

# SAISONKALENDER GEMÜSE UND FRÜCHTE

Für Frische und Nachhaltigkeit zu jeder Jahreszeit.



coop



## Naturaplan – Für Bio ohne Kompromisse

Naturaplan steht nicht nur für höchste Qualität, sondern auch für ein breites Sortiment. Mit über 2'500 Naturaplan-Produkten finden Sie bei uns das grösste Bio-Sortiment des Schweizer Detailhandels. Die Knospe von Bio Suisse ist eines der strengsten Bio-Labels weltweit. Als einzige Bio-Marke setzt Naturaplan voll auf die Knospe, und zwar nicht nur bei Produkten aus der Schweiz, sondern auch bei der Verarbeitung und beim Import. Flugtransporte sind komplett verboten.

## Bio-Regio – Für Frische aus der Region

Mit unseren regionalen Bio-Produkten unter dem Label «Miini Region» machen wir uns seit 2004 für die regionale Produktion in der Schweiz stark. In mehr als 400 Coop Verkaufsstellen finden Sie saisonale Bio-Gemüse und Bio-Früchte, welche von Produzenten in Ihrer Region hergestellt wurden.



## Naturaplan Bio Campiuns – Superfood mit Heimvorteil

Superfoods müssen nicht immer aus exotischen Ländern stammen, es gibt sie auch hier in der Schweiz. Früchte und Gemüse von Naturaplan Bio Campiuns enthalten aussergewöhnlich hohe Mengen von gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wie beispielsweise Vitamine oder Mineralstoffe. Alle Naturaplan Bio Campiuns stammen hauptsächlich aus biologischem Anbau aus der Schweiz und sind mit der Knospe von Bio Suisse zertifiziert.



## ProSpecieRara – Alte Sorten neu entdeckt

Zusammen mit ProSpecieRara setzen wir uns für den Erhalt der Artenvielfalt ein und fördern traditionelle Gemüse- und Obstsorten sowie heimische Zierpflanzen und Nutztierassen. Schon seit 1999 unterstützen wir die Stiftung ProSpecieRara bei ihrer Arbeit, die wichtige Vielfalt von Nutzpflanzen und -tieren zu erhalten. Darum finden Sie bei uns über 130 Artikel, die mit dem Gütesiegel von ProSpecieRara ausgezeichnet sind. Entdecken Sie den ursprünglichen Geschmack einheimischer Gemüse- und Obstsorten.



## Hochstamm Suisse – Vielfältiger Genuss für mehr Artenvielfalt

Nahrungsmittel mit dem Gütesiegel von Hochstamm Suisse unterstützen den Erhalt der Hochstamm-Bäume. Eine Studie des Forschungsinstituts für biologischen Landbau FiBL kommt zum Schluss, dass die ökologisch wertvollen Hochstamm-Bäume die Biodiversität besonders fördern. Denn Hochstamm-Gärten bilden den Lebensraum für mehr Brutvogel-, Insekten- und mehr Pflanzenarten im Vergleich zu allen anderen Obstanlagen und Anbauweisen.



## Miini Region – Weil jede Region besonders schmeckt

Das Gütesiegel von Miini Region zeichnet Produkte aus, die durch ihre regionale Herstellung Arbeitsplätze in allen Gebieten der Schweiz sichern und durch kurze Transportwege einen ökologischen Mehrwert bieten. Die Produkte unseres Miini Region Sortiments unterliegen strengen Anforderungen und durchlaufen einen Kontroll- und Zertifizierungsprozess. Mit über 3'200 regionalen Produkten unterstützen wir Bauern und Produzenten auch aus Ihrer Region.



## Ünique – Kleine Individualisten im Gemüse- und Früchteregeal

Unter dem Namen Ünique haben übergrosse, besonders kleine und unförmige Exemplare verschiedener Gemüse- und Fruchtarten bei Coop ihren eigenen Platz. Abgesehen von ihrem ungewöhnlichen Aussehen sind diese Gemüse und Früchte qualitativ einwandfrei und genauso geschmackvoll wie ihre uniformen Geschwister. Dies stellen wir durch unsere klar definierte Richtlinie sowie unsere Qualitätsnormen für Ünique sicher. Damit tragen wir zur Reduktion von Food Waste bei.



