

Feldrandtafeln und Themenblätter

Feldrandtafeln

Die Feldrandtafel besteht aus einer Eisenhalterung sowie zwei Plexiglasplatten, zwischen welche das laminierte Themenblatt (Grösse A3) eingeklemmt wird.

Die Idee ist, dass die Themenblätter während der Saison gelegentlich ausgetauscht werden, damit sich die Spaziergänger immer wieder über neue Themen in der Obstanlage informieren können.

Montage Gestell: Die Stange kann an einem Holzpfahl befestigt werden.

Die komplette Halterung kann beim Sekretariat des Zürcher Obstverbandes bezogen werden (Fr. 50.- für Eisengestell verzinkt inkl. 2 Plexiglasplatten).



Themenblätter

Die Themenblätter in der Grösse A3 sind laminiert und passen in die Feldrandtafeln.

Die Themenblätter sind für Vereinsmitglieder gratis.

Wissen Sie warum...

Süssmost so natürlich, gesund und gut ist?

Süssmost wird aus frischen, gesunden und vitaminreichen Äpfeln von Hoch- und Niederstamm-bäumen hergestellt.

Von September bis November wird das Obst geerntet und verarbeitet. Für einen Liter Saft werden etwa 1.4 kg Äpfel benötigt.

Der Süssmost ist im Herbst frisch ab Presse und das ganze Jahr pasteurisiert erhältlich. Beim Pasteurisieren wird der Saft auf 75°C erhitzt und heiss abgefüllt. Mit diesem schonenden

Verfahren wird der Saft haltbar gemacht und die wichtigen Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Für die Lagerung werden heute meist Bag-in-Boxen oder PET-Flaschen gewählt. Diese sind sehr handlich und auch für den Privathaushalt geeignet.

Verbreitet ist auch die erfrischende Apfel-Schorle. Hier wird der Süssmost mit kohlenensäurehaltigem Wasser verdünnt.

Süssmost-Merkmale

- Natürlicher, gesunder Vitamin-spender
- Fruchtzucker
- rasche Energie
- Kalium (gut für Nerven, Muskeln)
- Pektin (bindet Giftstoffe im Darm und fördert die Darmtätigkeit)
- Mineralstoffe

100 g Süssmost enthalten:

Energiegehalt: 46 Kalorien = 191 Joule

86,1 g Wasser

10,7 g Zucker (Fructose, Glucose, Saccharose, Sorbit)

0,8 g Fruchtsäuren (meist Apfelsäure)

0,3 g Vitamine und Mineralstoffe




zueri-obst.ch

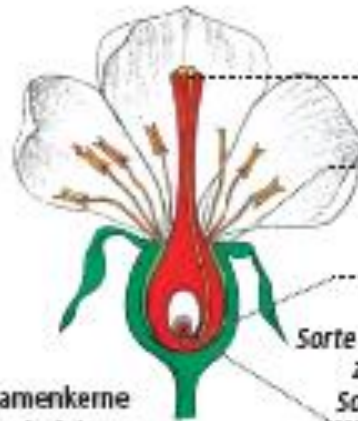


Schweiz. Natürlieb.

Wissen Sie warum...

es ohne Bienen keine Früchte gibt?

Kirschen und Äpfel sind Fremdbefruchter und deshalb auf Pollen (Blütenstaub) einer anderen Sorte angewiesen. Bienen tragen den Pollen von Sorte A zu Sorte B. Mit Pollen der eigenen Sorte entsteht keine Frucht.



Pollen A (Blütenstaub) von Biene hergebracht

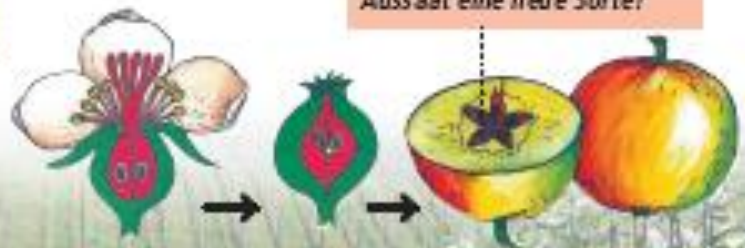
Pollen A wächst durch den Pollenschlauch

zur weiblichen Geschlechtszelle B im Fruchtknoten

hier entsteht die neue Sorte indem die Geschlechtszelle der Sorte A mit der Sorte B zusammenwächst

Samenkerne im Apfel sind immer Kreuzungsprodukte

Aus jedem der 5 Samenkerne im Apfel entsteht bei der Aussaat eine neue Sorte!



