



## Regional und saisonal ist erste Wahl

Wie wir uns ernähren hat großen Einfluss auf unsere CO<sub>2</sub>-Bilanz. Das beginnt bereits beim Einkauf und der Wahl unserer Lebensmittel: Kurze Vertriebswege der Produkte sparen Energie und Treibhausgase. Auch für die eigenen Einkäufe gilt: Am besten zu Fuß oder per Fahrrad oder zumindest viel auf einem Weg erledigen!



Foto: pixabay.com

- **Frisch, regional und saisonal** – das verbinden viele Kund\*innen mit Wochenmärkten und Hofläden. Denn hier werden Lebensmittel direkt vom Erzeuger angeboten: Obst und Gemüse von Baum, Strauch und Feld, das zur passenden Erntezeit über kurze Wege zu uns gelangt, statt weit gereister, oft unreif geernteter und aufwändig verpackter Produkte. Frische und wenig verarbeitete Produkte aus der Region sind außerdem gesünder und schmackhafter! Vermeiden Sie Flugware und Produkte aus beheizten Gewächshäusern. Beides erkennen Sie nur indirekt am Herkunftsland bzw. mithilfe eines Saisonkalenders, wie z. B. der mit einem [praktischen Schnellcheck](#) unter [verbraucherzentrale.de](http://verbraucherzentrale.de). Auch im Winter werden mehr Sorten geerntet, als man zunächst annehmen würde. Viele Gemüsesorten können auch problemlos gelagert werden. Entdecken Sie alte Gemüsesorten wieder wie Pastinaken, Topinambur, Mangold, Rüben oder bunte Karotten!
- **Das Gute liegt oft ganz nah:** Wo Sie in Ihrer Umgebung neben Obst und Gemüse auch weitere Produkte wie Eier, Käse, Nudeln, Mehl, Brot, Fleisch oder frisch gezapfte Milch direkt vom Erzeuger finden, erfahren Sie auf der Seite der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft unter [www.regionales-bayern.de](http://www.regionales-bayern.de). Unter [www.regionales-bayern.de/anbieter](http://www.regionales-bayern.de/anbieter) können sich Anbieter kostenlos registrieren lassen.
- **Die wertvolle Vielfalt der Region erhalten** ist auch das erklärte Ziel der Solidargemeinschaft UNSER LAND, die heimische Lebensmittel vermarktet ([www.unserland.info](http://www.unserland.info)). Denn wer die Landwirtschaft vor der eigenen Tür unterstützt, trägt so auch zum Erhalt der Landschaft und Wirtschaft in seiner Region bei. Besonders klimafreundlich sind ressourcenschonend wirtschaftende Betriebe, die Stickstoff-Mineraldünger und chemische Pflanzenschutzmittel nicht oder gering einsetzen sowie einheimische Futtermittel beziehen. Ein gutes Beispiel hierfür sind ökologisch wirtschaftende Betriebe.
- **Wenn Fleisch, dann mit Wertschätzung:** Setzen Sie auf regional erzeugte Frischware und genießen Sie Fleisch und tierische Produkte bewusst und maßvoll. Über zwei Drittel der landwirtschaftlichen Treibhausgase stammen aus der intensiven Tierhaltung. Doch die artgerechte Haltung und Ernährung von Wiederkäuern durch die Nutzung von ackerbaulich nicht nutzbarem und artenreichem Grünland trägt zum Schutz von Klima, Boden und Grundwasser bei.
- **Einfach klimagerechter leben in Bayern:** Das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz hat zusammen mit dem Bundesverband Die Verbraucher Initiative e.V. über 200 Praxistipps in einer Broschüre zusammengefasst, davon vier Seiten zu „Klimagerecht genießen“ ([www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de)).

Bei allen Fragen zum Thema Energie steht Ihnen unser unabhängiges Expertenteam mit vielen, zum Großteil kostenlosen Beratungsangeboten gerne ratgebend zur Seite: Telefon 08092 / 330 90 30 oder 089 / 277 80 89 00, E-Mail an [info@ea-ebe-m.de](mailto:info@ea-ebe-m.de), alle Infos unter [www.energieagentur-ebe-m.de/Privatpersonen/Energieberatung](http://www.energieagentur-ebe-m.de/Privatpersonen/Energieberatung)