



## Übersicht Früchte

### Früchte

Früchte oder Obst sind Sammelbegriffe für die Samen und Früchte von mehrjährigen Pflanzen. Früchte bieten viel bunte Abwechslung und gesunden Genuss. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern und tragen so zu Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen bei.

Mit Ausnahme von Oliven und Avocados zeichnen sich Früchte durch ihren niedrigen Fettgehalt aus. Im Gegensatz zu Gemüse weisen Früchte viel Fruchtsäure und Kohlenhydrate vor allem in Form von Fruchtzucker auf, was sie auch so süß macht.

Wie viel Früchte sollten Sie essen, damit Sie Ihren Körper ausreichend mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern versorgen? Wir empfehlen täglich zwei Portionen Früchte à 120 Gramm zu geniessen.

Wie gross so eine Portion aussieht, können Sie aus unseren Abbildungen entnehmen. Dazu erfahren Sie noch viel Wissenswertes über die wichtigsten Obstsorten in der Schweiz.

#### **Quellenangaben Nährwert-Tabellen:**

- SGE, BAG, ETH. Schweizer Nährwerttabelle. Bern, 2004.
- aid Infodienst. Gemüse. Bonn, 2005.
- aid Infodienst. Früchte. Bonn, 2005.

### Apfel

Der Apfel gehört zum Kernobst und ist botanisch gesehen ein Rosengewächs. Dank der unzähligen verschiedenen Sorten und den guten Lagermöglichkeiten gibt es das ganze Jahr hindurch erntefrische Äpfel. Sie gehören in der Schweiz zu den beliebtesten Früchten und eignen sich ideal als Zwischenmahlzeit, sind aber auch als Mus oder Saft sehr schmackhaft.



**1 Portion entspricht einem mittelgrossen Apfel**

**Saison :** ganzjährig (je nach Sorte)

Äpfel enthalten eine breite Palette an verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Nahrungsfasern.

**Energie**

51 kcal  
212 kJ

**Nährstoffe**

Protein 0,3g  
Fett 0,3g  
Kohlenhydrate 11,7g  
Nahrungsfasern 2,1g

**Mineralstoffe**

Natrium 4mg  
Kalium 120mg  
Kalzium 5mg  
Phosphor 9mg  
Magnesium 4mg  
Eisen 0,2mg

**Vitamine**

A 0mg  
B1 0,03mg  
B2 0,02mg  
C 5mg  
E 0,5mg

*je 100g essbarer Anteil*

**Aprikose**

Die Aprikose wird dem Steinobst zugeteilt und ist botanisch gesehen ein Rosengewächs. Sie stammt ursprünglich aus China und wird heute im Mittelmeerraum vor allem in Italien und Spanien angebaut. Das weltweit grösste Anbaugebiet für Aprikosen liegt aber in der östlichen Türkei. Das Hauptanbaugebiet für Schweizer Aprikosen ist das Wallis. Die Frucht blüht jeweils sehr früh, was den Anbau wegen ihrer Frostempfindlichkeit heikel macht.

**1 Portion entspricht vier kleinen oder anderthalb grossen Aprikosen**



**Saison:** von Juni bis August

Frische Aprikosen liefern viel Beta-Carotin, Niacin, Folsäure und Kalium. Doch auch gedörnte Aprikosen enthalten noch viele wertvolle Inhaltsstoffe.

**Energie**

44 kcal  
185 kJ

**Nährstoffe**

Protein 0,8g  
Fett 0,1g  
Kohlenhydrate 10g  
Nahrungsfasern 2,1g

**Mineralstoffe**

Natrium 2mg  
Kalium 315mg  
Kalzium 16mg  
Phosphor 20mg  
Magnesium 10mg  
Eisen 0,4mg

**Vitamine**

A 0mg  
B1 0,04mg  
B2 0,05mg  
C 7mg  
E 0,7mg

*je 100g essbarer Anteil*

**Banane**

Die Banane ist eine Südfrucht und wächst an bis zu zehn Meter hohen Stauden. Die Früchte der Bananenstaude wachsen erst nach unten, wenden sich dann aber der Sonne entgegen und werden dadurch krumm. Die wichtigsten Anbaugebiete liegen in Costa Rica, Kolumbien und Ecuador, von wo aus die Früchte in die ganze Welt speditiert werden. Die grün geernteten Bananen werden erst im Bestimmungsland fertig gereift. Dazu werden die Früchte in speziellen Reife-Kammern mit Ethylen beströmt. Bei der Reifung verwandelt sich die Stärke, aus der die Banane zu fast einem Viertel besteht, in Zucker. Mit Hilfe der Temperatur lässt sich auf den Tag genau bestimmen, wann die Banane gelb sein wird, damit sie reif in den Verkauf gelangt. Bananen sind kälteempfindlich und sollten deshalb nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**1 Portion entspricht einer Banane**



**Saison:** ganzjährig (nur Importware)

Die Banane enthält deutlich mehr Kohlenhydrate als andere Früchte. Neben ihrem Energiereichtum bietet sie auch viel Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor und Magnesium und Vitamin E.

