

CALENDRIER DES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

MANGER DE SAISON EST UN GESTE ECOLO QUE TOUT LE MONDE PEUT APPLIQUER AU QUOTIDIEN

Manger de saison, c'est tout simplement une question de choix. Cela fait partie des **petits gestes simples qui ne demandent pas d'organisation particulière et qui ont un impact considérable !**

Choisir des fruits et légumes de saison permet de réduire son empreinte sur l'environnement, de mieux respecter sa santé (et celle des agriculteurs) et de faire des économies ! Cela amène aussi à **avoir une alimentation plus locale** puisque les producteurs locaux sont en général des producteurs de saison.

UN REFLEXE ECOLOGIQUE...

- L'alimentation est la première source d'émissions de gaz à effet de serre en France.
- Les fruits et légumes hors saison poussent dans des serres chauffées et éclairées, reçoivent des traitements contre les maladies ou les parasites, des amendements pour enrichir la terre et demandent beaucoup d'eau... Tout cela consomme de l'énergie, notamment fossile, et provoque des rejets de produits polluants dans l'environnement.
- Il est donc recommandé de choisir des producteurs respectueux de l'environnement dans leurs processus : pas d'engrais, d'herbicides ou de pesticides chimiques, une utilisation rationnelle de de l'eau, le respect de la biodiversité et des cycles de la nature. Ces façons de produire sont garanties par les labels Agriculture Biologie, Nature & Progrès et Demeter ; et par les pratiques comme l'agroécologie... Il ne faut pas hésiter à discuter directement avec les producteurs pour connaître leurs pratiques.

... MEILLEUR POUR LA SANTE ...

- Les fruits et légumes de saison répondent aux besoins des êtres vivants pour faire face à la saison en question.
- Cueillis à maturité et peu de temps avant leur mise en vente, ils contiennent plus de vitamines et minéraux. Par ailleurs, ils ne sont en général pas traités pour la conservation, surtout s'ils sont bio, puisqu'ils seront vendus rapidement.
- Ils ont un meilleur goût ! Ce qui accroît le plaisir de leur consommation.

... QUI FAIT FAIRE DES ECONOMIES...

- Puisque produire des fruits et légumes en saison est plus facile (pas besoin de forçage ou de consommation de ressources supplémentaire) et que les quantités sont plus grandes, les fruits et légumes coûtent moins cher en saison.

...ET QUI A UN IMPACT SOCIAL

- Acheter près de chez soi permet de soutenir l'agriculture locale et paysanne ainsi que le patrimoine alimentaire de sa région. Cette habitude soutient les petites exploitations et l'économie circulaire (AMAP¹, marchés, vente directe à la ferme, paniers...)

COMMENT IMPRIMER CORRECTEMENT CE CALENDRIER

Ce calendrier a été conçu pour être soit consulté sur ton appareil, soit recopié, soit imprimé.

Si l'imprimer est la meilleure solution pour toi, il est déjà en nuances de gris, mais n'oublie pas de bien paramétrer ton impression :

- Utilise un **papier recyclé, non blanchi**
- Imprime en **recto-verso**
- Configure l'imprimante en **économies d'encre/toner**, en qualité **brouillon**
- Programme bien l'impression **uniquement des deux pages de calendrier** et non tout le document

¹ Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysane, voir reseau-amap.org