Schweiz. Natürlich.

Wissen Sie warum...

es kleine Obstbäume gibt?

Kleine Obstbäume für neuzeitliche Obstanlagen oder für den Hausgarten entstehen, indem man die gewünschte Sorte auf schwachwachsende Wurzeltypen, sogenannte Unterlagen, pflanzt. Solche Apfelunterlagen hat man vor über 100 Jahren in der freien Natur als schwachwachsende Apfelsträucher gefunden. Die Eigenschaft der schwachen Wuchsstärke wird von den Wurzeln an die aufgepfropfte Sorte weitergegeben, so dass die Bäume klein bleiben. Die meisten Obstbäume bestehen somit aus zwei Teilen, nämlich der Unterlage und der Edelsorte. Die Veredlungsstelle ist oft als Verdickung unten am Stamm sichtbar (Bild).



An den alten Kirschbäumen ist die Veredlungsstelle oft auf Augenhöhe zu erkennen (Bild). Vor bald 100 Jahren haben die Bauern neue Sorten auf wilde Kirschbäume (Unterlagen) im Wald gepfropft. Sind diese dann gewachsen, hat man sie in die eigenen Obstgärten gepflanzt.

Die kleinen Baumformen haben den Vorteil, dass die aufwändige Handarbeit des Baumschneidens und der Ernte von über 400 Stunden pro ha und Jahr vom Boden aus bewältigt werden kann. Die Unfälle (Stürze von den Leitern) haben dank den kleinen Bäumen deutlich abgenommen.



Schweiz. Natürlich.

Wissen Sie warum...

unsere Obstkulturen mit Hagelnetzen gedeckt sind?

In den vergangenen Jahren haben die Hagelschäden sowie extreme Witterungseinflüsse zugenommen.

Verhageltes Obst, wie das Bild rechts zeigt, kann nicht als Tafelobst verkauft werden.

Die Pflege, nämlich mähen, Bäume schneiden, sowie die aufwändige Handernte, muss trotz verhagelter Ernte ausgeführt werden.

Hagelnetze bieten auch einen gewissen Schutz gegen die gefährliche Feuerbrandkrankheit, gegen Sonnenbrand und gegen Vogelfrass.

Die Verwirrungstechnik (biologische Bekämpfung) gegen die Obstmade zeigt unter den Netzen eine bessere Wirkung.

Wir danken für Ihr Verständnis für unsere Hagelschutzanlage.



Schweiz. Natürlich.

Wissen Sie warum...

Feuerbrand gefährlich ist?

Feuerbrand ist eine meldepflichtige Pflanzenkrankheit, die durch Bakterien verursacht wird. In Obstanlagen, Baumschulen und Hochstammobstgärten können grosse wirtschaftliche Schäden entstehen. Wild- und Ziergehölze tragen als Infektionsquellen wesentlich zur Ausbreitung der Krankheit bei. Kernobst (Äpfel, Birnen, Quitten), diverse Zier- und Wildgehölze können an Feuerbrand erkranken.

Die Krankheit kann sich durch Wind, Insekten, Vögel oder über Menschen auf Hochstammobstbäume und Obstanlagen übertragen! Für Mensch und Tier ist das Feuerbrand-Bakterium ungefährlich. Feuerbrandbefallene Pflanzen müssen gerodet werden. Der Einsatz von Antibiotika zur chemischen Bekämpfung ist in der Schweiz nicht bewilligt. Verdächtige Pflanzenteile nicht berühren (grosse Verschleppungsgefahr) und ihrer Gemeindeverwaltung melden! Weitere Informationen erhalten Sie bei jeder Gemeinde oder übers Internet: www.feuerbrand.ch.



Feuerbrand befallener Birnenzweig



Feuerbrand an Cotoneaster dammeri (Bodendecker)

Wegen Feuerbrand gerodete Obstanlage



Wissen Sie warum...

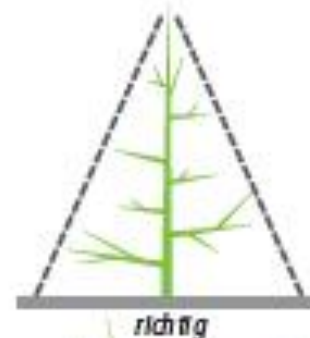
die Bäume geschnitten werden?