*je 100g essbarer Anteil*

**Energie**

91 kcal  
381 kJ

**Nährstoffe**

Protein 1,1g  
Fett 0,3g  
Kohlenhydrate 21g  
Nahrungsfasern 2g

**Mineralstoffe**

Natrium 1mg  
Kalium 385mg  
Kalzium 8mg  
Phosphor 22mg  
Magnesium 30mg  
Eisen 0,4mg

**Vitamine**

A 0mg  
B1 0,04mg  
B2 0,07mg  
C 12mg  
E 0,3mg

**Birne**

Die Birne gehört wie der Apfel zum Kernobst und wird botanisch der Familie der Rosengewächse zugeordnet. Sie kommt ursprünglich aus China. Heute sind mehrere Tausend Birnensorten bekannt. Die in der Schweiz bekanntesten Sorten sind die Williams, die Conférence, die Kaiser Alexander und die Gute Luise. Da sie im Reifezustand besonders druckempfindlich sind und Birnen nach der Ernte noch nachreifen, werden sie kurz vor der Reife geerntet. Nach einigen Tagen entwickeln sie dann ihren typischen Geschmack. Birnen weisen im Vergleich zu anderem Obst wenig Fruchtsäure auf, was ihre Süsse noch mehr zum Ausdruck bringt.



**1 Portion entspricht einer mittelgrossen Birne**

**Saison:** von August bis April (je nach Sorte)

Die Birne enthält wie der Apfel eine breite Palette an verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

**Energie**

53 kcal  
222 kJ

**Nährstoffe**

Protein 0,4g  
Fett 0,3g  
Kohlenhydrate 12,2g  
Nahrungsfasern 2,3g

**Mineralstoffe**

Natrium 2mg  
Kalium 125mg  
Kalzium 10mg  
Phosphor 13mg  
Magnesium 7mg  
Eisen 0,2mg

**Vitamine**

A 0mg  
B1 0,03mg  
B2 0,03mg  
C 5mg  
E 0,5mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Brombeere

Die Brombeere ist eigentlich keine Beere, sondern eine Sammelsteinfrucht. Sie wird erst seit dem 19. Jahrhundert in grösserem Umfang kultiviert. Heute ist sie in der ganzen Schweiz verbreitet. Die Brombeerruten tragen in der Regel erst im zweiten Jahr Früchte. Reife Brombeeren lösen sich leicht vom Fruchtzapfen und lassen sich so gut pflücken. Sie können kaum aufbewahrt werden und schmecken frisch am besten. Brombeeren enthalten wenig Kohlenhydrate und haben dementsprechend einen niedrigen Energiegehalt.



**1 Portion entspricht zirka 18 bis 23 Brombeeren**

**Saison:** von August bis Oktober

An Inhaltsstoffen verfügt die Brombeere vor allem über Beta-Carotin, Vitamin C sowie Magnesium und Kalium. Zudem weist sie reichlich Nahrungsfasern auf.

### Energie

32 kcal  
136 kJ

### Nährstoffe

Protein 1,0g  
Fett 0,4g  
Kohlenhydrate 6,2g  
Nahrungsfasern 6g

### Mineralstoffe

Natrium 3mg  
Kalium 200mg  
Kalzium 30mg  
Phosphor 30mg  
Magnesium 22mg  
Eisen 1mg

### Vitamine

A 0 mg  
B1 0,03mg  
B2 0,05mg  
C 20mg  
E 4mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Erdbeere

Die Erdbeere ist keine echte Beerenart, sondern eine Scheinfrucht und gehört botanisch zur Gattung der Rosengewächse. Die eigentlichen Früchte der Erdbeere sind die gelben Nüsschen im Fruchtfleisch. Erdbeeren stammen ursprünglich aus bewaldeten Bergregionen und eroberten von dort aus die gemässigten Klimazonen Europas. Inzwischen gedeihen sie weltweit in vielen Gebieten mit vergleichbaren klimatischen Verhältnissen. Erdbeeren sind erntereif, wenn die Früchte mehrheitlich rot gefärbt sind. Ihr volles Aroma entwickelt sich jedoch nur, wenn sie ganz ausgereift gepflückt werden, denn sie reifen nach der Ernte nicht mehr nach.



**1 Portion entspricht fünf bis acht mittelgrossen Erdbeeren**

**Saison:** von Juni bis September

Erdbeeren enthalten viel Vitamin C.

