Die Wiederentdeckung der Saisonalität

SUISSE GARANTIE

Schweizer Früchte sind Lebensfreude, Lebensgenuss und gesunde Ernährung in einem. Sonnengereift und aus der Nähe, saisonal und doch übers ganze Jahr.
Schweizer Früchte – Ich weiss warum.

Eine früchte- und gemüsereiche Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Das zeigen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Früchte und Gemüse enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Nahrungsfasern und halten so den Körper in Schwung. Fachleute empfehlen, täglich fünf Portionen Gemüse oder Früchte zu essen. Die «5 am Tag»-Kampagne zeigt Ihnen, wie Sie Ihren persönlichen Früchte- und Gemüsekonsum mit viel Spass und Genuss steigern können. www.5amtag.ch

5 A DAY · AL GIORNO · PAR JOUR · AM TAG

Schweizerischer Obstverband, Postfach 2559, 6302 Zug
www.swissfruit.ch, E-Mail: sov@swissfruit.ch

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Beeren												
Erdbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Brombeeren												
Stachelbeeren												
Kirschen												
Bigarreau Burlat												
Kordia												
Hedelfinger												
Star												
Regina												
Schauenburger												
diverse Sorten												
Zwetschgen												
Herman												
Cacaks Schöne												
Bühler												
Hanita												
Fellenberg												
Cacaks Fruchtbare												
Elena												
Birnen												
Trévoux												
Guyot												
Williams												
Gute Luise												
Harrow Sweet												
Comice												
Packhams												
Kaiser Alexander												
Conférence												
Äpfel												
Vista Bella												
Summerred												
Gravensteiner												
Primerouge												
Rubinola												
Cox Orange												
Rubinette												
Elstar												
Gala												
Boskoop												
Jonagold												
Golden Delicious												
Topaz												
Pinova												
Iduna												
Idared												
Glockenapfel												
Braeburn												
Maigold												
Granny Smith												
Aprikosen												
Orangered												
Luizet												
Goldrich												
weitere Sorten												
Pfirsiche												
Royal Glory												
Suncrest												
weitere Sorten												
Nektarinen												
Big Top												
Super Crimson												
weitere Sorten												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.