

Calendrier saisonnier

Fruits, légumes, légumineuses et noix suisses

www.clever-consommerdurable.ch



Fruits et baies



	jan	fév	mar	avr	mai	jun	jul	aoû	sep	oct	nov	déc
abricot												
cerise												
coing												
figue												
fraise												
framboise												
groseille rouge												
kiwi												
melon												
mûre												
myrtille												
nectarine et pêche												
poires de garde												
poires tardives												
pommes de garde												
pommes précoces												
pommes tardives												
prune												
pruneau												
raisin												
rhubarbe												

Légumineuses et noix



	jan	fév	mar	avr	mai	jun	jul	aoû	sep	oct	nov	déc
chataigne												
haricot												
noisettes												
noix												
pois chiche												
petit pois												
pois mange tout												

Puisez des forces dans les protéines végétales

Les végétaux fournissent des vitamines et des sels minéraux qui soutiennent notre système immunitaire. Ces aliments contiennent à la fois des fibres alimentaires favorisant la digestion ainsi que des acides gras oméga-3 essentiels pour notre santé. Les légumineuses et les noix sont de précieuses sources de protéines végétales nécessaires pour le développement des muscles.

Le « Régime alimentaire de santé planétaire »,

conçu pour nourrir durablement environ 10 milliards de personnes d'ici 2050, recommande une augmentation de la consommation de légumineuses, de noix et de légumes, tout en réduisant la consommation de protéines animales. Selon la Société Suisse de Nutrition, deux portions de viande par semaine suffisent pour couvrir nos besoins en protéines animales, privilégiant les protéines végétales les autres jours.

Achetez local et de saison

En été et en automne, il est facile de se régaler en consommant des fruits et légumes locaux et de saison : il y en a de toutes sortes. Durant l'hiver et au printemps, les récoltes sont plus diversifiées qu'on ne le pense. Un large choix de variétés, qui se conservent bien, s'offre à nous.

En revanche, les aliments proposés hors saison doivent être transportés sur de longues distances ou être cultivés sous serres chauffées. Dans les deux cas, le climat est affecté.

Une alimentation locale et de saison protège la nature. Les produits labélisés bio sont à la fois respectueux de l'environnement et bon pour notre santé, car l'utilisation d'engrais chimiques et de pesticides de synthèse est interdite.

La Fondation Biovision

Biovision s'engage pour une alimentation suffisante et saine pour toutes et tous, produite et consommée dans le respect de l'environnement et de la société. Pour y parvenir, nous visons une transformation agroécologique du système alimentaire.

Nos trois champs d'action

- Afrique subsaharienne :** Améliorer la vie des familles paysannes
- International et national :** Promouvoir des politiques durables
- Suisse :** Soutenir la mise en œuvre de l'Agenda 2030

Voici une liste des périodes habituelles de récolte et de stockage des fruits, légumes et légumineuses suisses cultivés en plein air ou sous serres non chauffées.

Légumes et pommes de terre

	jan	fév	mar	avr	mai	jun	jul	aoû	sep	oct	nov	déc
ail												
asperge verte / blanche												
aubergine												
betterave rouge												
brocoli												
carotte												
céleri rave												
chou chinois												
chou de bruxelles												
chou fleur												
chou frisé												
chou palmier												
chou rave												
chou rouge / blanc												
concombre												
côte de bette												
courge												
courgette												
endive												
épinard												
fenouil												
laitue pommée												
oignon												
pain de sucre												
panais												
patate douce												
poireau												
poivron												
pommes de terre												
racine de persil												
radis												
rampon												
roquette												
salsifis												
tomate												
topinanbour												



Légende : Période de récolte tout le mois Période de stockage tout le mois Période de stockage/récolte la moitié du mois Pas de saison

5 Conseils pour une consommation durable

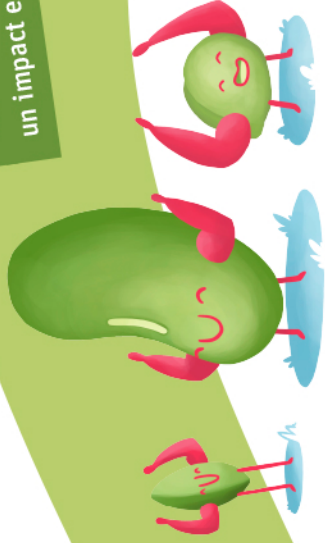
Évite de gaspiller...

...même les aliments ont le droit à une deuxième chance.



Approvoise les légumineuses...

...elles sont pleines de protéines et ont un impact environnemental plus faible que la viande.



Achète de saison, régional et diversifié...

...cela favorise l'agriculture locale et a meilleur goût.



Guette l'étiquette...

...elle contient de précieuses informations sur l'origine et la provenance des ingrédients.



Opte pour des labels de durabilité...

...ils assurent une production socialement équitable et respectueuse de l'environnement.

