

FRÜCHTEKALENDER

Wissen, was saisonal ist.

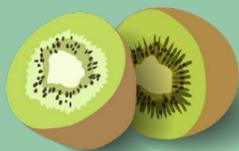
WINTER



Apfel
August - Mai



Birne
August - März



Kiwi
November - März



Rhabarber
April - Juni



Himbeere
Juni - September



Aprikose
Juni - August



Kirsche
Juni - August



Erdbeere
Juni - September



Heidelbeere
Juni - September

FRÜHLING



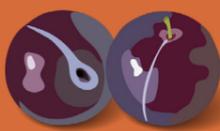
Zwetschge
August - September



Quitte
September - November



Traube
September - Oktober



Pflaume
August - September



Brombeere
Juli - September



Johannisbeere
Juli - August



Feige
Juli - September



Melone
Juni - September



Mirabelle
August - September

HERBST

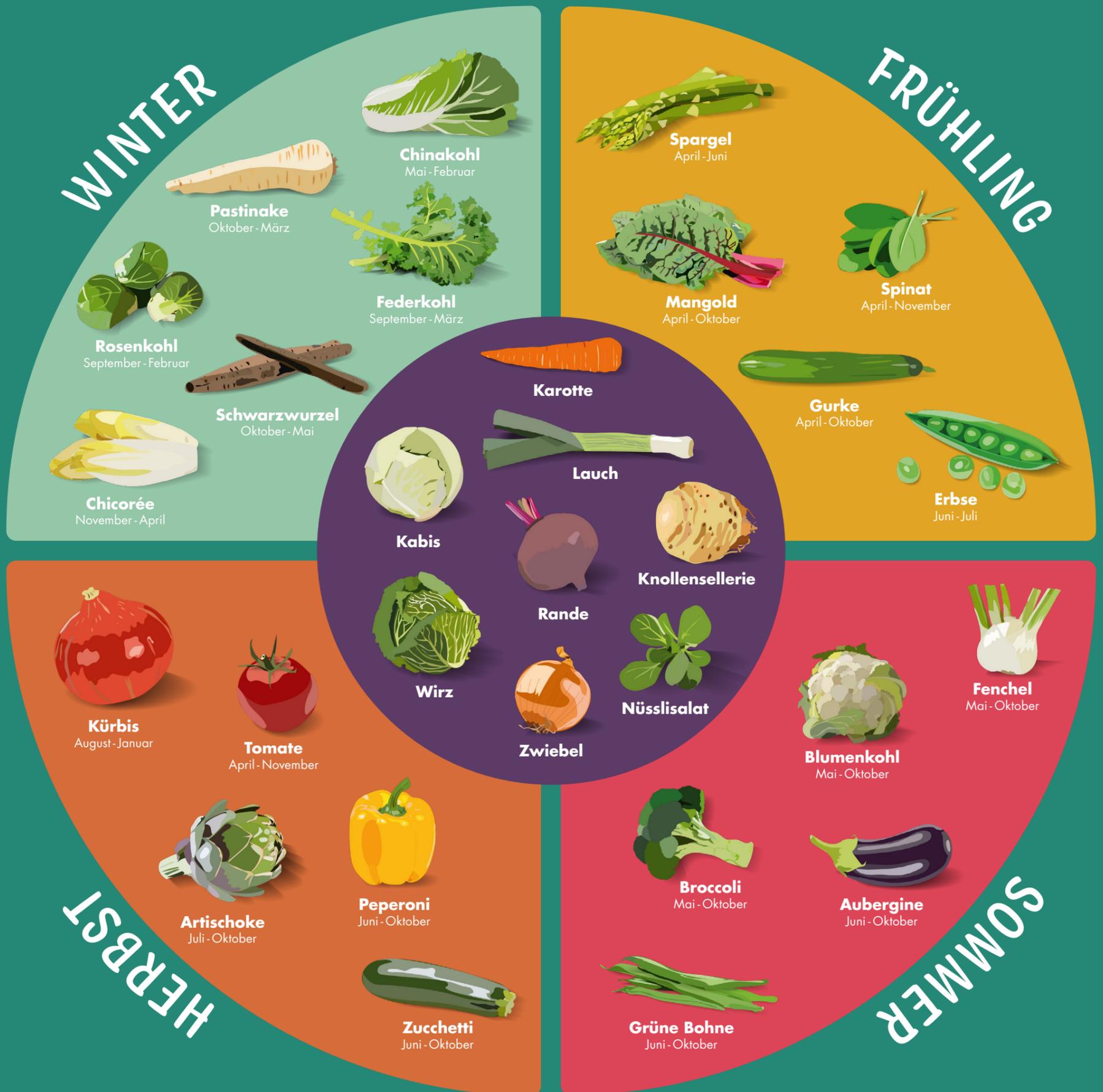
SOMMER

Clever einkaufen

- Achte auf eine bunte Vielfalt. In jeder Frucht stecken andere Stoffe, die unserem Körper Gutes tun.
- Bevorzuge saisonale Produkte.
- Auf www.5amtag.ch findest du leckere Rezepte.

GEMÜSEKALENDER

Wissen, was saisonal ist.



Clever einkaufen

- Achte auf eine bunte Vielfalt. In jedem Gemüse stecken andere Stoffe, die unserem Körper Gutes tun.
- Bevorzuge saisonale Produkte.
- Auf www.5amtag.ch findest du leckere Rezepte.