

Aber nicht nur die Erzeuger und Händler vor Ort profitieren von der saisonalen Versorgung, auch der eigene Geldbeutel wird geschont. Produkte sind in der Regel preiswerter, wenn sie gerade Saison haben und nicht erst von dort herangeschafft werden müssen, wo dies aktuell der Fall ist.

Natürlich können auch saisonales Obst und Gemüse über die Saison hinaus gerettet werden: durch Haltbarmachung. Einkochen, Fermentieren, Einfrieren. Es gibt viele Möglichkeiten, die Produkte einer Saison für andere Jahreszeiten zu bewahren. Man muss im Winter nicht nur Kraut und Wurzelgemüse essen, wenn man im Sommer vorgesorgt hat, zum Beispiel durch Einlegen von Sommergemüse. Mehr zur Haltbarmachung findet sich im zugehörigen Kapitel weiter hinten in diesem Buch.

Nicht zuletzt bietet die saisonale Ernährung eine unglaubliche Vielfalt und bringt Abwechslung auf den Teller. Es gibt selbst im Herbst und Winter noch zahlreiche Möglichkeiten, mit dem jahreszeitlichen Angebot herrliche Gerichte zuzubereiten. Oder – um wieder einmal ein Tomatenbeispiel zu nennen – gibt es etwas Besseres als ein Butterbrot und dazu eine aufgeschnittene Tomate?

Wir haben im Rezeptteil des Buches versucht, diese Abwechslung abzubilden. Die unserer Meinung nach ziemlich einfachen Rezepte bieten einen Querschnitt durch das ganze Jahr an saisonalem Obst und Gemüse, das überall erhältlich sein sollte. Wir laden dazu ein, einfach mal etwas nachzukochen.







SAISONAL EINKAUFEN

Im normalen Supermarkt oder Discounter gibt es das ganze Jahr über fast alles an Obst und Gemüse. Die vielzitierten Erdbeeren im Winter sind da nur das herausragendste Beispiel. Tomaten gibt es rund ums Jahr, auch wenn deren Aroma dann fast gar nicht mehr erkennbar ist. Produkte, die keine Saison haben, sind zudem wesentlich teurer. Natürlich bieten die Obst- und Gemüseabteilungen in Supermärkten saisonale Produkte an, dennoch gibt es Alternativen, die sowohl eine gewisse Saisonalität als auch Regionalität garantieren.

Wochenmärkte und Hofläden

Auf den Wochenmärkten werden hauptsächlich saisonale Produkte angeboten. In Hofläden kann Obst und Gemüse direkt vom Erzeuger eingekauft werden.

Obst- und Gemüseboxen

Dieser Lieferservice wird inzwischen von vielen Erzeugern angeboten. Wöchentlich kommt eine Kiste mit einer Auswahl an Obst und/oder Gemüse direkt nach Hause – normalerweise mit den eigenen Produkten des Erzeugers, manchmal auch mit hinzugekauften Produkten. Es handelt sich dabei sozusagen um die mobile Version des Hofladens.

Eigener Garten oder Balkon

All jene, die über einen eigenen Garten verfügen, können hier mit dem saisonalen Anbau von Obst und Gemüse direkt beginnen. Zur kompletten Selbstversorgung wird es im Normalfall nicht reichen, aber der Anbau im eigenen Nutzgarten macht Spaß und ergänzt den Speiseplan mit saisonalen Produkten, die man selbst von der Aufzucht bis zur Ernte verfolgt hat.

Doch auch schon ein Balkon eignet sich zum Eigenanbau von einfachen Kräutertöpfen über Tomaten und Gurken bis hin zu Kartoffeln – fast alles lässt sich hier selbst anpflanzen. Voraussetzung ist ein bisschen Platz.

Anbauflächen mieten

Inzwischen bieten Onlineportale, Vereine oder privat organisierte Gruppen die Möglichkeit, einen Garten oder eine Fläche zur Bewirtschaftung zu mieten. Einzige Voraussetzung ist dabei, dass die Fläche tatsächlich als Nutzgarten verwendet wird.

Solidarische Landwirtschaft

Für alle, die keinen eigenen Garten oder Balkon haben, gibt es seit einiger Zeit auch immer mehr Angebote durch Projekte in der solidarischen Landwirtschaft (Solawi). Dabei arbeiten landwirtschaftliche Betriebe mit privaten Haushalten zusammen, letztere bezahlen einen im Voraus festgelegten Betrag an den Betrieb und erhalten im Gegenzug den entsprechenden Anteil an der Ernte.