

# Calendrier saisonnier

## Fruits et légumes suisses

[www.clever-consommerdurable.ch](http://www.clever-consommerdurable.ch)

### Achetez local et de saison

Facile de déguster des fruits et légumes de saison régionaux en été et en automne : il y en a de toutes sortes. En hiver aussi le choix est plus vaste que ce que l'on imagine. Et beaucoup de variétés peuvent être stockées facilement.

En revanche, les fruits et légumes qui sont offerts hors saison ont dû être transportés sur de longues distances. Ou cultivés dans des serres chauffées. Et ça pèse très lourd sur le climat.

Ce qui pousse durant l'année dans nos champs et nos vergers protège le climat. Et si en plus ces produits portent un label bio, ils sont cultivés sans engrais chimiques et sans pesticides de synthèse. Donc plus sains pour l'environnement et pour les gens.

### Banane, mangue et ananas

Les fruits exotiques sont délicieux, c'est vrai. De temps en temps, on peut se faire un petit plaisir, même s'il a fallu les transporter depuis très loin. Dans ce cas, pensez au commerce équitable : ça veut dire que les paysans ont des prix stables et des garanties d'achat, un salaire minimum, que le travail des enfants est exclu et que la communauté reçoit une prime «Fairtrade».

Au contraire avec les fruits sans label, bien souvent, les petits producteurs du Sud gagnent une misère tout en travaillant très dur.

Voici une liste des périodes habituelles de récolte et de stockage pour les fruits et légumes suisses cultivés en plein air ou sous tunnels plastiques non chauffés.



### Fruits

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Abricot							Jul	Aoû				
Cerise						Jun	Jul	Aoû				
Châtaigne	Jan	Fév	Mar							Oct	Nov	Déc
Coing										Oct	Nov	
Figue							Jul	Aoû	Sep			
Fraise						Jun	Jul	Aoû	Sep			
Framboise						Jun	Jul	Aoû	Sep			
Groseille							Jul	Aoû				
Kiwi	Jan	Fév	Mar								Nov	Déc
Mûre							Jul	Aoû	Sep			
Myrtille							Jul	Aoû	Sep			
Noix	Jan	Fév								Oct	Nov	Déc
Pêche							Jul	Aoû				
Poire	Jan	Fév	Mar					Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Pomme Braeburn	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun				Oct	Nov	Déc
Pomme Cox Orange	Jan	Fév							Sep	Oct	Nov	Déc
Pomme Gala	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai				Sep	Oct	Nov	Déc
Pomme Gravensteiner								Aoû	Sep	Oct		
Prune							Jul	Aoû	Sep			
Pruneau								Aoû	Sep	Oct		
Raisin									Sep	Oct		
Rhubarbe				Avr	Mai	Jun						

# Légumes



	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Ail	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Asperge	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Aubergine	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Betterave rouge	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Brocoli	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Carotte	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Céleri-rave	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Chicorée	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Chou	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Chou de Bruxelles	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Chou-fleur	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Chou frisé	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Chou-rave	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Concombre	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Côte de bette	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Courge	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Courgette	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Endive	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Epinard	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Fenouil	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Haricot	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Laitue iceberg	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Laitue pommée	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Oignon	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Panais	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Pain de sucre	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Petit-pois	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Poireau	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Poivron	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Pomme de terre	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Radis	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Rampon	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Roquette	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Scorsonère	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Tomate	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc

## La Fondation Biovision

«Un monde avec une nourriture suffisante et saine pour toutes et tous, produite par des personnes en bonne santé dans un environnement sain».

A travers notre thème central «sécurité alimentaire et agriculture écologique», nous contribuons à la mise en œuvre de l'Agenda 2030 aux niveaux international et national. En particulier, nous nous concentrons sur les Objectifs 2 (Faim Zéro) et 12 (Consommation et production responsables) de cet Agenda.



### Engagez-vous à nos côtés !

- Global et national: Plaidoyer pour garantir un futur durable
- Afrique subsaharienne: Améliorer les conditions de vie des familles paysannes
- Suisse: S'engager pour la mise en œuvre de l'Agenda 2030

### Nos conseils pour une consommation durable

1. Achetez seulement ce dont vous avez vraiment besoin.
2. Mangez régulièrement végétarien.
3. Achetez des produits de saison et régionaux.
4. Consommez des produits labellisés durables.
5. Évitez les produits contenant de l'huile de palme.