

# Saisontabelle



Eine fruchte- und gemüsereiche Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Früchte und Gemüse enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern und halten so den Körper in Schwung. Die «5 am Tag»-Kampagne zeigt Ihnen, wie Sie Ihren persönlichen Früchte- und Gemüsekonsum mit viel Spass und Genuss steigern können.

[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)

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



**SUISSE GARANTIE** ist die nationale Garantiemarke für Schweizer Gemüse, Früchte und weitere Landwirtschaftsprodukte. Sie steht für Herkunft Schweiz, eine hohe Qualität, umweltschonenden Anbau (= integrierte Produktion) und eine gentechnikfreie Produktion. Die Herstellung der Produkte, die mit SUISSE GARANTIE ausgezeichnet sind, wird streng kontrolliert.

[www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch)

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
<b>Gemüse</b>												
Aubergine												
Batavia												
Blumenkohl												
Bodenkohlrabi												
Bohnen												
Broccoli												
Catalogna												
Cherry Tomate												
Chicorée												
Chinakohl												
Cicorino rot												
Eisbergsalat												
Endivie gekraust												
Endivie glatt												
Erbsen												
Federkohl												
Fenchel												
Frühkartoffeln												
Gurke												
Herbstrübe												
Karotten												
Karotten Bund												
Kardy												
Kefe												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Krautstiel												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Lollo rot												
Löwenzahn												
Mairübe												
Melone												
Nüssler												
Pak-Choi												
Paprika												
Pastinake												
Perettitomate												
Petersilie												
Portulak												
Radieschen												
Randen												
Rhabarber												
Rispentomate												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rotkabis												
Rüben												
Schalotte												
Schnittsalat												
Schnittlauch												
Schwarzwurzel												
Spargeln grün, weiss												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomate												
Topinambour												
Weisskabis												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zuckermais												
Zwiebel												
Zwiebeln Bund												