

## Rätsel - Saisonalität - Was kann ich wann essen?

### Welches Gemüse und welche Frucht haben wann Saison?

Nachhaltigkeit ist im Trend. Doch wie kann ich mit der Ernährung steuern, ob ein Produkt nachhaltig ist oder nicht? Neben der Herkunft, dem Transport (Flugzeug, Schiff, Lastwagen, Abholen beim Bauern oder selber anpflanzen) und der Qualität der Lebensmittel z.B. durch Labels (Anbau- und Produktionsbedingungen sowie dem Einsatz von Pflanzenschutzmitteln und Insektiziden) gibt uns auch die Saisonalität der Lebensmittel einen Hinweis auf die Nachhaltigkeit.

Wenn wir ein heimisches, in der Schweiz wachsendes Gemüse oder eine Frucht zur richtigen Jahreszeit konsumieren, haben wir ein nachhaltiges Produkt. Diese Lebensmittel können dann ohne viel zusätzliche Wärme gut gedeihen und enthalten aufgrund der natürlichen Reifung erst noch deutlich mehr Vitamine und andere Nährstoffe sowie einen deutlich intensiveren Geschmack. Frisches, saisonales Gemüse und Obst sind ein gesunder Gaumengenuss.

Wissen Sie was jetzt gerade Saison hat?

→ Testen Sie Ihr Wissen in der Familie, mit Ihrem Partner oder Ihren Mitbewohnern im **Saison-Rätsel**. Es macht Freude zusammen zu Raten, Diskutieren und etwas über unsere heimischen Gemüse und Früchte zu lernen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie 18 Früchte- und Gemüsesorten, welche in der Schweiz heimisch sind. Können Sie diese Lebensmittel der richtigen Saison zuordnen?

Auf der Seite 8 finden Sie die Lösung.

**Viel Spass beim Lernen der saisonalen Früchte und Gemüse wünscht  
Gsünder Basel**



## Wann hat das Gemüse oder die Frucht Saison?

### 1. Zucchini

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

### 2. Karotte

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

### 3. Spargel

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

# Basel - bleibt - gesund

## 4. Pastinake

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

## 5. Tomaten

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

## 6. Federkohl

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

# Basel - bleibt - gesund

## 7. Gurke

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

## 8. Fenchel

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

## 9. Kartoffel

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

# Basel - bleibt - gesund

## 10. Peperoni

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

## 11. Randen

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

## 12. Äpfel

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

Lagerbare Früchte (Äpfel- oder bei Frage 13 Birnensorten)

# Basel - bleibt - gesund

## 13. Birnen

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

## 14. Heidelbeeren

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

## 15. Mirabellen

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

# Basel - bleibt - gesund

## 16. Aprikosen

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

## 17. Zwetschgen

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

## 18. Kirschen

A

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

C

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Antwort:

**Auflösung:**

1. C



10.C



2. B



11.C



3. B



12.B



4. A



13.A



5. C



14.A



6. A



15.B



7. C



16.C



8. B



17.C



9. A



18.A

