

Choisir ses fruits et légumes

Mise à jour le 21/04/2010

Déséquilibres alimentaires, sous- ou suralimentation, émissions de gaz à effets de serre, utilisation massive de pesticides... autant d'éléments qui poussent bon nombre d'entre nous à s'interroger sur notre mode d'alimentation. Pourtant, des choix simples peuvent être bon pour notre santé, et notre planète !

Acheter en fonction de ses besoins

1/4 de la nourriture produite au niveau mondial est jetée sans être consommée alors que 13% de la population mondiale souffre de sous-alimentation. Il est important de n'acheter qu'en fonction de ses besoins car les produits frais se conservent peu. Et pensez à recycler vos épluchures en compost si vous avez un jardin. Rien ne se perd !

Acheter local

De plus en plus d'agriculteurs vendent leurs produits directement à la ferme. Le marché est également un bon moyen d'acheter local et permet de soutenir les agriculteurs de nos régions. Pensez également aux livraisons de paniers et renseignez-vous auprès des AMAP (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) de votre département. Et pourquoi pas tenter la cueillette ? Certaines exploitations vous accueillent aux beaux jours. En plus d'une sortie sympathique, cela peut vous faire économiser 30% par rapport au supermarché.

Pour en savoir plus : www.reseau-amap.org

Choisir des variétés anciennes

La conservation des aliments a poussé à la sélection d'espèces résistantes, au détriment d'espèces traditionnelles et locales. Pour favoriser la biodiversité, redécouvrez ces variétés savoureuses aujourd'hui méconnues. On les trouve plutôt en magasin bio ou sur les étals des marchés.

Pour en savoir plus : www.lespotagersfleuris.com
kokopelli.asso.fr



Photo : Kokopelli

Eviter les emballages

Certains fruits et légumes sont emballés pour résister au transport et au stockage. Préférez les fruits et légumes en vrac. En magasin bio, à la place des sacs plastiques, vous trouverez même des sachets en papier, recyclables.

Acheter bio et/ou commerce équitable

Certains produits comme la banane ou l'ananas ne peuvent pas être produits localement. Choisissez des produits transportés par bateau plutôt que par avion. Pour l'ananas la précision est faite sur l'étiquette. Et préférez des produits labellisés Commerce Equitable qui garantissent une juste rémunération des petits producteurs.

Quant aux fruits et légumes bio, ils émettent tout de même des gaz à effet de serre mais sont garantis sans pesticides et sans nitrates. Ils présentent également des valeurs nutritives supérieures aux produits de l'agriculture intensive.



Acheter de saison

Les fruits et légumes de saison produisent moins de gaz à effet de serre, sont moins chers et plus goûteux. Par exemple, un kilo de fraises produites en France, acheté en pleine saison (mai, juin, juillet), nécessite 0,2 litre de pétrole pour être produit et transporté. S'il est importé par avion pour être vendu en mars, il nécessitera 4,9 litres de pétrole, soit 25 fois plus.

Légumes	Hiver			Printemps			Eté			Automne		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Artichaut												
Asperge blanche												
Asperge verte												
Aubergine												
Avocat												
Bette												
Betterave												
Brocoli												
Cardon												
Carotte de conservation												
Carotte												
Cassis												
Céleri												
Céleri branche												
Céleri rave												
Chou blanc												
Chou de Bruxelles												
Chou frisé												
Chou romanesco												
Chou-fleur												
Concombre												
Courges diverses												
Courgettes diverses												
Crosne												
Epinard												
Fenouil												
Fève												
Haricots divers												
Haricot vert												
Lentille												
Maïs												
Navet												
Panais												
Pâtisson												
Poireau												
Petits pois												
Poivron												
Pomme de Terre												
Pomme de T. nouvelle												
Radis												
Radis noir												
Rutabaga												
Salsifi												
Tomate												
Topinambour												

Fruits	Hiver			Printemps			Eté			Automne		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Abricot												
Airelle												
Amande verte												
Ananas												
Banane												
Brugnon												
Cassis												
Cerise												
Châtaigne												
Citron												
Clémentine												
Coing												
Datte fraîche												
Figue												
Fraise												
Framboise												
Fruit de la passion												
Goyave												
Groseille												
Kaki												
Kiwi												
Litchi												
Mandarine												
Mangue												
Marron												
Melon												
Mirabelle												
Mûre												
Myrtille												
Nectarine												
Noisette												
Noix												
Noix de coco												
Orange												
Orange sanguine												
Pamplemousse												
Papaye												
Pastèque												
Pêche												
Pêche de vigne												
Poire												
Pomme												
Prune												
Pruneau												
Quetsche												
Raisin												
Reine-claude												
Rhubarbe												

Salades	Hiver			Printemps			Été			Automne		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Batavia												
Chicorée												
Cresson												
Endive												
Feuille de chêne												
Frisée												
Iceberg												
Laitue												
Mâche												
Mesclun												
Pissenlit												
Pourpier												
Romaine												
Roquette												
Salade												
Scarole												

Champignons	Hiver			Printemps			Été			Automne		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bolet												
Cèpe												
Champignon de Paris												
Girolle												
Morille												
Pleurote												
Truffe												

Aromates	Hiver			Printemps			Été			Automne		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aneth												
Ail												
Basilic												
Cerfeuil												
Ciboulette												
Coriandre												
Echalote												
Estragon												
Fenouil												
Laurier												
Marjolaine												
Menthe												
Oignon												
Origan												
Oseille												
Persil												
Romarin												
Sauge												
Thym												

Partenaires financiers

