

## REGIONAL IST ERSTE WAHL

Mit unserem Essen und Trinken nehmen wir auf vielfältige Art und Weise Einfluss auf Klima und Umwelt.

Viele frische Lebensmittel stammen nicht aus heimischer Erzeugung, sondern kommen per LKW oder Flugzeug aus dem Ausland. Wie zum Beispiel Spargel, das typische Saison Gemüse. Bei uns wird der Spargel zwischen April und Juni geerntet. Dennoch gibt es ihn auch außerhalb der deutschen Spargelzeit, importiert per LKW aus Griechenland und Spanien oder mit dem Flugzeug, z. B. aus Peru.

Weite Lebensmitteltransporte verbrauchen viel Energie und belasten das Klima durch die freigesetzten Treibhausgase. Das gilt besonders für Transporte auf dem Luftweg. So fallen pro Kilogramm Lebensmittel bei einem Flugtransport bis zu 220-mal so viele klimaschädliche Emissionen an wie bei einem Schiffs-transport. Jedes zusätzlich transportierte Kilogramm im Flieger erhöht den Kerosinverbrauch.

Wer einen Beitrag zum Klimaschutz leisten möchte, sollte bei Gemüse auf heimische und regionale Produkte entsprechend der Saison setzen.

■ Im Sommer ist das Angebot an saisonalem Gemüse verlockend üppig und bunt. **Aber auch im Winter werden etliche Sorten frisch geerntet oder sie sind als Lagerware erhältlich.**

■ Mit der Initiative „Rheinland-Pfalz isst besser“ wirbt die Landesregierung Rheinland-Pfalz für die Verwendung regionaler und biologisch erzeugter Produkte. Infos und Tipps unter [www.rheinland-pfalz-isst-besser.de](http://www.rheinland-pfalz-isst-besser.de)



## Ministerium für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten

Kaiser-Friedrich-Str. 1, 55116 Mainz  
Telefon: 06131 16-0

### Unsere Kooperationspartner

- Landesamt für Umwelt
- Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz
- Bund Umwelt- und Naturschutz (BUND)
- DWA, Landesverband Hessen/Rheinland-Pfalz/Saarland
- Bioland Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.
- Handwerkskammern Rheinland-Pfalz
- Energieagentur Rheinland-Pfalz
- Gartenakademie Rheinland-Pfalz
- Stiftung Natur und Umwelt Rheinland-Pfalz
- Landesforsten Rheinland-Pfalz
- SGD Nord und SGD Süd
- Landesuntersuchungsamt

### Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de](http://www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de)



### Impressum

„Umweltschutz im Alltag“ ist eine Initiative des rheinland-pfälzischen Ministeriums für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten für einen effizienten und nachhaltigen Umweltschutz

Redaktion: Sell, LfU

Fotos: Pixabay

© Landesamt für Umwelt (LfU); Februar 2019



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

## UMWELTSCHUTZ IM ALLTAG WINTERGEMÜSE – REGIONAL, SAISONAL UND GESUND



## HEIMISCHES SUPERFOOD

Kaufen Sie Gemüse bevorzugt in der jeweiligen Erntesaison – auch im Winter gibt es mehr frisches Gemüse als häufig gedacht. Heimische Ware aus der Region wird nicht weit transportiert – die Umwelt dankt es. Kohl und Co. lassen sich vom Grünkohleintopf über Rotkohl und Sauerkraut als Beilage bis hin zum Rosenkohlsalat zubereiten. Aber Rosenkohl, Wirsing, Rotkohl und andere Wintergemüse sind nicht nur lecker, sondern liefern jede Menge gesunder Nährstoffe.



Hätten Sie z. B. gewusst, dass Rosenkohl 2,5-mal so viel Vitamin C wie eine Zitrone enthält? Dazu kommen noch zahlreiche Mineralstoffe und Ballaststoffe.

### So viel Power steckt im heimischen Wintergemüse:

**Grünkohl** ist eine wahre Nährstoffbombe. Das Blattgemüse liefert reichlich Betacarotin, Ballaststoffe, Kalium, Calcium, Eisen, Vitamin C und B-Vitamine.