### Energie

35 kcal  
148 kJ

### Nährstoffe

Protein 0,7g  
Fett 0,5g  
Kohlenhydrate 7g  
Nahrungsfasern 2,2g

### Mineralstoffe

Natrium 2mg  
Kalium 152mg  
Kalzium 20mg  
Phosphor 23mg  
Magnesium 12mg  
Eisen 0,4mg

### Vitamine

A 0mg  
B1 0,02mg  
B2 0,03mg  
C 60mg  
E 0,2mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Feige

Die Echte Feige ist die bekannteste Vertreterin der Gattung der Feigen (Ficus), die botanisch zur Familie der Maulbeergewächse zählen. Wild kommt die Echte Feige vom Mittelmeerraum bis Indien vor, wird aber auch in anderen tropischen und subtropischen Gebieten kultiviert. Rund ums Mittelmeer gibt es hauptsächlich zwei Erntezeiten. Juni und Juli werden die grossen und saftigen Sommerfeigen geerntet. Im September werden die kleinen und süssen Herbstfeigen gepflückt, die meist getrocknet werden.



### 1 Portion entspricht fünf Feigen

**Saison:** Juni, Juli und September (nur als Importware)

Feigen sind reich an Nahrungsfasern und enthalten etwa 15 Prozent Zucker. Sie lassen sich durch Trocknung konservieren, wobei der Zuckeranteil auf rund sechzig Prozent ansteigt.

#### Energie

68 kcal  
286 kJ

#### Nährstoffe

Protein 0.9g  
Fett 0.3g  
Kohlenhydrate 15.5g  
Nahrungsfasern 3g

#### Mineralstoffe

Natrium 3mg  
Kalium 232mg  
Kalzium 60mg  
Phosphor 23mg  
Magnesium 18mg  
Eisen 0.8mg

#### Vitamine

A --  
B1 0,05mg  
B2 0,06mg  
C 5mg  
E 0.5mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Grapefruit

Die Grapefruit ist eine subtropische Zitrusfrucht aus der Familie der Rautengewächse. Der Grapefruitbaum ist vermutlich eine natürliche Kreuzung, entstanden aus der Orange und der Pampelmuse. Grapefruits haben nur wenige Kerne, ihr Fruchtfleisch schmeckt süss-sauer und ein wenig bitter. Da sie ausschliesslich in der sogenannten «Zitruszone» zwischen dem dreissigsten und vierzigsten Breitengrad angebaut werden können, müssen sie nach Europa importiert werden.



### 1 Portion entspricht einer halben Grapefruit

**Saison:** ganzjährig (nur als Importware)

Wie alle Zitrusfrüchte weist auch die Grapefruit hohe Werte an Vitamin C auf, wenn auch etwas weniger als die Zitrone, Orange oder Mandarine. Sie enthält weniger Zucker als Orangen oder Mandarinen und besitzt ein ausgeglichenes Vitamin- und Mineralstoff-Verhältnis.

#### Energie

27 kcal  
114 kJ

#### Nährstoffe

Protein 0.7g  
Fett 0.1g  
Kohlenhydrate 5.9g  
Nahrungsfasern 1.3g

#### Mineralstoffe

Natrium 1mg  
Kalium 141mg  
Kalzium 19mg  
Phosphor 12mg  
Magnesium 9mg  
Eisen 0.2mg

#### Vitamine

A 0mg  
B1 0,04mg  
B2 0,02mg  
C 37mg  
E 0.25mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Heidelbeere

Die Heidelbeere ist ein Heidestrauchgewächs und ist auch unter den Namen Blaubeere oder Schwarzbeere bekannt. Sie reift an niedrigen Sträuchern und wird vereinzelt auch in Erwerbskulturen angebaut. Vorzufinden ist die Heidelbeere auf der nördlichen Erdhalbkugel vom Mittelmeer bis zur Arktis. Ihren bevorzugten Standort hat sie in lichten Wäldern sowie auf Hochmooren. Heidelbeeren sollten rasch verzehrt werden. Die Heidelbeere enthält viel Gerbsäure und wird deshalb getrocknet gegen Durchfall eingenommen. Frisch können die Beeren hingegen, in grossen Mengen gegessen, abführend wirken.



**1 Portion entspricht 120 Gramm Heidelbeeren**

**Saison:** von Juli bis August

Heidelbeeren enthalten neben Vitamin C auch Mineralstoffe wie Phosphor, Eisen, Kalzium und Gerbsäure.

*je 100g essbarer Anteil*

### Energie

52 kcal  
218 kJ

### Nährstoffe

Protein 0,6g  
Fett 0,5g  
Kohlenhydrate 11,3g  
Nahrungsfasern 3g

### Mineralstoffe

Natrium 2mg  
Kalium 68mg  
Kalzium 9mg  
Phosphor 11mg  
Magnesium 4mg  
Eisen 0,5mg

### Vitamine

A 0mg  
B1 0,03mg  
B2 0,03mg  
C 20mg  
E 2,1mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Himbeere

Die Himbeere ist eine Sammelsteinfrucht und gehört botanisch zu den Rosengewächsen. Man unterscheidet zwischen Sommer- und Herbsthimbeeren. Sommerhimbeeren tragen ihre Früchte an Trieben, die im Vorjahr gebildet wurden. Bei den Herbsthimbeeren wachsen die Früchte an Trieben, die sich im selben Jahr gebildet haben. Himbeeren sind als wildwachsende Pflanzen in unseren Wäldern anzutreffen, werden aber auch kultiviert. Sie sind sehr widerstandsfähig und finden sich überall, vom rauen Klima Alaskas bis zur Wärme Südostasiens.