Durch die Schnitteingriffe steuert der Obstbauer die Entwicklung der Baumkrone, um eine optimale Ertragsleistung zu erzielen.

Licht ist in unseren Breitengraden der begrenzende Faktor für Menge und Qualität. Deshalb muss das Licht bestmöglich zu den Blättern durch die Baumkrone durchdringen. Ebenfalls reguliert das Bäume schneiden die Fruchtbarkeit, um regelmässige Erträge zu erhalten. Naturgegeben würden gewisse Sorten wie z.B. Boskoop und Elstar nur jedes 2. Jahr Früchte tragen.

Der Arbeitsaufwand für den Baumschnitt beträgt rund 100 Stunden pro ha/Jahr. Ohne Schnitt würden Bäume vor allem im oberen Bereich zu stark wachsen und dann die Früchte in den unteren Kronenpartien beschatten (Bild «falsch»). Durch die Erziehung einer Tannenform werden alle Baumpartien optimal belichtet, (Bild «richtig»).

Übrigens: Auch Bäume und Sträucher in Hausgärten sollten regelmässig geschnitten werden.



Baumpflege im Winter



Schweiz. Natürlich.

Wissen Sie warum...

die Kirschen ein Dach brauchen?



Durch Vogelfrass geschädigte Kirschen
Vom Regen aufgeplatzte Kirschen



Weil die vom Markt geforderten grossen, festfleischigen Tafelkirschen besonders regenempfindlich sind, wird eine Folienabdeckung unentbehrlich.

Vorteile:

- Kirschen werden nicht mehr nass
- Kirschen platzen nicht und faulen weniger, der chemische Pflanzenschutz kann deshalb reduziert werden
- kontinuierliche Marktbelieferung möglich, da auch bei schlechtem Wetter geerntet werden kann
- weniger Sortierarbeit
- Schutz vor Hagel
- Schutz vor Vogelfrass, sofern zusätzlich ein Vogelschutznetz verwendet wird

Nachteile:

- hohe Erstellungskosten (CHF 50'000 bis 100'000/ha)
- grosser Handarbeitsaufwand zum Öffnen und Schliessen des Regendaches

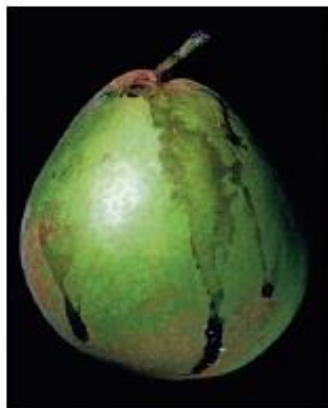
Kirschen unter Regendach



Schweiz. Natürlich.

Wissen Sie warum...

die Bäume weiss sind?



Russtaupilz auf Birne

Quelle: Agroscope



Ausgewachsene Birnblattsauger

Quelle: Agroscope

Schädlingsbekämpfung mit Ton

Der Besitzer dieser Obstanlage legt grossen Wert auf umwelt-schonende Schädlingsbekämpfung. Die Bäume sind weiss, weil sie mit einer natürlichen Substanz behandelt wurden, um Schädlinge fern zu halten. Es handelt sich um ein Tonmineral (Kaolin). Dieses kommt in fast jedem Boden in grossen Mengen vor.

Gegen welchen Schädling wurde behandelt?

