

## Saisontabellen zum Znüni/Zvieriblatt

Gesundheitsförderung Baselland

**Beim Kauf Augen auf: Immer die Herkunftsangaben auf Verpackungen oder auf Hinweistafeln beachten! Auch während der angegebenen inländischen Saison können Früchte und Gemüse importiert und im Ladenangebot sein.**

Die Angaben in dieser Tabelle stellen einen Mittelwert dar. Spezifische regionale Unterschiede, wie z.B. Kiwis aus dem Tessin, oder saisonale Schwankungen, wurden nicht berücksichtigt.

### Früchte

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Apfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Aprikose					■	■	■	■				
Birne	■	■	■				■	■	■	■	■	■
Erdbeeren				■	■	■	■	■	■			
Himbeeren				■	■	■	■	■	■			
Brombeeren					■	■	■	■	■			
Johannisbeeren					■	■	■	■	■			
Kirsche					■	■	■	■	■			
Mirabelle						■	■	■	■			
Nektarine						■	■	■	■	■		
Pfirsich					■	■	■	■	■			
Pflaume						■	■	■	■	■		
Reineclaude							■	■	■	■		
Traube							■	■	■	■	■	
Zwetschge							■	■	■	■		
Kiwi	■	■	■	■								■
Mandarine	■	■	■	■						■	■	■
Melone					■	■	■	■				
Orange	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

### Gemüse

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Tomate	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rüebli	■	■	■	■	■							■
Gurke	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Peperoni	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radiesli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fenchel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Stangensellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

■	Produktion Schweiz
■	Lagersorten (Herkunft beachten!)
■	Import Europa

Beim Einsatz von importierten Produkten aus Europa ist zu beachten, dass diese durch energieaufwendige Transportwege und Produktionsarten in der Wintersaison in die Schweiz gelangen. Tropenfrüchte wie Bananen, Ananas, Mangos etc. stammen aus Übersee und müssen noch längere Wege überwinden. Deshalb ist ein zurückhaltender Verzehr dieser Lebensmittel zu befürworten.