

## MEVSİMİNDE TADINI ÇIKAR

İlk tercihimiz bulunduğumuz bölgeden ve tarladan gelen taze sebze ve meyvedir – bunların ne zaman tarladan ne zaman seralardan geldiklerini bu yayında gösteriyoruz.

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

verbraucherzentrale

MEVSİM TAKVİMİ | Yerli Meyve ve Sebzeler

verbraucherzentrale

## MEVSİMSEL TAKVİM

Yerli Meyve ve Sebzeler



verbraucherzentrale

## YEREL MEYVE VE SEBZELER: NE ZAMAN BULUNUR?

...❖ Çoğu meyve ve sebze artık tüm yıl boyunca bulunabilmektedir. Güney yarımküredeki tarım, bize burada neyin ne zaman yetiştiğini unutturuyor. Birçok süpermarkette yerel sezonda bile ithal meyve ve sebzeler satışa sunuluyor. Noel'de Peru kuşkonmazı, Paskalya'da Fas çileği ve Pentikost'da Güney Afrika üzümü – pek çok alışveriş böyle görünüyor. Uzun mesafeli gıda taşımacılığı çok fazla enerji tüketir ve çevreyi kirletir. Bu durum özellikle hava taşımacılığı için geçerlidir. Ancak yerel üretim de, ısıtılmış seralarda mevsim dışında yapılırsa çevreye çok zararlı olabilir. Örneğin ilkbaharda ısıtılmış seralarda yetiştirilen domatesler. Fiyatlandırma söz konusu olduğunda üretim, depolama ve nakliye maliyetleri genellikle küçük bir rol oynar ve çoğu durumda bunlar da genellikle diğer gıda maddelerine aktarılır. Bu nedenle fiyat birçok tüketici için teşvik edici değildir. Dolayısıyla fiyat, pek çok tüketicinin yerli mevsimlik ürünleri tercih etmesi için bir teşvik unsuru değildir, ancak sağlık ve çevresel hususlar bu konuda bir teşvik unsurudur:

- Almanya ve AB'den gelen meyve ve sebzeler, ithal ürünlere kıyasla daha az pestisit kalıntısı içermektedir. Pestisit kalıntısı tespit edilemeyen organik ürünler daha da iyi sonuç vermektedir.

- Haftalık pazardan veya üreticiden satın almak, yerel istihdamı destekler ve ambalaj malzemesinden tasarruf sağlar. Ürün satın alınırken menşesine dikkat edin!
- Kısa dağıtım kanalları, enerji ve sera gazı tasarrufu sağlar, böylece iklimi korur. Trafığın azalması aynı zamanda daha az gürültü ve daha az yol hasarı anlamına gelir. Bu kendi alışverişiniz için de geçerlidir, bu nedenle en iyisi yürümek veya bisiklete binmek ya da en azından, alışverişin çoğunu tek seferde yapmaktır!
- Organik sebze ve meyve satın alarak iklim koruma konusunda da puan kazanmış olursunuz. Ne yazık ki sebzelerin açıkta mı yoksa seralarda mı yetiştirildiği veya meyvenin hava yoluyla taşınıp taşınmadığı belirlenmiyor. Ancak, neredeyse tüm meyveler için menşe ülkenin belirtilmesi gerektiğinden, uzun yoldan gelen ürünlerden kaçınmak mümkündür.

### İPUCU:

Tüketici danışma merkezinizin internet sitesinde mutfak için mevsimsel bir takvim bulabilirsiniz.

[www.verbraucherzentrale.de/saisonkalender](http://www.verbraucherzentrale.de/saisonkalender)

## Yerli meyveler

	OCA	ŞUB	MAR	NİS	MAY	HAZ	TEM	AĞU	EYL	EKİ	KAS	ARA	
Elma	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Kayısı						☀	☀	☀					
Armut	☀	☀						☀	☀	☀	☀	☀	☀
Böğürtlen							☀	☀	☀	☀			
Çilek					☀	☀	☀	☀	☀	☀			
Yaban mersini						☀	☀	☀					
Ahududu						☀	☀	☀					
Frenk Üzümü						☀	☀	☀					
Vişne						☀	☀	☀					
Kiraz						☀	☀	☀					
Mirabelle Erik							☀	☀	☀				
Şeftali/Nektarin							☀	☀	☀				
Erik								☀	☀				
Ayva										☀	☀		
Bektaş Üzümü						☀	☀	☀					
Sofra Üzümü								☀	☀	☀			

## Yerli taze baharatlar

	OCA	ŞUB	MAR	NİS	MAY	HAZ	TEM	AĞU	EYL	EKİ	KAS	ARA
Dereotu	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Maydanoz					☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Yaprak/frenk soğanı	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Kekik, Adaçayı, Biberiye, Mercanköşk, Keklik otu	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀

Alışveriş rehberimiz size yerel ürünlerin\* hangi mevsimde olduğunu veya seradan ne zaman geldiğini gösterir. İkisini birbirinden ayırt etmeyi kolaylaştırmak için sembollerini trafik ışığı renklerinde tasarladık: Kırmızı yüksek, sarı orta ve yeşil renk çok düşük enerji tüketimini ve buna karşılık gelen iklim etkisini göstermektedir. Kırmızı, bu ürünlere karşı tavsiyede bulunduğumuz anlamına gelmez. Ancak, aynı zamanda daha düşük enerji ile üretilen pek çok alternatifin bulunduğu dikkat çekmek isteriz. Yerli meyve satın alırsanız ve sebzeleri yüksek sezonda tüketirseniz hem damağınızı şımartmış hem de iklimi korumuş olursunuz.