**1 Portion entspricht dreissig bis vierzig Himbeeren**

**Saison:** von Juni bis September

Himbeeren enthalten sehr viele Nahrungsfasern aber auch beträchtliche Mengen an Kalium und Folsäure und sind leicht verdaulich.

### Energie

38 kcal  
160 kJ

### Nährstoffe

Protein 1,2g  
Fett 0,6g  
Kohlenhydrate 7g  
Nahrungsfasern 6,7g

### Mineralstoffe

Natrium 3mg  
Kalium 220mg  
Kalzium 22mg  
Phosphor 29mg  
Magnesium 20mg  
Eisen 0,7mg

### Vitamine

A 0mg  
B1 0,03mg  
B2 0,04mg  
C 25mg  
E 0,2mg

*je 100g essbarer Anteil*



## Johannisbeere

Die Johannisbeere zählt zum Beerenobst und gehört botanisch der Familie der Stachelbeergewächse an. Die kleine, runde Beere lässt sich nicht lange aufbewahren. Deshalb wird sie in der Schweiz fast ausschliesslich für den Frischmarkt angebaut. Neben der bekannten roten Johannisbeere gibt es auch die weisse Johannisbeere und die schwarze Johannisbeere (Cassis). Die Wildformen der Johannisbeere sind aus Asien und dem Mittelmeerraum zu uns gewandert. Im 14. Jahrhundert wurden die ersten Sträucher in Klostersgärten angepflanzt und heute finden sie sich in zahlreichen Haus- und Schrebergärten.



**1 Portion entspricht 120 Gramm Beeren**

**Saison:** von Juni bis September

Die Johannisbeere enthält viel Vitamin C, Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe. Cassis gehört zu den Früchten mit dem meisten Vitamin C.

### rote Johannisbeere

#### Energie

29 kcal  
121 kJ

#### Nährstoffe

Protein 1,1g  
Fett 0,5g  
Kohlenhydrate 5g  
Nahrungsfasern 8,2g

#### Mineralstoffe

Natrium 3mg  
Kalium 280mg  
Kalzium 36mg  
Phosphor 30mg  
Magnesium 13mg  
Eisen 1,2mg

#### Vitamine

A 0mg  
B1 0,04mg  
B2 0,06mg  
C 40mg  
E 0,1mg

### schwarze Johannisbeere

#### Energie

44 kcal  
184 kJ

#### Nährstoffe

Protein 1,3g  
Fett 0,3g  
Kohlenhydrate 9g  
Nahrungsfasern 7g

#### Mineralstoffe

Natrium 3mg  
Kalium 370mg  
Kalzium 60mg  
Phosphor 34mg  
Magnesium 17mg  
Eisen 1,3mg

#### Vitamine

A 0mg  
B1 0,02mg  
B2 0,06mg  
C 200mg  
E 1mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Kirsche

Die Kirsche ist ein Steinobst und gehört botanisch der Familie der Rosenblütler an. Sie stammt ursprünglich aus der Gegend um das Schwarze Meer und wird heute weltweit in gemässigten Klimazonen kultiviert. Über die Hälfte der Schweizer Kirschen stammen aus der Nordwestschweiz. Kirschen müssen reif geerntet werden, weil sie nach dem Pflücken nicht mehr nachreifen. Die Vielzahl der Kirschensorten ist aufgeteilt in zwei Gruppen: Süss- und Sauerkirschen. Daneben gibt es die seltene Gruppe der Bastardkirschen (Kreuzung aus Süss- und Sauerkirschen).



**1 Portion entspricht zirka 20 Kirschen**

**Saison:** von Juni bis August

Voll ausgereifte Kirschen sind nicht nur ein aromatischer Genuss, sondern enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen auch Anthozyane, die ihnen die intensive Farbe verleihen.

