

# Saisonkalender Gemüse und Früchte

Für Frische und Nachhaltigkeit zu jeder Jahreszeit.



## Naturaplan – für Bio ohne Kompromisse

Entdecken Sie die Welt der Coop Naturaplan Bio-Gemüse und -Früchte. Sie tragen die Knospe von Bio Suisse. Wenn immer möglich werden Produkte aus der Schweiz bevorzugt. Nicht alle sind jedoch das ganze Jahr über in der Schweiz erhältlich und einige gedeihen hier gar nicht. Deshalb müssen sie zum Teil importiert werden. Auch diese Produkte unterliegen den Anforderungen von Bio Suisse. Gewächshäuser dürfen nur beheizt werden, um die Pflanzen vor Frost zu schützen. Flugtransporte sind komplett verboten.

## Bio-Regio – für Frische aus der Region

In mehr als 400 Coop Verkaufsstellen finden Sie saisonale Bio-Gemüse und Bio-Früchte, welche von Produzenten in Ihrer Region hergestellt wurden. Sie sind mit dem Schriftzug «frisch von hier» gekennzeichnet. Natürlich entsprechen auch sie den strengen Richtlinien von Bio Suisse.





## SUISSE GARANTIE – für Produkte aus der Schweiz

Gemüse und Früchte aus einheimischer Produktion kennzeichnet Coop mit SUISSE GARANTIE. Produkte mit dem Herkunftszeichen SUISSE GARANTIE müssen in der Schweiz hergestellt und verarbeitet sein.



## ProSpecieRara – für alte Sorten neu entdeckt

Die Stiftung ProSpecieRara setzt sich für die Erhaltung der Artenvielfalt ein. Coop unterstützt dieses Wirken und bringt eine Vielfalt gefährdeter Gemüsesorten oft in Bio-Qualität in die Coop Verkaufsstellen. Entdecken Sie den ursprünglichen Geschmack einheimischer Gemüse- und Obstsorten.

Bitte beachten Sie, dass gewisse Sorten nur in grösseren Verkaufsstellen erhältlich sind.



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

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



## «BY AIR» – für die CO<sub>2</sub>-Kompensation

Ein Kilometer Flugtransport verursacht gleich viel Treibhausgase wie 10 Kilometer Lastwagen- oder 100 Kilometer Schifftransport. Deshalb ist es das primäre Ziel von Coop, die Anzahl der Flugimporte kontinuierlich zu reduzieren. Transporte per Flugzeug werden nur dann zugelassen, wenn sie aus Qualitätsgründen unvermeidbar sind.

Mit der Aufschrift «BY AIR» kennzeichnet Coop alle Produkte, welche mit dem Flugzeug importiert wurden. Für diese Produkte kompensiert Coop die CO<sub>2</sub>-Emissionen, die beim Transport entstehen. Deshalb unterstützt Coop sorgfältig ausgesuchte Kompensationsprojekte wie z.B. den Ersatz von herkömmlichen Kochern durch klimafreundliche Solarkocher.



## Für 5 Portionen täglich

Gemüse und Früchte enthalten eine Fülle von Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen und halten so den Körper in Schwung. Essen Sie deshalb täglich 5 Portionen Gemüse und Früchte.

Mit dem Portionenlogo «5 am Tag» kennzeichnet Coop alle Produkte, die mindestens 120 Gramm Gemüse und Früchte beziehungsweise 2 dl Gemüse- oder 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 zu «5 am Tag» finden Sie unter [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)



## Herkunft und Saison auf einen Blick

Der Coop Saisonkalender zeigt Ihnen, in welchen Monaten Gemüse und Früchte in der Schweiz Saison haben. In den grün markierten Monaten wachsen diese einheimischen Produkte im Freiland, geschützt im Gewächshaus oder können nach der Ernte gelagert werden.

Gemüse und Früchte, welche in der Schweiz im Freiland oder in unbeheizten Gewächshäusern wachsen, sind aus ökologischer Sicht für die Umwelt am wenigsten belastend.

Bei importierten Gemüsen und Früchten fällt ökologisch gesehen der Transport ins Gewicht. Dafür sind bei Produkten aus südlichen Ländern oft keine beheizten Gewächshäuser nötig.

Die ökologisch beste Wahl treffen Sie mit einheimischen Bio-Produkten mit der Bio-Knospe.

