische Lebensmittel erkennen - So geht's:

Zeichen, Siegel oder Marke	Erklärung
<b>Geprüfte Qualität - HESSEN</b> 	<p>Unverarbeitete Produkte (z.B. Fleisch) müssen aus der angegebenen Region stammen. Bei verarbeiteten Produkten muss mindestens die Hauptzutat (z.B. Fleisch in Wurstwaren) aus der angegebenen Region kommen.</p> <p>In einigen Regionen ist die Marke kleinräumiger ausgewiesen, z.B. ODENWALD, SPESSART oder WALDHESSEN. In diesen Fällen werden z.B. Schweine aus dem Odenwald in Schlachthöfen vor Ort geschlachtet und in odenwälder Metzgereien verarbeitet und verkauft. <sup>1</sup></p>
<b>LANDMARKT</b> 	<p>Landmarkt steht für Lebensmittel aus geprüfter hessischer, landwirtschaftlicher Direktvermarktung. Das bedeutet: Landwirtschaft, Verarbeitung und Vermarktung aus einer Hand. Auf jedem Produkt steht der Erzeuger.</p> <p>LANDMARKT-Produkte gibt es bei den Erzeugern oder in ausgewählten Märkten, z.B. in REWE-Märkten. <sup>2</sup></p>
<b>Regionalfenster</b> 	<p>...gibt Auskunft über</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Herkunft der eingesetzten landwirtschaftlichen Zutaten</li> <li>- den Verarbeitungsort</li> <li>- den Anteil der regionalen Rohstoffe am Gesamtprodukt</li> </ul> <p>Die Kennzeichnung ist freiwillig.</p> <p>100% der ersten Hauptzutat und der wertgebenden Zutaten müssen aus der angegebenen Region sein, falls die Hauptzutat weniger als 50% des Produktgewichtes ausmacht, müssen weitere Zutaten ebenfalls zu 100% aus angegebener Region stammen bis min. 51% des Gesamtgewichtes erreicht sind. <sup>3</sup></p>
<b>EU-Bio-Siegel Hessen</b> 	<p>Weist auf ein ökologisch erzeugtes Produkt aus Hessen hin. <sup>4</sup></p>
<b>Code auf dem Ei</b> 	<p>Die beiden Ziffern hinter dem Länderkürzel geben das Bundesland an (06 steht für Hessen).</p> <p>Um die Herkunft vom Verkauf bis zum Stall zurückverfolgen zu können, zeigt der abschließende Zahlencode die entsprechende Betriebs- und Stallnummer an. <sup>5</sup></p>

Neben den genannten, gibt es außerdem das EU-Gütesymbol „Geschützte Ursprungsbezeichnung“. Es weist darauf hin, dass sowohl Erzeugung, Verarbeitung als auch Herstellung in ausgeschriebener Region stattgefunden haben. In Hessen hat bisher nur der Odenwälder Frühstückskäse dieses EU-Gütesymbol (Stand: Feb. 2015).

Quellen und weitere Infos unter: <sup>1</sup> <http://www.gutes-aus-hessen.de/unsere-zeichen/gepruefte-qualitaet-hessen.html>

<sup>2</sup> <http://www.hessische-direktvermarkter.de/landmarkt.htm>

<sup>3</sup> <http://regionalfenster.de/startseite.html>

<sup>4</sup> <http://www.gutes-aus-hessen.de/unsere-zeichen/bio-siegel-hessen.html>

<sup>5</sup> <http://www.verbraucher.de/Eier-Die-Zeichen-fuer-Frische-Herkunft-Haltungsform>

Stand: Feb. 2015

<sup>a</sup> <https://www.verbraucher.de/mediabig/220482A.gif>

<sup>b</sup> <https://www.verbraucher.de/mediabig/220486A.gif>

<sup>c</sup> <http://www.hessische-direktvermarkter.de/landmarkt.htm>

<sup>d</sup> [http://www.bmel.de/SharedDocs/Bilder/Fachbereiche/Ernaehrung/WertVonLebensmitteln/Regionalfenster\\_Beispiel.gif?\\_\\_blob=poster&v=15](http://www.bmel.de/SharedDocs/Bilder/Fachbereiche/Ernaehrung/WertVonLebensmitteln/Regionalfenster_Beispiel.gif?__blob=poster&v=15)

<sup>e</sup> Präsentationsfolien: MGH, Qualitäts- und Herkunftszeichen, Schulung Hessische Botschafterinnen für Agrarprodukte, Jan. 2015

<sup>f</sup> eigene Darstellung

Stand: Feb. 2015