### süsse Kirschen

#### Energie

70.7 kcal  
297 kJ

#### Nährstoffe

Protein 1.3g  
Fett 0,5g  
Kohlenhydrate 15,3g  
Nahrungsfasern 1,7g

#### Mineralstoffe

Natrium 3mg  
Kalium 246mg  
Kalzium 17mg  
Phosphor 17mg  
Magnesium -mg  
Eisen 0,4mg

#### Vitamine

A 0mg  
B1 0,05mg  
B2 0,07mg  
C 6mg  
E 0.1mg

### saure Kirschen

#### Energie

53 kcal  
226 kJ

#### Nährstoffe

Protein 0,9g  
Fett 0,5g  
Kohlenhydrate 9,9g  
Nahrungsfasern 1,1g

#### Mineralstoffe

Natrium 2mg  
Kalium 115mg  
Kalzium 8mg  
Phosphor 19mg  
Magnesium -  
Eisen 0,6mg

#### Vitamine

A 0mg  
B1 0,05mg  
B2 0,06mg  
C 12mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Kiwi

Die Kiwi, auch chinesische Stachelbeere genannt, ist die Frucht des chinesischen Strahlengriffels. Sie gehört zu den Südfrüchten und ist botanisch gesehen eine Beere. Die strauchartigen Schlingpflanzen können an Bäumen bis zu zehn Meter hoch klettern. Die Früchte hängen an langen Stielen dicht nebeneinander herab. Erst als man die chinesische Stachelbeere in Neuseeland im grossen Stil zu züchten begann, wurde sie nach dem Nationalvogel Neuseelands benannt, da ihre Schale an dessen braunes Federkleid erinnert. Die pelzige Haut dient als Schutz gegen die Verdunstung der in der Frucht enthaltenen Flüssigkeit. Für den Handel werden Kiwis hartreif geerntet, denn die nachreifenden Früchte können noch einige Wochen kühl gelagert werden. Reife Kiwis geben auf Fingerdruck ein wenig nach, sind aber auch dann noch einige Tage haltbar. Die Kiwi isst sich am leichtesten, indem sie halbiert und dann ausgelöffelt wird.



**1 Portion entspricht anderthalb Kiwis**

**Saison:** ganzjährig (nur Importware)

Kiwis zeichnen sich besonders durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C aus, dieser ist noch höher als bei Orangen. Mit einer Portion Kiwi à 120 Gramm kann der Vitamin C-Bedarf eines Erwachsenen von 100 Milligramm pro Tag gedeckt werden.

### Energie

49 kcal  
207 kJ

### Nährstoffe

Protein 1,1g  
Fett 0,6g  
Kohlenhydrate 9,9g  
Nahrungsfasern 2,5g

### Mineralstoffe

Natrium 4mg  
Kalium 287mg  
Kalzium 27mg  
Phosphor 37mg  
Magnesium 17mg  
Eisen 0,4mg

### Vitamine

A 0mg  
B1 0,01mg  
B2 0,04mg  
C 80mg  
E 0,5mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Mandarine

Die Mandarine ist eine Zitrusfrucht und gehört botanisch zur Familie der Rautengewächse. Bekannte Unterformen der Mandarine sind die Satsuma, die süsse Clementine (entstanden aus der Kreuzung von Mandarine und Bitterorange) und die Tangerine. Die Anzahl der Kerne ist sortenabhängig. Die Mandarine wurde bereits vor 3000 Jahren im asiatischen Raum kultiviert. Heute wird sie in vielen wärmeren Gebieten angebaut. Nach Europa und Amerika kam dieses Obst erst im 19. Jahrhundert. Die Schweizer Importe stammen vorwiegend aus den Mittelmeerländern.



**1 Portion entspricht anderthalb Mandarinen**

**Saison:** von November bis Februar (nur Importware)

Mandarinen und ihre verwandten Sorten sind in den Wintermonaten wichtige Vitamin C-Lieferanten. Sie enthalten aber auch relativ viel Kalium und Folsäure.

### Energie

45 kcal  
187 kJ

### Nährstoffe

Protein 0,7g  
Fett 0,2g  
Kohlenhydrate 10g  
Nahrungsfasern 1,4g

### Mineralstoffe

Natrium 3mg  
Kalium 145mg  
Kalzium 33mg  
Phosphor 15mg  
Magnesium 11mg  
Eisen 0,4mg

### Vitamine

A 0mg  
B1 0,08mg  
B2 0,04mg  
C 41mg  
E 0,5mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Melone

Die Melone gehört zur Familie der Kürbisgewächse, wird aber im Gegensatz zu anderen Vertretern dieser Familie als Obst verwendet. Melonen gedeihen nur in warmen Gebieten. Ihr Name stammt aus dem Griechischen und bedeutet «grosser Apfel». Es wird hauptsächlich zwischen Wassermelonen und Zuckermelonen (Honig-, Galia-, Charantais-, Cantaloupemelonen usw.) unterschieden. Alle Melonen sind sehr kalorienarm, denn sie bestehen zu neunzig bis fünfundneunzig Prozent aus Wasser.



### 1 Portion entspricht 2 Schnitzen Melone

**Saison:** Juni bis Oktober

Melonen bieten eine breite Palette von Vitaminen und Mineralstoffen. Wassermelonen enthalten vor allem B-Vitamine und Lycopine, welches das Fruchtfleisch rot färben. Zuckermelonen sind dagegen reich an Vitamin C und haben wertvolle Beta-Carotine zu bieten, die bei den orangefarbenen Sorten auch

für die intensive Farbe des Fruchtfleisches sorgen. Bei der Galiamelone ist das Fruchtfleisch grünlich-weiss.