Calendrier des fruits et légumes locaux et de saison pour l'Europe de l'Ouest

	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
FRUITS	Citron · Clémentine · Kiwi · Mandarine · Noix · Orange · Pamplemousse · Poire · Pomme	Citron · Clémentine · Kiwi · Mandarine · Noix · Orange · Pamplemousse · Poire · Pomme	Citron · Kiwi · Noix · Orange · Pamplemousse · Poire · Pomme	Kiwi · Pamplemousse · Pomme · Rhubarbe	Fraise · Pamplemousse · Rhubarbe	Abricot · Amande · Cassis · Cerise · Figue · Fraise · Framboise · Groseille · Melon · Pamplemousse · Rhubarbe
LEGUMES	Ail · Betterave · Carotte · Céleri · Champignon de Paris · Chou · Chou de Bruxelles · Chou-fleur · Courge · Cresson · Endive · Épinard · Mâche · Navet · Oignon · Panais · Poireau · Potiron · Pomme de terre · Salsifis · Topinambour	Ail · Betterave · Carotte · Céleri · Champignon de Paris · Chou · Chou de Bruxelles · Chou-fleur · Cresson · Endive · Épinard · Mâche · Navet · Oignon · Panais · Poireau · Pomme de terre · Potiron · Salsifis · Topinambour	Ail · Betterave · Blette · Carotte · Céleri · Champignon de Paris · Chou · Chou de Bruxelles · Chou-fleur · Cresson · Endive · Épinard · Frisée · Mâche · Navet · Oignon · Panais · Pomme de terre · Poireau · Radis · Salsifis	Ail · Asperge · Betterave · Blette · Carotte · Céleri · Champignon de Paris · Cresson · Endive · Épinard · Fenouil · Frisée · Laitue · Navet · Oignon · Poireau · Pomme de terre · Radis	Ail · Artichaut · Asperge · Aubergine · Betterave · Blettes · Carotte · Céleri · Champignon de Paris · Choux · Concombre · Courgette · Cresson · Épinard · Haricot · Laitue · Navet · Petit pois · Radis · Pomme de terre · Tomate	Ail · Artichaut · Asperge · Aubergine · Betterave · Blette · Carotte · Céleri · Champignon de Paris · Choux · Concombre · Courgette · Épinard · Fenouil · Fève · Haricot · Laitue · Navet · Oignon · Petit pois · Poivron · Pomme de terre · Radis · Tomate

Calendrier des fruits et légumes locaux et de saison pour l'Europe de l'Ouest

	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
FRUITS	<p>Abricot · Brugnon · Cassis · Cerise · Figue · Fraise · Framboise · Groseille · Melon · Mirabelle · Mûre · Myrtille · Nectarine · Pastèque · Pêche · Prune</p>	<p>Abricot · Brugnon · Cassis · Figue · Fraise · Framboise · Groseille · Melon · Mirabelle · Mûre · Myrtille · Nectarine · Pêche · Poire · Pomme · Prune · Raisin · Quetsche</p>	<p>Figue · Fraise · Framboise · Melon · Mirabelle · Mûre · Myrtille · Noisette · Noix · Pêche · Poire · Pomme · Prune · Quetsche · Raisin · Reine Claude</p>	<p>Châtaigne · Coing · Figue · Framboise · Noisette · Noix · Pêche · Poire · Pomme · Quetsche · Raisin</p>	<p>Châtaigne · Citron · Clémentine · Coing · Datte · Kiwi · Mandarine · Noisette · Noix · Poire · Pomme · Raisin</p>	<p>Châtaigne · Citron · Clémentine · Datte · Kiwi · Mandarine · Noix · Orange · Pamplémousse · Poire · Pomme</p>
LEGUMES	<p>Ail · Artichaut · Aubergine · Blette · Champignon de Paris · Concombre · Courgette · Fenouil · Haricot vert · Laitue · Maïs · Petit pois · Pomme de terre · Poivron · Tomate</p>	<p>Ail · Artichaut · Aubergine · Blette · Champignon de Paris · Concombre · Courgette · Fenouil · Haricot vert · Laitue · Maïs · Pomme de terre · Poivron · Tomate</p>	<p>Ail · Artichaut · Aubergine · Blette · Brocoli · Carotte · Champignon de Paris · Chou-fleur · Concombre · Courge · Courgette · Cresson · Épinard · Fenouil · Haricot vert · Laitue · Maïs · Oignon · Pomme de terre</p>	<p>Ail · Betterave · Blette · Brocoli · Carotte · Céleri · Champignon de Paris · Chou · Chou de Bruxelles · Chou-fleur · Concombre · Courge · Courgette · Cresson · Échalote · Endive · Épinard · Fenouil · Haricot vert · Mâche · Navet · Oignon · Panais · Poireau · Pomme de terre · Potiron</p>	<p>Ail · Betterave · Blette · Brocoli · Carotte · Céleri · Champignon de Paris · Chou · Chou de Bruxelles · Chou-fleur · Courge · Cresson · Échalote · Endive · Épinard · Fenouil · Mâche · Navet · Oignon · Panais · Poireau · Pomme de terre · Potiron · Salsifis · Topinambour</p>	<p>Ail · Betterave · Carotte · Céleri · Champignon de Paris · Chou · Chou de Bruxelles · Chou-fleur · Courge · Cresson · Échalote · Endive · Épinard · Mâche · Navet · Oignon · Panais · Poireau · Pomme de terre · Potiron · Salsifis · Topinambour</p>