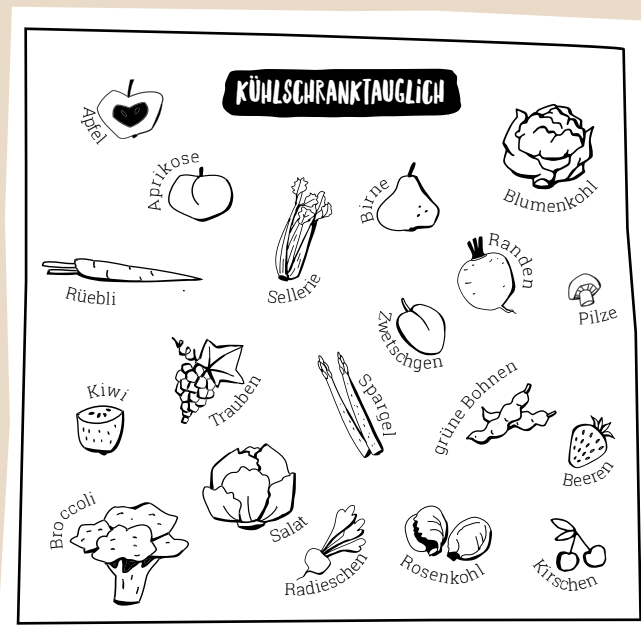
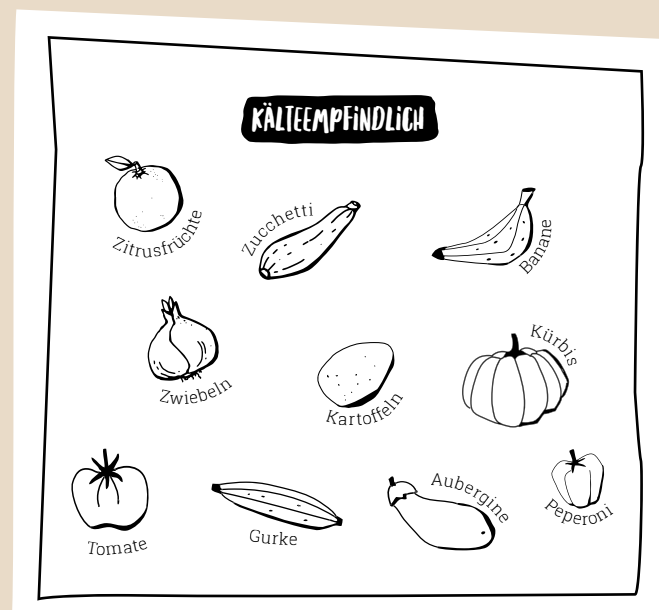


FOOBY Tipp



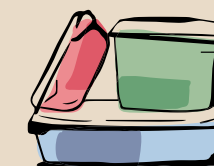
Gerade bei Früchten und Gemüse sind viele oft ratlos, was in den Kühlschrank gehört und was nicht. Bei Früchten gibt es eine einfache Faustregel: Heimische mögen es lieber kühl, während exotische Früchte bei Raumtemperatur gelagert werden sollten. Doch wie immer gibt es auch Ausnahmen – Feigen halten sich im Kühlschrank länger.



Saisonale Frische voller Vitamine und Geschmack

Gemüse und Früchte versorgen dich mit Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen. Jede Sorte enthält andere wertvolle Nährstoffe. Daher gilt: Je vielfältiger und bunter die Auswahl, desto besser für die Gesundheit!

Saisonale Früchte und Gemüse aus der Schweiz sind besonders reich an Vitaminen und gesunden Pflanzenstoffen, da sie ohne lange Transport- oder Lagerzeiten frisch verfügbar sind.



Aufbewahrung und Lagerung

Auch wenn Früchte und Gemüse im Laden ungekühlt verkauft werden, mögen es einige Sorten lieber kühl. Für viele eignet sich das Obst- und Gemüsefach des Kühlschranks oder ein kühler Vorratsraum. Denn bei höheren Temperaturen und bei Licht ist der Stoffwechsel der Pflanze aktiv. Dies bedeutet schnelleres Welken und verstärkten Abbau von Vitaminen. Es gibt jedoch auch Sorten, denen Kälte gar nicht gut bekommt. Für möglichst lange Haltbarkeit und optimalen Geschmack ist es hilfreich, die individuellen Bedürfnisse verschiedener Früchte und Gemüse zu kennen.