## Wassermelone

### Energie

30 kcal  
125 kJ

### Nährstoffe

Protein 0.5g  
Fett 0.3g  
Kohlenhydrate 6.3g  
Nahrungsfasern 0.3g

### Mineralstoffe

Natrium 2mg  
Kalium 110mg  
Kalzium 7mg  
Phosphor 9mg  
Magnesium 10mg  
Eisen 0.2mg

### Vitamine

A 0mg  
B1 0,03mg  
B2 0,02mg  
C 11mg  
E 0.1mg

## Zuckermelone

### Energie

36 kcal  
150 kJ

### Nährstoffe

Protein 0.7g  
Fett 0.1g  
Kohlenhydrate 8g  
Nahrungsfasern 0.9g

### Mineralstoffe

Natrium 18mg  
Kalium 297mg  
Kalzium 14mg  
Phosphor 17mg  
Magnesium 14mg  
Eisen 0.2mg

### Vitamine

A --  
B1 0,04mg  
B2 0,02mg  
C 25mg  
E 0.1mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Nektarine

Die Nektarine ist eine Steinfrucht. Sie ist eine Art nackter Pfirsich, wobei nicht feststeht, ob die Nektarine eine Mutation des Pfirsichs oder eine Kreuzung zwischen Pfirsich und Pflaume ist. Man unterteilt die Nektarinen, wie auch die Pfirsiche, anhand der Farbe ihres Fruchtfleisches in gelbe und weiße Früchte. Nektarinen werden heute vor allem in Italien, Frankreich, Spanien, Griechenland, Kalifornien, Chile und Südafrika angebaut. Der feine Geschmack der Nektarine kommt bei Zimmertemperatur besser zur Geltung, weshalb sie nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden sollten.



**1 Portion entspricht einer Nektarine**

**Saison:** von Juni bis August (nur Importware)

Nektarinen enthalten viel Niacin und Beta-Carotin.

### Energie

46 kcal  
193 kJ

### Nährstoffe

Protein 0,9g  
Fett 0,2g  
Kohlenhydrate 10,2g  
Nahrungsfasern 2,2g

### Mineralstoffe

Natrium 4mg  
Kalium 212mg  
Kalzium 7mg  
Phosphor 18mg  
Magnesium 10mg  
Eisen 0,2mg

### Vitamine

A 0mg  
B1 0,02mg  
B2 0,05mg  
C 20mg  
E 0,5mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Olive

Die Olive ist eine Steinfrucht und gehört, wie Flieder oder Jasmin, zur Familie der Ölbaumgewächse. Die Olive stammt aus Palästina und Griechenland. Von dort aus verbreitete sie sich im gesamten Mittelmeerraum. Am ertragreichsten ist ein Baum erst nach rund zwanzig Jahren. Eingelegte Oliven sind entweder schwarz, violett oder grün, je nach Reifezustand zur Zeit der Ernte. Grüne Oliven werden unreif gepflückt, mit Lauge behandelt und dann in Salzlake eingelegt. Durch dieses Verfahren, wird einerseits der Bitterstoffgehalt reduziert und andererseits die Konsistenz des Fruchtfleisches verbessert. Schwarze Oliven werden reif geerntet und direkt eingesalzen oder in Salzlake konserviert. Bedeutsamer als eingelegte Oliven ist allerdings das Olivenöl, für dessen Produktion neunzig Prozent aller Oliven verwendet werden.

**1 Portion entspricht 120 Gramm**



**Saison:** November, jedoch ganzjährig erhältlich (nur als Importware)

Oliven nehmen unter den Früchten eine Sonderstellung ein was den Fettgehalt betrifft. Sie weisen je nach Sorte und Reifegrad einen Fett-Gehalt von zwölf bis dreissig Prozent auf. Grüne, noch unreife Oliven haben einen tieferen Fettgehalt als ausgereifte schwarze Oliven. Dank ihres relativ hohen Fettgehaltes weisen

Oliven relativ hohe Mengen des fettlöslichen Vitamins E sowie Beta-Carotin auf. Oliven enthalten viele gesunde einfach-ungesättigte Fettsäuren.



