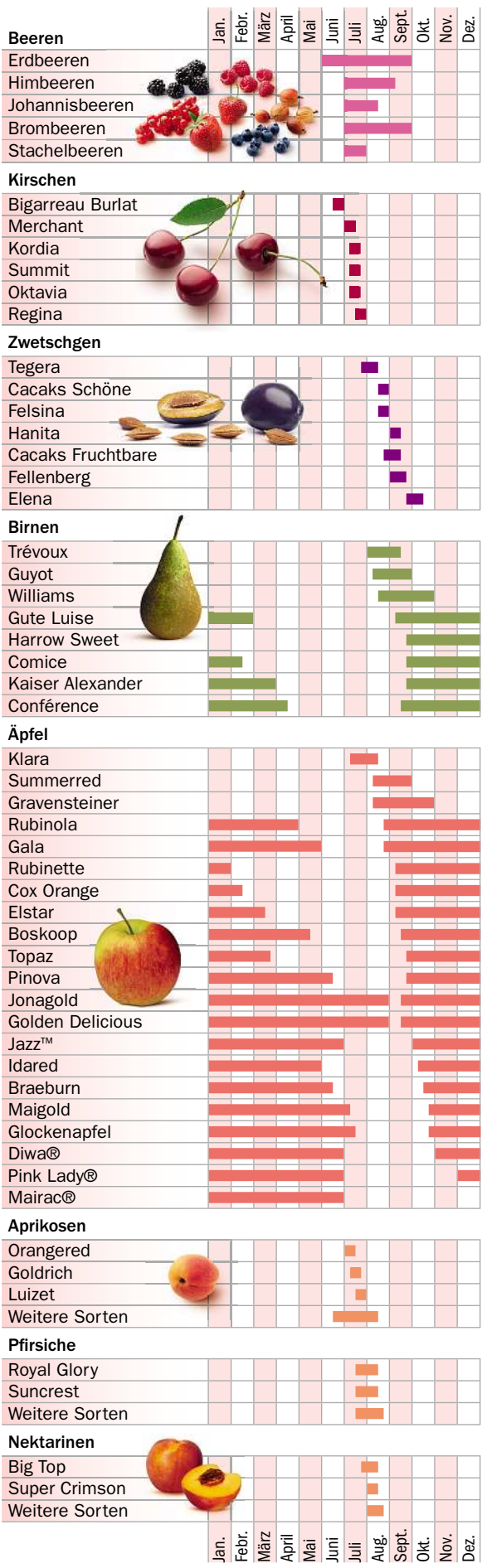
## «Haben Früchte wirklich immer Saison?»

Schweizer Früchte sind Lebensfreude, Lebensgenuss und gesunde Ernährung in einem. Sonnengereift und aus der Nähe, saisonal und je nach Früchteart übers ganze Jahr. Eine früchte- und gemüsereiche Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Das zeigen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Früchte und Gemüse enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Nahrungsfasern und halten so den Körper in Schwung. Fachleute empfehlen, täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse zu essen.

**Schweizerischer Obstverband, Postfach, 6302 Zug**
**E-Mail: sov@swissfruit.ch, www.swissfruit.ch**

## «Schweizer Früchte schon.»