

## Umwelttipp: Tischlein deck dich

**Darf es an den Festtagen etwas Besonderes sein? Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch aus aller Welt schmücken hierzulande an Weihnachten die Tische. Viele angesagte Lebensmittel kommen von weit her. Dabei kann, wer an den Festtagen die Umwelt nicht aus den Augen verlieren will, durchaus auch im tiefen Winter saisonale Genussakzente setzen.**

Kaum ein Fest verknüpfen wir so stark mit Tradition wie Weihnachten. Zur festen Gewohnheit gehören im Vorfeld in den Supermärkten die vollen Regale mit exotischer Vielfalt, die so gar nicht zum Wetter draussen passt: Papaya, Ananas und Litschi, Lachs, Avocados und Sternfrüchte – sie alle buhlen um Aufmerksamkeit. Jetzt gilt es, einen kühlen Kopf zu bewahren, denn die angesagte Exotik in den Läden hat ihren Preis – und dies nicht nur im monetären Sinn, sondern auch betreffend Umwelt: Herkunft, Jahreszeit und Produktionsart sind entscheidend für die Klimabilanz von Lebensmitteln. Viele der verlockenden Exoten sind mit dem Flugzeug gekommen – ihre Saison findet aktuell ganz woanders statt.

Dabei zeigt der aktuelle Saisonkalender hierzulande eine überraschende Vielfalt. Und kluge Köpfe wissen: Im Winter geht es oft weniger um das Was, sondern vielmehr um das Wie. Sei es eine ungewöhnliche Kombination von Zutaten, ein raffiniertes Ofengericht oder der gewitzte Einsatz von Curry oder Rauchpaprika – mit etwas Mut zum Experiment lässt sich auch aus Kürbis, Federkohl, Pastinaken und Co. ein spannendes Festmahl zaubern. Deshalb müssen nicht gleich alle Traditionen über Bord geworfen werden. Wer hier und dort bei der Menüplanung saisonale Anpassungen macht und frische Alternativen auftischt, leistet einen Beitrag an nachhaltigere Weihnachten.

Und weil die Nachfrage nach Exotik «made in Switzerland» steigt, bereichern auch immer mehr alte Sorten das Angebot: Kartoffeln kommen dunkelviolett auf den Tisch, der Federkohl rot, die Rüebli weiss und der Rettich schwarz. Wenn das keine Hingucker sind.



### Weiterführende Links:

- WWF: [Der Ratgeber für Früchte und Gemüse](#)  
swissmilk.ch: [Schnelle Rezepte für den Winter](#)  
WWF: [Hintergrundinfos zum saisonalen Genuss von Früchten und Gemüse](#)