### schwarze Oliven

<b>Energie</b> 294 kcal 1230 kJ	<b>Nährstoffe</b> Protein 2 g <b>Fett 30 g</b> Kohlenhydrate 4g Nahrungsfasern 3.5g	<b>Mineralstoffe</b> Natrium 3288mg Kalium 40mg Kalzium 61mg Magnesium 22mg Phosphor 24mg Eisen 1.5mg	<b>Vitamine</b> A 0mg B1 - B2 - C 0mg E 1.99mg
---------------------------------------	---	---	---

### grüne Oliven

<b>Energie</b> 118 kcal 492 kJ	<b>Nährstoffe</b> Protein 1.3g <b>Fett 12.5 g</b> Kohlenhydrate -g Nahrungsfasern 4g	<b>Mineralstoffe</b> Natrium 1610 mg Kalium 52mg Kalzium 36mg Phosphor 14mg Magnesium 20mg Eisen 1.2mg	<b>Vitamine</b> A 0mg B1 0,02mg B2 0.08mg C 0mg E 1.99 mg
--------------------------------------	--	--	--

*je 100g essbarer Anteil*

### Orange

Die Orange ist eine Zitrusfrucht und wird auch «Apfelsine» genannt, was Apfel aus China bedeutet. Dort wurden diese Früchte schon vor 4000 Jahren kultiviert. Im 15. Jahrhundert kamen sie nach Europa. Heute sind Orangen bzw. Zitrusfrüchte die am häufigsten angebauten Früchte der Welt. Sie wachsen in allen warmen Zonen der Erde. Orangen werden reif geerntet, denn einmal gepflückte Früchte reifen nicht nach. Im Kühlschrank kann man Orangen gut zwei Wochen lagern, bei Zimmertemperatur eine Woche, danach beginnen sie auszutrocknen.



**1 Portion entspricht einer mittelgrossen Orange**

**Saison:** von November bis März (nur als Importware)

Im Winter hat die Orange einen hohen Stellenwert als Lieferantin von Vitamin C.

<b>Energie</b> 40 kcal 168 kJ	<b>Nährstoffe</b> Protein 1g Fett 0,2g Kohlenhydrate 8,6g Nahrungsfasern 1,8g	<b>Mineralstoffe</b> Natrium 4mg Kalium 179mg Kalzium 40mg Phosphor 16mg Magnesium 10mg Eisen 0,1mg	<b>Vitamine</b> A 0mg B1 0,09mg B2 0,04mg C 53mg E 0,24mg
-------------------------------------	---	---	--

*je 100g essbarer Anteil*



## Pfirsich

Der Pfirsich zählt zum Steinobst und gehört botanisch der Familie der Rosengewächse an. Er war bereits 2000 vor Christus in China bekannt. Pfirsiche benötigen ein mildes und warmes Klima. Sie sind äusserst frostempfindlich und werden daher hauptsächlich in den Mittelmeerländern angebaut. Neben Italien sind Frankreich, Spanien und Griechenland die wichtigsten Anbauländer. Reife Pfirsiche sind dunkelgelb bis rot und geben auf Fingerdruck leicht nach. Harte, unreife Früchte sollte man nicht kaufen, weil sie nicht mehr richtig nachreifen. Pfirsiche können für kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden, sollten jedoch rasch verbraucht werden.



**1 Portion entspricht einem Pfirsich**

**Saison:** von Juli bis August (nur Importware)

Pfirsiche enthalten viel Beta-Carotin.

### Energie

43 kcal  
179 kJ

### Nährstoffe

Protein 0,5g  
Fett 0,1g  
Kohlenhydrate 10g  
Nahrungsfasern 2g

### Mineralstoffe

Natrium 1mg  
Kalium 160mg  
Kalzium 10mg  
Phosphor 19mg  
Magnesium 8mg  
Eisen 0,4mg

### Vitamine

A 0mg  
B1 0,02mg  
B2 0,05mg  
C 7mg  
E 0,5mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Pflaume

Die Pflaume ist eine Steinfrucht und gehört den Rosengewächsen an. Die Urheimat der Pflaume ist Kleinasien. Die Römer brachten sie 150 vor Christus nach Italien, von wo aus sie sich in ganz Europa verbreitete. Es gibt etwa 2000 verschiedene Sorten, die sich teilweise nur geringfügig in Farbe, Grösse und Reifezeit unterscheiden. Zwetschgen, Reineclauden und Mirabellen sind Unterarten der Pflaume. Pflaumen aber auch Mirabellen und Reineclauden besitzen weiches Fleisch und reagieren empfindlich auf Transporte. Deshalb werden sie vor allem zur Selbstversorgung oder für den Direktverkauf angebaut.

**1 Portion entspricht einer grossen Pflaume**

**Saison:** von Juli bis September

Die Pflaume weist eine breite Palette an Vitaminen und Mineralstoffen auf.

### Energie

45 kcal  
187 kJ

### Nährstoffe

Protein 0,6g  
Fett 0,2g  
Kohlenhydrate 10,2g  
Nahrungsfasern 1,6g

### Mineralstoffe

Natrium 2mg  
Kalium 177mg  
Kalzium 8mg  
Phosphor 17mg  
Magnesium 8mg  
Eisen 0,3mg

### Vitamine

A 0mg  
B1 0,07mg  
B2 0,04mg  
C 5mg  
E 0,86mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Traube

Die Tafeltraube ist eine Beere und gehört zu den Weinreben gewächsen. Die Weintraube ist eine der ältesten Kulturpflanzen und stammt ursprünglich aus Kleinasien. Heute kennt man mehr als hundert Sorten Tafeltrauben mit den unterschiedlichsten Eigenschaften hinsichtlich Geschmack, Grösse, Farbe und bevorzugter Klima- und Bodenverhältnisse.



