



CHECKLISTE
NACHHALTIGSTE HERKUNFTSOPTIONEN
VON LEBENSMITTELN

Produkt	Saison (DE)	Regionale Verfügbarkeit	Nachhaltigste Herkunft	Begründung
Äpfel	August – Frühjahr	Ganz Deutschland	Regionale Äpfel in Saison (August – Frühjahr)	Lange Lagerfähigkeit, kurze Transportwege in Saison
Erdbeeren	Mai–Juli	Süddeutschland, NRW	Regionale Erdbeeren (Mai–Juli), statt Import aus Spanien/Ägypten	Höherer Wasserverbrauch & Pestizideinsatz in Importländern
Tomaten	Juni–Sep (Freiland)	Süddeutschland, NRW	Freilandtomaten aus DE (Juni–Sep) statt Import aus Südeuropa	Hohe Heizenergie in Treibhäusern im Ausland, lange Transporte
Spargel	April–Juni	Brandenburg, Niedersachsen, NRW	Deutscher Spargel in Saison (April–Juni), kein Import notwendig	Flugware außerhalb der Saison, hoher CO ₂ -Ausstoß
Salat	Mai–Sep	Deutschlandweit	Deutscher Freiland-salat (Mai–Sep), statt Import aus Südeuropa	Freilandanbau mit geringem Energie-einsatz
Kartoffeln	Juli–März (Lagerware)	Deutschlandweit	Lagerkartoffeln aus Deutschland (Juli–März), statt Importware	Lagerfähig, deutlich kürzere Wege
Blumenkohl	Juli – Okt	Bayern, Niedersachsen	Deutscher Blumen-kohl (Juli–Okt), statt Import aus Spanien/Italien	Hoher Energieauf-wand in Gewächs-häusern im Ausland
Spinat	April–Juni	NRW, Rheinland-Pfalz	Frischer Spinat aus DE (April–Juni), statt Import aus Südeuropa	Kurze Wachstums-zeit, keine beheizten Treibhäuser nötig

Produkt	Saison (DE)	Regionale Verfügbarkeit	Nachhaltigste Herkunft	Begründung
Bananen	Nicht in DE angebaut	Nicht verfügbar	Fair-Trade-Bananen aus Südamerika (Schiffstransport am nachhaltigsten)	Effizienter Anbau, CO ₂ -neutraler Transport per Schiff möglich
Orangen	Nicht in DE angebaut	Nicht verfügbar	Bio-Orangen aus Spanien oder Italien (kurze Wege, saisonal)	Kurze Transportwege innerhalb Europas, weniger Pestizide bei Bio-Anbau
Reis	Kaum DE-Anbau	Einzelne Pilotprojekte (z. B. Brandenburg)	Italienischer Reis (wasserarme Sorten, kürzere Wege als aus Asien)	Reisanbau in Südeuropa spart Transportemissionen im Vergleich zu Asien
Avocados	Kaum DE-Anbau	Teilweise Indoor-Farming	Bio-Avocados aus Spanien (saisonale & Wasser effizienter)	Wasserarme Sorten, geringerer Pestizideinsatz bei Bio-Anbau
Kaffee	Nicht in DE angebaut	Nicht verfügbar	Fair-Trade-Kaffee aus Äthiopien (Schiffstransport, soziale Standards)	Fair-Trade verbessert soziale Bedingungen, geringerer ökologischer Fußabdruck bei Seeweg
Quinoa	Nicht in DE angebaut	Nicht verfügbar	Bio-Quinoa aus Südamerika (traditioneller Anbau, fair & nachhaltig)	Traditioneller Anbau mit geringer Umweltbelastung und fairen Arbeitsbedingungen