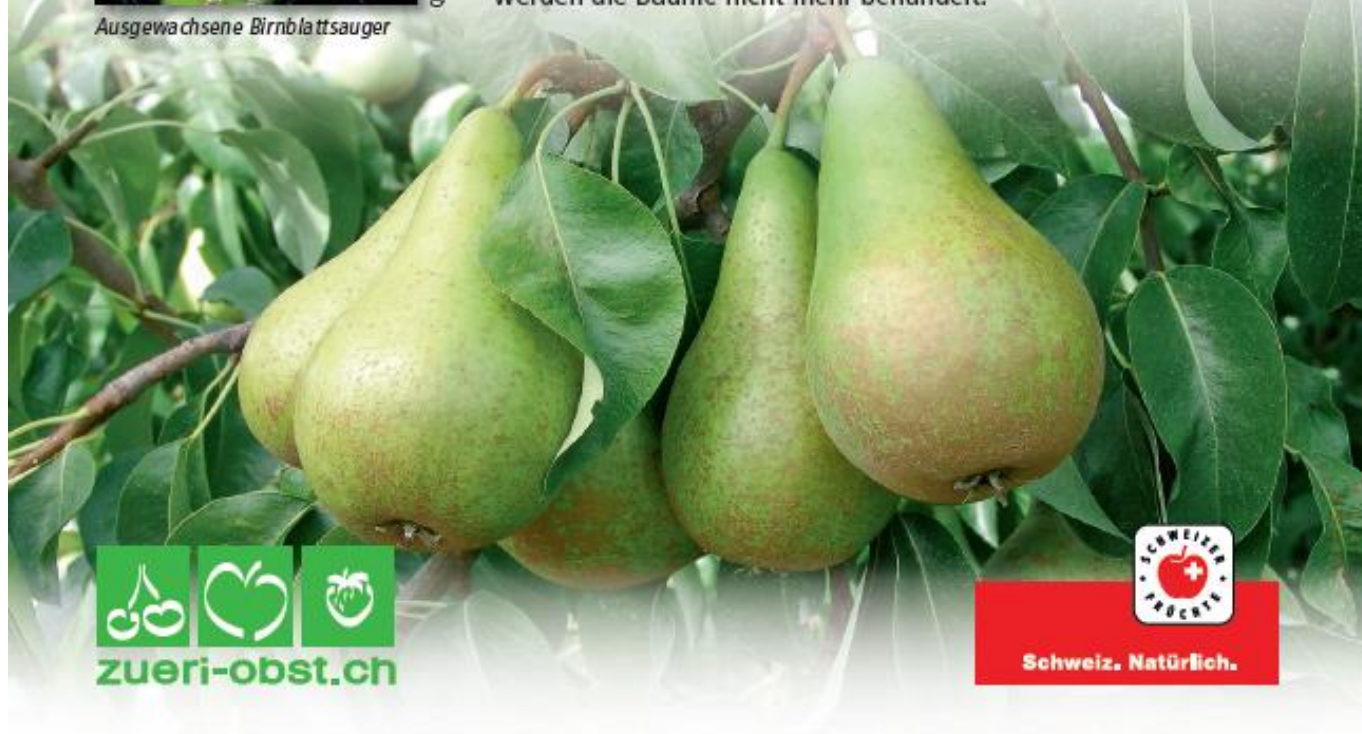
Der Birnblattsauger ist der gefährlichste Schädling im Birnenanbau. Wenn ihn der Obstproduzent nicht schon sehr früh in der Saison in den Griff bekommt, kann das Insekt sehr hohe Qualitätseinbussen verursachen. Durch seine zuckerhaltigen Ausscheidungen werden die Birnen klebrig und sofort von einem schwarzen Russtaupilz befallen. Wenn die Birnen nur Spuren von diesem Pilz aufweisen, müssen sie aussortiert werden und sind unverkäuflich.

Wie wirkt das Tonmineral?

Um die Wirkung zu entfalten, muss Kaolin die ganze Pflanzenfläche abdecken. Beim Trocknen entstehen mikroskopisch kleine, weisse Partikel. Wenn sich ein Schadinsekt auf den Baum setzt, kleben diese kleinen Partikel am ganzen Körper des Insektes. Es fühlt sich gestört und verlässt sofort den Baum, ohne Eier zu legen. Das Tonmineral wirkt abstossend auf die Insekten.

Wie lange bleiben die Bäume weiss?

Der Regen wäscht das natürliche Produkt langsam ab. Ab der Blüte werden die Bäume nicht mehr behandelt.



Schweiz. Natürlich.

Kennen Sie uns?

Gerne stellen wir uns kurz vor:

Kirschessigfliege

lateinisch *Drosophila suzukii*



Herkunft
In der Schweiz seit
Grösse
Besondere Merkmale

asiatischer Raum
2011
bis 3 Millimeter (gleich wie die heimische Essigfliege/Fruchtfliege)
Männchen: je ein dunkler Fleck am oberen Flügelrand
Weibchen: grosses gekrümmtes Eiablageorgan mit dunklen Sägezähnen (nur mit der Lupe sichtbar), keine Punkte auf den Flügeln

Lieblings...

