



## Was bedeutet «5 am Tag»?

- Geniessen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte.
- Frisch, tiefgefroren, roh oder gekocht: Alles zählt. Hauptsache bunt.
- Gemüse und Früchte stecken voller Vitamine und tun Ihrem Körper gut.

Essen Sie täglich  
**5 Portionen**  
Gemüse und Früchte.

1 Portion entspricht **120 g**  
oder etwa 1 Handvoll.



**«5 am Tag» – tut einfach gut!**

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

«5 am Tag» ist eine Kampagne der Krebsliga Schweiz zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums.



# Wissen, was saisonal ist

## Früchte- und Gemüsekalendar

### Gemüse

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Artischocke												
Aubergine												
Blumenkohl												
Bodenkohlrabi												
Bohnen grün												
Broccoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endivie												
Erbse												
Federkohl												
Fenchel												
Frühlingszwiebeln												
Gemüsesprossen												
Gurke												
Herbststrübe												
Kabis												
Karotte												
Kefe												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Mairübe												
Mais												
Mangold												
Nüsslisalat												
Pak-Choi												
Pastinake												
Peperoni												
Pilze												
Radicchio												
Radieschen												
Rande												
Rettich												
Rhabarber												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rucola												
Schwarzwurzel												
Stangensellerie												
Spargel												
Spinat												
Tomate												
Wirz												
Zucchetti												
Zwiebel												

Saison CH



Import



### Früchte

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Ananas												
Apfel												
Aprikose												
Banane												
Birne												
Brombeere												
Cranberry												
Datteln												
Erdbeere												
Feige												
Granatapfel												
Grapefruit												
Heidelbeere												
Himbeere												
Johannisbeere												
Kaki												
Kirsche												
Kiwi												
Litschi												
Mandarine												
Mango												
Melone												
Mirabelle												
Nektarine												
Orange												
Papaya												
Pfirsich												
Pflaume												
Quitte												
Stachelbeere												
Traube												
Wassermelone												
Zwetschge												
Zitrone												

## Kaufen Sie clever ein



- Bevorzugen Sie saisonale und regionale Produkte, denn ein kurzer Transportweg schont unsere Umwelt. Reif geerntet und frisch schmecken sie am besten.
- Achten Sie auf eine bunte Vielfalt. In jedem Gemüse und in jeder Frucht stecken andere Stoffe, die unserem Körper Gutes tun.
- Auf unserer Website finden Sie den Wochenmarkt in Ihrer Nähe, leckere Rezepte und Infos zu einer gesunden Ernährung.