**Steckrüben** sind kalorienarm und enthalten z. B. Vitamin C, Kalium und Folsäure.

**Pastinaken** enthalten viel Stärke und sind daher ein sättigendes Gemüse. Nennenswert ist außerdem ihr Folsäure- und Kaliumgehalt.

**Schwarzwurzeln** sind ein guter Eisenlieferant. Eine Portion von 200 g deckt mehr als den täglichen Bedarf. Außerdem ist das ballaststoffreiche Gemüse kalorienarm und versorgt den Körper mit reichlich Kalium.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de](http://www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de)

## SAISONKALENDER – GEMÜSE IM WINTER

□ Lagerware aus heimischem Anbau ■ frisch aus heimischem Anbau

	Nov	Dez	Jan	Feb	Mär
Blumenkohl	■				
Butterrüben	■	■	□	□	□
Champignons	■	■	■	■	■
Chicorée	■	■	■	■	■
Chinakohl	■	■	□	□	
Feldsalat	■	■	■	■	■
Grünkohl	■	■	■	■	
Kartoffeln	□	□	□	□	□
Kopfsalat	■	■			
Kürbis	■	■			
Lauch / Poree	■	■	■	■	■
Meerrettich	■	□	□	□	□
Möhren	□	□	□	□	□
Pastinaken	■	■	■	■	■
Quitten	■				
Rettich, schwarz	■	■	■	■	
Rosenkohl	■	■	■	■	
Rote Beete	■	□	□	□	□
Rotkohl	□	□	□	□	
Schnittlauch	■	■	■	■	■
Schwarzwurzeln	■	■	■	■	■
Knollensellerie	■	□	□	□	□
Spinat	■				
Steckrüben	■	■	□	□	□
Weißkohl, Wirsing	□	□	□	□	
Zwiebeln, trocken	□	□	□	□	□

## TIPPS FÜR ZU HAUSE

- Achten Sie beim Gemüsekauf auf Frischezeichen, wie frisches Laub, straffe Rispen und Stiele, keine Vergilbung.
- Entfernen Sie Laub und Blätter, da sie den Produkten Wasser und Nährstoffe entziehen.
- Lagern Sie Gemüse kühl. Aber nicht alle Gemüsesorten vertragen eine Lagerung im Kühlschrank. Nach 3 - 4 Tagen können sie ihre Farbe verändern oder ihr Aroma verlieren, wie z. B. bei Kartoffeln oder Lagerzwiebeln.

### Leckere Rezeptidee: Rosenkohl-Kartoffelquiche

Für den Teig (für 4 Portionen)	Für den Belag (für 4 Portionen)
500 g mehlig kochende Kartoffeln	600 g Rosenkohl
150 g Vollkornmehl	125 ml Milch (3,5 %)
50 g Weizenvollkorn Grieß	125 ml Sahne
1 Ei	1 Ei
Salz, Muskatnuss, frisch gerieben	80 g Hartkäse, z. B. Emmentaler
	1 Msp. Paprikapulver
	Kräutersalz, Muskatnuss, Pfeffer

#### Teig:

1. Kartoffeln mit Schale gar kochen. Etwas abkühlen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.
2. Kartoffeln mit Vollkornmehl, Grieß, Ei, Salz und Muskatnuss zu einem Teig verkneten. Teig in eine gefettete Quiche-Form drücken, seitlich einen Rand formen.

#### Belag:

1. Rosenkohlröschen am Strunk kreuzweise einritzen. In wenig gesalzenem Wasser 15 – 20 Minuten garen.
2. Für den Guss Milch, Sahne und Ei verquirlen und mit Kräutersalz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
3. Abgetropften Rosenkohl auf dem Teig verteilen und den Guss darüber verteilen.
4. Käse fein reiben und über der Quiche verteilen. Zum Schluss mit etwas Paprikapulver bestäuben.
5. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 200°C backen. (Quelle: *Vegetarisch kochen*, VZ NRW, 2015)