- Nahrung
- Klima
- Aufenthaltsorte

reife und gesunde Früchte (Kirschen, Zwetschgen, alle Beeren, Trauben)
ca. 25 Grad und ausreichende Luftfeuchtigkeit
Feuchte und schattige Orte z.B. in Büschen, in Kirschbäumen, in Hecken

Familie

Fortpflanzung
Nachkommen

Eiablage in gesunde Früchte (bis 300 Eier pro Weibchen)
vom Ei zu erwachsenen Fliegen in 10 Tagen bei günstigen Klima-Bedingungen, dadurch ist eine rasante und massenhafte Vermehrung möglich

Unsere Feinde

Natürliche

Bis jetzt sind keine nennenswerten natürlichen Feinde bekannt, ausser Frost und grosse Hitze

Becher-Fallen

Den Geruch der Flüssigkeit (Lockstoff) in den Bechern lieben wir. Beim Trinken fallen wir in die Flüssigkeit und ertrinken. Einzelne Fallen dienen dem Nachweis, ob wir uns überhaupt in der Obstanlage aufhalten. Wenn viele Fallen aufgestellt sind um die Anlage, dann um uns im grossen Stil zu Fangen (Massenfang).

Netze

Die feinen Netze rund um Obstanlagen halten uns davon ab, zu den Früchten zu gelangen. Für den Obstproduzenten ist diese Abwehrmassnahme teuer und mit einem Mehraufwand verbunden, jedoch kann der Pflanzenschutzmittel-Einsatz dank den Netzen reduziert werden.

Pflanzenschutzmittel

Wenn es uns sehr gut in einer Obstanlage gefällt und wir uns massenhaft vermehren, dann können gezielt Pflanzenschutzmittel gegen uns eingesetzt werden. Dies natürlich nur dann, wenn keine ertereifen Früchte vorhanden sind.

Unsere Tricks

Vermehrung

Als Larven (Maden) entwickeln wir uns in verdorbenen Früchten auch auf dem Boden oder im Kompost zu Fliegen. Nur in luftdichten Gefässen überleben wir nicht.



Wissen Sie warum...

diese Kultur mit Netzen geschützt ist?

Ursache

Die Kirschessigfliege (*Drosophila suzukii*) ist seit 2011 in der Schweiz nachgewiesen. Sie kann innert kurzer Zeit grosse Schäden an Obst- und Beeren verursachen, da sie eine Vorliebe für gesunde, reife Früchte hat. Als neuer Schädling muss die Kirschessigfliege noch besser erforscht und gleichzeitig die Früchte vor ihr geschützt werden.

Die Total-Einnetzung als Schutzmassnahme

Mit der Einnetzung von Obst- und Beerenkulturen wird versucht, die Kirschessigfliege von den Kulturen fern zu halten. Weil die Fliegen schon früh im Jahr aktiv sind, muss die Anlage kurz nach dem (absehbar) letzten Schneefall (wegen der Einsturzgefahr der Netzkonstruktion) mit den Netzen geschlossen werden.

Vorteile

- Die Kirschessigfliegen können nicht in die Anlage einfliegen
- Früchte sind auch gegen andere Schädlinge (z.B. Insekten, Vögel) geschützt
- Der Pflanzenschutzmittel-Einsatz kann reduziert werden
- Schutz der Früchte vor Sonnenbrand



Nachteile

- Grosser Zeitaufwand für die Installation
- Die Anlage ist anfällig bei Schnee und Sturm
- Für die Bestäubung der Blüten müssen Kästen mit Hummeln oder Bienen in die Anlage gestellt werden
- Die Bewirtschaftung ist zeitaufwändiger
- Schattenwirkung durch das Netz
- Das Netz ist teuer in der Anschaffung



Schweiz. Natürlich.



Wissen Sie warum...

Äpfel so gesund sind?

Schweizer Äpfel sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen

Sie enthalten Vitamin C, B1, B2, Beta-Carotin u.a. Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Magnesium, Eisen oder Phosphor, ausserdem Fruchtsäuren und Pektine.

Schweizer Äpfel sind kalorienarm und fördern die Verdauung

Sie haben fast kein Fett, dafür viele Ballaststoffe wie Rohfasern, Zellulose, Pektine und leicht verdauliche Kohlenhydrate

Schweizer Äpfel sind wichtige Durstlöcher

Sie enthalten im frischen Zustand zwischen 80 und 90 % Wasser und einen natürlichen Fruchtsäure-Anteil.

Schweizer Äpfel sind eine ideale Zwischenmahlzeit

Schweizer Äpfel sind von hoher Qualität Sie stammen aus naturnahem Anbau und werden genussreif gepflückt.