## Max Havelaar – Für alle, die auch an andere denken

Das Max Havelaar Gütesiegel steht für fairen Handel. Dank Fairtrade profitieren die beteiligten Kleinbauernfamilien und Arbeiterinnen und Arbeiter im Süden von stabilen Preisen, Fairtrade-Prämien, verbesserten Arbeitsbedingungen sowie vom Nutzen einer umweltschonenden Produktion. Mit der Fairtrade-Prämie können sie Investitionen in die Zukunft tätigen wie beispielsweise in den Auf- und Ausbau lokaler Infrastrukturen oder in Sicherheits- oder Gesundheitsprojekte.

Der Coop Saisonkalender zeigt Ihnen auf einen Blick, in welchen Monaten Gemüse und Früchte in der Schweiz Saison haben. Entdecken Sie einheimische Gemüse und Früchte der aktuellen Saison und erleben Sie bewusst den Jahresablauf.

### Saisonale Produkte bieten viele Vorteile:

- Frische, natürlich gereifte Produkte, die das volle Aroma und die besten Inhaltsstoffe bieten
- Bessere Ökobilanz durch Anbau und Verarbeitung in der Schweiz mit kurzen Transportwegen
- Bewusstere Wahrnehmung der Jahreszeiten durch wechselnde kulinarische Vielfalt
- Förderung der heimischen Landwirtschaft und der Schweizer Bauern



FSC folgt

# SAISONKALENDER GEMÜSE UND FRÜCHTE

Für Frische und Nachhaltigkeit zu jeder Jahreszeit.

Früchte	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel*												
Aprikosen*												
Birnen*												
Brombeeren*												
Erdbeeren*												
Heidelbeeren*												
Himbeeren*												
Johannisbeeren*												
Kirschen*												
Kiwi*												
Mirabellen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Trauben*												
Zwetschgen*												

Gemüse	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Auberginen*												
Bärlauch												
Blumenkohl*												
Bohnen*												
Broccoli*												
Catalogna												
Chinakohl*												
Cima di Rapa												
Fenchel*												
Federkohl*												
Frühlingszwiebeln												
Gurken*												
Kabis*												
Kale*												
Kardy												
Kartoffeln*												
Kefen												
Knoblauch*												
Knollensellerie*												
Kohl												
Kohlrabi*												
Krautstiel*												
Kürbis*												
Lauch grün*												
Pak Choi												
Palmkohl*												
Pastinake												
Peperoni**												
Portulak*												
Radieschen*												
Randen**												
Rettich*												
Rhabarber												
Romanesco												
Rosenkohl*												
Rüebli/Karotten*												
Schalotten												
Schwarzwurzel*												
Spargel grün*												
Spargel weiss*												
Spinat*												
Stangenbohnen**												
Stangensellerie*												
Süsskartoffeln												
Tomaten*												
Topinambur												
Wirz*												
Zucchetti*												
Zuckermais*												
Zwiebeln*												
Zwiebeln Bund*												

Blattsalate	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Baby Salat*												
Batavia*												
Chicorée*												
Cicorino*												
Eichblattsalat*												
Eisberg*												
Endivien lavata*												
Grumolo Cico*												
Jungsalat*												
Kopfsalat*												
Lattich												
Löwenzahn												
Nüsslisalat*												
Rucola*												
Zuckerhut*												

Pilze	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Austernpilze**												
Champignons*												
Kräuterseitlinge**												
Shii Take**												

Kräuter	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Basilikum*												
Dill*												
Estragon												
Kerbel*												
Koriander												
Majoran*												
Oregano*												
Pfefferminze*												
Peterli												
Rosmarin												
Salbei*												
Schnittlauch*												
Thymian*												

Sonstige	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Kastanien/Marroni												
Ingwer												

■ Schweiz, frische Ware      \* Auch in Bio erhältlich  
■ Schweiz, Lager-Ware      \*\* Ausschliesslich Bioqualität

## Weitere Informationen:

Ernährung, Unverträglichkeiten und Allergien:  
[coop.ch/gesundessen](http://coop.ch/gesundessen)  
 Saisonale Rezepte: [bettybossi.ch/tagesrezept](http://bettybossi.ch/tagesrezept)  
 Nachhaltigkeits-Engagement: [taten-statt-worte.ch](http://taten-statt-worte.ch)