\* Küçük bir pazar payına sahip meyve ve sebzeler dahil edilmemiştir, bu nedenle örneğin tarla domateslerini bu listede bulamazsınız.

# Yerli sebzeler

	OCA	ŞUB	MAR	NİS	MAY	HAZ	TEM	AĞU	EYL	EKİ	KAS	ARA
Patlıcan				🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠		
Karnabahar			🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Fasulye (Çalı fasulyesi)					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Brokoli					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Çin Lahanası	🌱	🌱	🌱		🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Beyaz fasulye (Bakla)					☀️	☀️	☀️					
Bezelye (Şeker bezelye)					☀️	☀️	☀️	☀️				
Rezene				🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Kara lahanası	☀️	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️
Salatalık		🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠
Turşuluk salatalık					☀️	☀️	☀️	☀️				
Patates	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Sarımsak					☀️	☀️	☀️	☀️				
Alabaş				🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Lahana (kırmızı, beyaz, savoy lahanası)	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Balkabağı	🌱	🌱				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱	🌱
Havuç	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Pazı					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Yaban havucu	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Kapya biberi				🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠		
Pırasa	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Kırmızı turp	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Beyaz turp	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Ravent		🌱	🌱	🌱	☀️	☀️						
Brüksel lahanası	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️	☀️
Pancar	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱

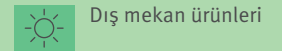
	OCA	ŞUB	MAR	NİS	MAY	HAZ	TEM	AĞU	EYL	EKİ	KAS	ARA
Kara iskorçına	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱				☀️	☀️	☀️	🌱
Kereviz kökü	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Sap kerevizi					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Kuşkonmaz			🌱	🌱	☀️	☀️	☀️					
Şalgam					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Ispanak					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Sivri lahanası	🌱	🌱			🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
yer lahanası (Rutabagas)	🌱	🌱	🌱	🌱				☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Domates: Üstü kapalı alan						🌱	🌱	🌱	🌱			
Domates: Sera			🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠
Yer elması	☀️	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️
Kabak						🌱	☀️	☀️	☀️	☀️		
Süt mısır							☀️	☀️	☀️			
Soğan	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱	🌱
Taze soğan				🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	

# Yerli salatalar

	OCA	ŞUB	MAR	NİS	MAY	HAZ	TEM	AĞU	EYL	EKİ	KAS	ARA
Göbek marulu					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Hindiba marulu					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Kuzu marulu/ gevreği	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Marul			🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱	🌱
Radiccio marul	🌱					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Roma marulu					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Roka	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱

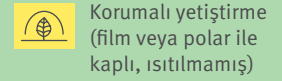
## GRAFİKLERİN ANLAMI

### Çok düşük iklim etkisi

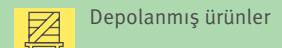


Dış mekan ürünleri

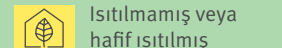
### Düşük ila orta iklim etkisi



Korunmalı yetiştirme  
(film veya polar ile kaplı, ısıtılmamış)

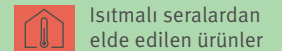


Depolanmış ürünler



Isıtılmamış veya hafif ısıtılmış seralardan elde edilen ürünler

### Yüksek iklim etkisi



Isıtılmamış veya hafif ısıtılmış seralardan elde edilen ürünler



## KÜNYE

Tüketici Danışma Merkezleri Baden-Württemberg, Berlin, Bremen, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland ve Schleswig-Holstein

**Uzman Danışmanlık:** Sebze ve süs bitkisi yetiştiriciliği Leibnitz Enstitüsü (IGZ) e. V., Dr. Carmen Feller ve Bonn Üniversitesi, INRES Bahçecilik Bilimleri, Dr. Michael Blanke

**Mizanpaj:** Henning Kunz

**Görseller:** stock.adobe.com / Kapak: valya82; Bezelye: Iurii Kachkovskiy; Üzüm, kırmızı lahana: zcy; Dereotu: Scisetti Alfio; Yaban mersini: ange1011

**Baskı:** Alpha Card Compact Media GmbH, Gautinger Straße 8, 82061 Neuried/Münih

**Yayın Tarihi:** 6. Baskı, Kasım 2022

Tüketici Danışma Merkezi Nordrhein-Westfalen, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf

Bu yayının tüm içeriği telif hakkıyla korunmaktadır. Tüketici Danışma Merkezi Nordrhein-Westfalen'in izni olmadan reklam etiketleri yapıştırlamaz. Bu mevsim takvimi hiçbir şekilde kar amacıyla kullanamaz ya da Tüketici Danışma Merkezi Nordrhein-Westfalen ile herhangi bir işbirliği izlenimini veremez.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages