

Früchte und Gemüse – vielfältig und gesund.

Früchte und Gemüse enthalten eine Fülle von Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen und halten so den Körper in Schwung. Es wird empfohlen, täglich 5 Portionen Gemüse und Früchte zu essen. Und so einfach kann es sein:

Frühstück: Müesli mit einem Apfel oder einer Banane und/oder ein Glas Fruchtsaft

Znüni: 2 kleine Karotten oder ein Glas Fruchtsaft oder eine Frucht

Mittagessen: einen Salat als Vorspeise und eine Portion Gemüse als Beilage

Zvieri: ca. 5 Stück Trockenfrüchte

Abendessen: ein kleiner Salatteller, eine Gemüsesuppe oder ein belegtes Brot mit Radieschen, Gurken oder Tomaten

Mit dem Portionenlogo <5 am Tag> kennzeichnet Coop alle Produkte, die mindestens 120 Gramm Gemüse oder Früchte beziehungsweise 2 dl Fruchtsaft pro Portion enthalten.

Die Zahl im Kreis zeigt, wie viele der empfohlenen 5 Tagesportionen an Gemüse und Früchten eine Portion des Produktes enthält.

Mehr Informationen finden Sie unter www.5amtag.ch

Coop Saisonkalender Früchte und Gemüse.

Der Coop Saisonkalender Früchte und Gemüse soll Ihnen eine Einkaufshilfe sein. Er zeigt an, in welchen Monaten bestimmte Gemüse und Früchte Saison haben. Bio-Produkte sind besonders gekennzeichnet. Alte, in Vergessenheit geratene Gemüse unter der Linie ProSpecieRara sind ebenso berücksichtigt wie «moderne» Sorten. Bitte beachten Sie, dass gewisse Sorten nur in grösseren Verkaufsstellen erhältlich sind.



Coop
Info Service
Postfach 2550
4002 Basel
Telefon 0848 888 444
www.coop.ch

coop

Für mich und dich.

Naturaplan – Für Bio ohne Kompromisse.

Entdecken Sie die Welt der Coop Naturaplan Bio-Produkte. Wenn immer möglich, werden Produkte aus der Schweiz bevorzugt. Alle Produkte erfüllen die Kriterien der BIO SUISSE und sind mit der Knospe ausgezeichnet. Das bedeutet:

- Verzicht auf Kunstdünger und chemisch-synthetische Pestizide
- Vorbeugender Pflanzenschutz durch die Wahl robuster Sorten
- Steigerung der natürlichen Bodenfruchtbarkeit
- Erhaltung der Artenvielfalt

In der Schweiz sind nicht alle Bio-Früchte und Bio-Gemüse das Jahr über erhältlich oder sie gedeihen hier gar nicht. Deshalb werden sie zum Teil importiert. Auch diese Produkte unterliegen den Anforderungen der BIO SUISSE. Flugtransporte sind verboten und Gewächshäuser dürfen nur beheizt werden, um die Pflanzen vor Frost zu schützen.

Für Bio frisch aus der Region.

In mehr als 250 Coop Verkaufsstellen finden Sie saisonales Bio-Gemüse und Bio-Obst aus Ihrer Region. Auch sie entsprechen den strengen Richtlinien der BIO SUISSE.

naturaplan BIO SUISSE

ProSpecieRara – Erhaltung der Artenvielfalt.

Zur Erhaltung der Artenvielfalt setzt sich auch die Stiftung ProSpecieRara ein. Coop unterstützt dieses Wirken und bringt eine Vielfalt gefährdeter Gemüsesorten in Bio-Qualität mit der Knospe in die Coop Verkaufsstellen.



pro specie rara

Max Havelaar – fairer Handel.

Das Max Havelaar Gütesiegel steht für fairen Handel. Dank Ihrem Einkauf profitieren die beteiligten Kleinbauernfamilien und Arbeiterschaften im Süden von stabilen Preisen, Faire-trade-Prämien, verbesserten Arbeitsbedingungen sowie vom Nutzen einer umweltschonenden Produktion.



FAIRTRADE
MAX HAVELAAR

SUISSE GARANTIE – das Herkunftszeichen für Schweizer Landwirtschaftsprodukte.

Früchte und Gemüse aus einheimischer Produktion kennzeichnet Coop mit SUISSE GARANTIE.

- Produkte mit dem Herkunftszeichen SUISSE GARANTIE müssen
- in der Schweiz hergestellt und verarbeitet sein.
 - von umweltschonend arbeitenden Betrieben stammen.

Die Herstellung der Produkte wird regelmässig von einer neutralen, unabhängigen Stelle kontrolliert.



SUISSE GARANTIE

Mix
SOS-COC-21279
FSC © 1996 FSC

Saisonkalender Früchte und Gemüse. Für Frische und Vielfalt.



coop

Für mich und dich.