Die Schale enthält mehr Vitamin C als das Fruchtfleisch und besonnte Teile mehr als schattenseitige. Auch Sorte, Reife, Anbaubedingungen und Lagerung beeinflussen den Gehalt.

1 Apfel, ca. 150 g enthält:

Energie	Kohlenhydrate	Kalium	Eisen	Vitamin E	Vitamin C
83 kcal 348 Joule	20 g	260 mg	0,87 mg	0,89 mg	21 mg
4%	5%	13%	9%	7%	29%

+ Eiweiss, Pektin, Calcium, Magnesium, Vitamine B1, B2, B6

Quelle:
www.zueri-obst.ch

vom
Tages-
bedarf



AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY

Wissen Sie warum...

Birnen bei Linienbewussten beliebt sind?

Heutige Gourmets schätzen an der Birne vor allem die Tatsache, dass sie pro 100 g essbarem Anteil nur 55 Kalorien enthält.

Dafür aber wertvolle Mineralsalze, darunter Calcium und Kalium, sowie eine Reihe von Spurenelementen und Vitaminen (A, B, C und E). Das macht sie zur idealen Zwischenmahlzeit für Linienbewusste.

1 Birne, ca. 150 g enthält:

Energie	Kohlenhydrate	Kalium	Eisen	Magnesium Calcium Vitamin C	Vitamin E, Vitamine B1, B2, B6
83 kcal 348 Joule	19 g	189 mg	0.39 mg	7 mg	0.65 mg
4%	6%	6%	3%	9%	5%

% vom Tagesbedarf
Quelle: reifobst.ch

* Erweiss,



Wissen Sie warum...

Kirschen voller Kraft und Energie sind?

Kirschen sind süsse Spender von Energie und Lebenskraft. Hoch ist ihr Gehalt an Fruchtzucker und sie sind reich an Vitamin C.

Kirschen wirken entwässernd und entschlackend dank ihrem Kalium. In der Naturmedizin gelten sie sogar als entzündungshemmend.

100 g Kirschen enthalten:

Energie	Kohlenhydrate	Kalium	Magnesium	Vitamin C
67 kcal 282 Joule	15 g	229 mg	11 mg	15 mg
3%	4%	11%	3%	8%
	davon 6 g Fruchtzucker			

vom
Tagesbedarf

Quelle: amts.ch

+ Eiweiss, Fett, Pektin



Strauchbeeren so gesund sind?

FrISChe Beeren weisen einen niedrigen Gehalt an Kohlenhydraten auf. Dementsprechend tief liegt auch ihr Energiegehalt. Sie enthalten bedeutende Mengen an Mineralstoffen, die in der modernen Ernährung eine wichtige Rolle spielen.

Himbeeren enthalten für den Menschen wertvolle Inhaltsstoffe: Fruchtzucker, Fruchtsäure, Mineralstoffe und Vitamine, vor allem Vitamin C. Brombeeren sind besonders wertvoll für unseren Organismus dank ihrem hohen Gehalt an Provitamin A (Karotin).

Johannisbeeren enthalten wertvolle Mineralstoffe, viel Vitamin C und Pektin, reichlich Fruchtsäure und wichtige Ballaststoffe.

Cassis weisen neben wertvollen Mineralstoffen sowie Pektin und Fruchtsäuren einen ungewöhnlich hohen Gehalt an Vitamin C auf. Cassis-Saft hilft bei Erkältungen und geschwächter Gesundheit.

Heidelbeeren enthalten wertvolle Fruchtsäuren, Mineralstoffe wie Eisen sowie Gerbstoffe und Vitamine. Getrocknet gelten sie als altes Volksheilmittel gegen Durchfall.

Stachelbeeren sind sehr zucker- und säurereich und dementsprechend kräftig im Geschmack. Sie enthalten Pektin, Mineralstoffe und viel Vitamin C. Es wird ihnen nachgesagt, dass sie appetitanregend, verdauungsfördernd und blutreinigend wirken.

Holunder gilt als wichtiger Energielieferant für junge Menschen im Wachstum, aber auch für ältere und alle, die unter Stress oder Erkältungssymptomen leiden. Holunderbeeren haben einen hohen Gehalt an Zucker, Eiweiss, Öl, organischen Säuren, Mineralstoffen und Vitaminen. Holundersaft-Kuren wirken entschlackend.