ÜNIQUE

Kleine Individualisten im Gemüse- und Früchteregeal

Unter dem Namen Unique haben übergrosse, besonders kleine und unförmige Exemplare verschiedener Gemüse- und Fruchtsorten 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 Unique sicher. Damit tragen wir zur Reduktion von Food Waste bei.



Alte Sorten neu entdeckt

Zusammen mit ProSpecieRara setzen wir uns für den Erhalt der Artenvielfalt ein und fördern traditionelle Gemüse- und Fruchtsorten 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 findest du bei uns über 120 Artikel, die mit dem Gütesiegel von ProSpecieRara ausgezeichnet sind und dir den ursprünglichen Geschmack einheimischer Gemüse- und Fruchtsorten näherbringen.

FOOBY

WE LOVE FOOD

HIER FINDEST DU
SAISONALE REZEPTE FÜR JEDEN
ANLASS:



Im FOOBY Saisonkalender siehst du auf einen Blick, welche Schweizer Obst- und Gemüsesorten erntefrisch im Angebot sind.

coop



coop

naturaplan



Bio ohne Kompromisse

Naturaplan steht nicht nur für höchste Qualität, sondern auch für ein breites Sortiment. Mit über 3'000 Naturaplan-Produkten findest du 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.



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 Pflanzenarten im Vergleich zu allen anderen Obstanlagen und Anbauweisen.



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 auch Bauern und Produzenten aus deiner Region.



Für Frische aus der Region

Unsere Bio-Produkte mit dem Label «Miini Region» sind nicht nur regional hergestellt, sondern auch Bio Suisse zertifiziert. Damit machen wir uns seit 2004 gezielt für die regionale Bio-Produktion in der Schweiz stark.

FOOBY

WE LOVE FOOD

SAISONKALENDER

Schweiz

Monat	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Apfel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aprikosen	○	○	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○
Auberginen	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○	○
Austernpilze	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Babysalat	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○
Bärlauch	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Basilikum	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○
Batavia	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Birnen	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Blumenkohl	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○
Bohnen	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
Broccoli	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○
Brombeeren	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○
Bundzwiebeln	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○
Champignons	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chicorée	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chinakohl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cicorino	●	●	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●
Dill	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○
Eichblattsalat	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Eisberg	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○
Endivien Lavata	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
Erdbeeren	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○
Estragon	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Federkohl	●	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	●
Fenchel	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○
Gurke	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○	○
Heidelbeeren	○	○	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○
Himbeeren	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○
Ingwer	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
Johannisbeeren	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Jungsalat	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kartoffeln	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Kastanien	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Kefen	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Kerbel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kirschen	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Kiwi	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Knoblauch	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Knollensellerie	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Kohlrabi	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Kopfsalat	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Koriander	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Kräuterseitling	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Krautstiel	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Kürbis	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Monat	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Lattich	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Lauch	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Löwenzahn	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Majoran	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Nüsslisalat	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Oregano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pak Choi	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Pastinaken	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Peperoni	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Peterli	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pfefferminze	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Portulak	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Quitten	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Radiesli	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Randen	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Rettich	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rhabarber	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Romanesco	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Rosenkohl	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Rosmarin	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rotkabis	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Rucola	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Rüebli	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Salbei	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Schalotten	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Schnittlauch	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Schwarzwurzel	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Shiitake	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Spargeln (grün)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Spargeln (weiss)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Spinat	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Stachelbeeren	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Stangensellerie	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Süsskartoffeln	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Thymian	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tomate	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Topinambur	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Trauben	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Weisskabis	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Wirz / Wirsing	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Zucchetti	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Zuckerhut	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○
Zuckermais	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Zwetschgen	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Zwiebeln	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○

○ Nicht Saison ● Saison ● Lager-Ware