**1 Portion entspricht rund zwanzig Traubenbeeren**

**Saison:** von September bis November

Die Traube gehört zusammen mit der Banane zu den zuckerreichsten Früchten und besitzt ein ausgewogenes Verhältnis der meisten Vitamine und Mineralstoffe, was sie zu einem wertvollen Nahrungsmittel macht.

### Energie

66 kcal  
276 kJ

### Nährstoffe

Protein 0,7g  
Fett 0,3g  
Kohlenhydrate 15,2g  
Nahrungsfasern 1,5g

### Mineralstoffe

Natrium 2mg  
Kalium 197mg  
Kalzium 12mg  
Phosphor 19mg  
Magnesium 8mg  
Eisen 0,4mg

### Vitamine

A 0mg  
B1 0,05mg  
B2 0,02mg  
C 4mg  
E 0,67mg

*je 100g essbarer Anteil*

## Quitte

Die Quitte ist wie der Apfel und die Birne ein Kernobst und wird botanisch den Rosengewächsen zugeordnet. Sie stammt ursprünglich aus Kleinasien. Bereits die Griechen stellten aus ihr den geleeartigen «Quittenhonig» her. In südlichen Gegenden gibt es weiche Quittensorten, meist aber sind die Früchte hart und holzig, so dass man sie nicht roh essen kann. Als Gelee oder Kompott sind Quitten jedoch sehr beliebt. Quitten sind bei kühler Lagerung mehrere Wochen haltbar. Beim Einkauf sollte man auf den Duft der Quitten achten: Reife Früchte duften intensiv nach Zitrone und Apfel. Ausserdem ist auf ihrer Schale kaum noch etwas von dem charakteristischen Flaum zu finden. Kleine Quitten schmecken besser als grosse.

**1 Portion entspricht einer mittelgrossen Quitte**



**Saison:** von September bis Oktober

Quitten enthalten viel Pektin und Kalium.

### Energie

28 kcal  
118 kJ

### Nährstoffe

Protein 0,3g  
Fett 0,2g  
Kohlenhydrate 6,3g  
Nahrungsfasern 6,4g

### Mineralstoffe

Natrium 3mg  
Kalium 200mg  
Kalzium 14mg  
Phosphor 19mg  
Magnesium 6mg  
Eisen 0,3mg

### Vitamine

A 0mg  
B1 0,02mg  
B2 0,02mg  
C 15mg  
E 0,4mg

*je 100g essbarer Anteil*



## Zwetschge

Die Zwetschge ist eine Unterart der Pflaume, gehört zur Familie der Rosengewächse und zählt zur Gruppe des Steinobstes. Sie stammt ursprünglich aus Asien, woher die Römer sie 150 vor Christus mitbrachten und im Mittelmeerraum zu kultivieren begannen. Im Gegensatz zur Pflaume ist die Zwetschge eiförmig und hat eine ausgeprägte Naht. Ihre tief dunkelblaue Haut ist meist mit einem weisslichen Reif überzogen, der vor dem Austrocknen schützt. Wegen ihres im Gegensatz zu Pflaumen, Reineclauden und Mirabellen festeren Fleisches eignen sich Zwetschgen besser für den Transport und damit für die Belieferung des Grosshandels. Zwetschgen sollten im Kühlschrank immer in einem Plastikbeutel oder einem feuchten Tuch aufbewahrt werden, da sie sonst im trockenen Kühlschrank-Klima viel Wasser verlieren. Zwetschgen enthalten viel Fruchtzucker, weshalb sie sehr nahrhaft und hervorragend zum Dörren geeignet sind. Zudem können sie dank der vielen Nahrungsfasern bei Verdauungsproblemen helfen. Ausserhalb der Saison können Zwetschgen auch getrocknet genossen werden, da sie eine ähnliche Wirkung auf das Verdauungssystem ausüben.



**1 Portion entspricht fünf bis sieben Zwetschgen**

**Saison:** von August bis Oktober

Die Zwetschge enthält eine breite Palette an Vitaminen und Mineralstoffen.

### Energie

38 kcal  
161 kJ

### Nährstoffe

Protein 0,6g  
Fett 0,1g  
Kohlenhydrate 8,8g  
Nahrungsfasern 2,3g

### Mineralstoffe

Natrium 2mg  
Kalium 240mg  
Kalzium 13mg  
Phosphor 23mg  
Magnesium 8mg  
Eisen 0,4mg

### Vitamine

A 0mg  
B1 0,05mg  
B2 0,03mg  
C 4mg  
E 0,61mg

*je 100g essbarer Anteil*