



Name: _____

Saisonfrüchte

Aufgabe 1

Wann haben folgende Früchte Saison? Kreuze an.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Aprikosen												
Birnen												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Kirschen												
Mirabellen												
Nektarinen												
Pflaumen												
Pfirsiche												



Hinweis

Saisontabellen zu Gemüsen und Früchten:

www.swissmilk.ch/saison

Aufgabe 2

Kreise ein: Welche Früchte haben jetzt (gelb), welche im September (rot) und welche im Januar (blau) Saison?





Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Saisonfrüchte

Aufgabe 3

Mit welchen Saisonfrüchten bereitest du das Früchte-Couscous (siehe Rezept) zu?



Früchte-Couscous

Für 1 Person

- 75 g Couscous
- je ½ dl Apfel- und Orangensaft
- 1 – 2 EL Honig
- 150 – 200 g Saisonfrüchte
- 180 g Vanille-, Nuss- oder Zitronenjogurt

Zubereitung

- 1 Couscous mit dem Fruchtsaft und dem Honig mischen, 15 – 20 Minuten quellen lassen.
- 2 Lageweise Couscous, Früchte und Jogurt in den Becher geben.



Hinweis

Kurze Transportwege – Qualität durch Nähe

Vom Bauernhof in den Laden: Saisonale Produkte reisen meist nur kurz. Dadurch bleiben wertvolle Nährstoffe erhalten, und die Umwelt wird entlastet.

Unter <https://vommilchbuur.swissmilk.ch/> und <https://www.vomhof.ch/> findest du Produzenten, die ihre eigenen Produkte im Hofladen verkaufen.



Lösung

Saisonfrüchte

Aufgabe 1

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Aprikosen						×	×	×				
Birnen	×	×	×	×				×	×	×	×	×
Erdbeeren					×	×	×	×	×			
Heidelbeeren							×	×	×			
Kirschen						×	×	×				
Mirabellen								×				
Nektarinen							×	×				
Pflaumen								×	×			
Pfirsiche							×	×				

Aufgabe 2