Nährwerte in 100 g essbarem Anteil:

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Mineralstoffe	Vitamine	Joule kcal)
Himbeeren	1.3 g	0.3 g	8 g	510 mg	E, B1, B2, B6, C	168 (40)
Brombeeren	1.2 g	1 g	9 g	510 mg	B1, B2, B6, C	203 (48)
Johannisbeeren	1.1 g	0.2 g	10 g	630 mg	E, B1, B2, B6, C	188 (45)
Cassisbeeren	1 g	0.2 g	14 g	800 mg	E, B1, B2, B6, C	264 (63)
Heidelbeeren	0.6 g	0.6 g	14 g	300 mg	B1, B2, B6, C	261 (62)
Stachelbeeren	0.8 g	0.2 g	9 g	450 mg	E, B1, B2, B6, C	166 (40)
Holunder	2.5 g	-	9.1 g	400 mg	A, B1, B2, P, C	193 (46)

Quelle: www.zueri-obst.ch



Wissen Sie warum...

Erdbeeren eine gesunde süsse Versuchung sind?

FrISChe Beeren weisen einen niedrigen Gehalt an Kohlenhydraten auf. Dementsprechend tief liegt auch ihr Energiegehalt. Sie enthalten bedeutende Mengen an Mineralstoffen, die in der modernen Ernährung eine wichtige Rolle spielen.

Für die Volksmedizin liegt der Wert der Erdbeere im hohen Gehalt an Mineralstoffen, besonders Eisen und Vitaminen, vor allem Vitamin C. Sie enthalten mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen.

Durch ihren relativ hohen Eisengehalt gilt die Erdbeere als förderlich bei Blutarmut. Gleich-

zeitig aktiviert das in der Erdbeere enthaltene Kalium die Tätigkeit der Nieren und begünstigt dadurch die Entwässerung und Entschlackung des Körpers. Erdbeeren sind also besonders bei Gicht und Rheuma zu empfehlen.

Einen hohen gesundheitlichen Wert weisen die in den Beeren reichlich vorhandenen Rohfaserstoffe auf. Sie wirken sich fördernd auf die Darmtätigkeit aus.

Vollreife einheimische Beeren schmeicheln dem Gaumen mit ihrem verführerischen Aroma. Sie sind von Natur so süß, dass auf Zucker verzichtet werden kann.

100 g Erdbeeren enthalten:

Energie	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Vitamin C	Mineralstoffe
37 kcal 154 Joule	0.8 g	0.4 g	8 g	2 g	500 mg	65 mg
2%	1%	0.6%	2%	8%	65%	

Quelle:
Zueri-obst.ch

vom
Tagesbedarf



+ Vitamine E, B1, B2



Wissen Sie warum...

Zwetschgen so gesund sind?

Zwetschgen enthalten wertvolle Vitamine (C), sowie Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Calcium und Magnesium).

Zwetschgen und Pflaumen wirken verdauungsfördernd, auch gedörrt, dank ihres Nahrungsfasergehaltes.

Wegen des hohen Gehalts an Polyphenolen und Antioxidantien gelten Pflaumen als Gefäß- und Zellschützer. In Verbindung mit ihrem hohen Kaliumgehalt sind sie auch ein optimales Lebensmittel zum Beispiel für Bluthochdruckpatienten.

Getrocknete Pflaumen enthalten wichtige Substanzen für den Knochenstoffwechsel, nämlich Bor und Vitamin K. Dazu kommt ein günstiges Kalzium-Phosphor-Verhältnis, das die Knochenfestigkeit unterstützen soll.

Getrocknete Früchte werden auch gegen Alltagsstress empfohlen. Der beruhigende Effekt bei Nervosität und Unruhe soll an den Vitaminen A, C, E und den reichlich enthaltenen B-Vitaminen liegen, zusammen mit den Mineralstoffen Zink und Kupfer. Gleichzeitig spendet der Zucker verbrauchte Energie, das macht die Pflaumen zu Gehirn- und Nervennahrung.

Nährwerte in 100 g
essbarem Anteil:

		% vom Tagesbedarf
Energie	62 kcal 259 Joule	3%
Kohlenhydrate	15 g	4% davon 4% Fruchtzucker
Kalium	229 mg	11%
Calcium	13 mg	1%
Magnesium	11 mg	3%
Vitamin C	6 mg	8%

+ Eiweiss, Fett, Nahrungsfasern

Quelle: wsl.ch

