

Fruits et légumes locaux de saison, pourquoi ?

www.eco-sapiens.com

eco-sapiens

Consommer des fruits et légumes locaux de saison permet de concilier le respect de sa santé, de l'environnement et des conditions sociales liées à la production.

En deux générations, la consommation de fruits et légumes frais a été diminuée par 4. Présenté comme un impératif de santé public, la consommation de fruits et légumes frais nécessite de faire un peu de ménage dans son assiette et de se poser des questions sur l'origine et les modes de production.

La consommation de fruits et légumes locaux de saison permet les avantages suivants :

Plus de saveur

Pour plus de saveurs les fruits et légumes doivent être cueillis à maturité et consommés rapidement.

Consommer des fruits et légumes de saison et locaux, c'est donc d'abord retrouver le plaisir de consommer les fruits et légumes au moment où ils sont les meilleurs. Et plus les fruits et légumes auront du goût, plus on aura envie d'en consommer !

Plus d'éléments nutritifs

Des études ont démontré que les fruits et légumes cultivés sous serres et hors sol sont moins riches en éléments nutritifs que ceux cultivés de manière traditionnelle.

Cueillis avant maturité, ils n'auront en plus pas le temps de développer pleinement leurs saveurs et leurs nutriments. Durant le transport, ils perdent encore une bonne partie de leurs bienfaits, surtout des vitamines, très sensibles à l'air, à la chaleur et surtout au temps qui passe. Leur dégradation commence au moment où ils sont cueillis... Il est donc important de déguster les végétaux quand ils sont encore tout frais. C'est-à-dire pas après un voyage en bateau ou en avion, qui aura pu durer des semaines!

Dans la grande majorité des cas il est possible, si vous choisissez des fruits et légumes de saison et de votre région, de les consommer dans les deux ou trois jours suivant la cueillette. Le résultat en termes de santé est incomparable!

Moins de pollution

Hors saison, les fruits et légumes sont soit importés de l'étranger, soit cultivés sous serre et souvent les deux à la fois... Dans un cas comme dans l'autre leur production aura généré différents types de pollution.

Les légumes importés ont généré des pollutions liées au transport. Leur prix tiendra donc compte de l'énergie

nécessaire pour les transporter, mais aussi pour les conserver le temps du voyage... Et le coût environnemental est lui aussi élevé.

Avant d'être mangé, un kilo d'ananas du Ghana aura engendré près de 5 kg de CO2...

Les serres quant à elles sont coûteuses en énergie pour les chauffer. 1kg de tomates produites sous serre chauffée consomment 6 fois plus d'énergie qu'un kg de tomates produites sous serre non chauffée.

La consommation de produits locaux de saison limite également l'utilisation de pesticides utilisés par les grandes monocultures industrielles.

Plus d'équité

Les fruits et légumes de saison permettent d'acheter local et donc de soutenir un développement économique durable

Par ailleurs la culture intensive de certains produits tels que les fraises ou tomates sont souvent produits dans des conditions humaines déplorables.

Plus de diversité

La variété offerte par les étals de fruits et légumes n'est qu'apparente. En effet, en perdant le sens des saisons, l'offre standardisée propose au cours de l'année une diversité très réduite.

Des milliers de variétés de plantes sont près de disparaître parce qu'on ne les cultive pas. Il existerait ainsi plus de 12 000 variétés de tomates. Alors que seules quelques unes sont commercialisées.

En consommant de saisons on mange ce qui pousse naturellement dans sa région et l'on découvre ainsi des variétés oubliées.

- > hiver
- > printemps
- > été
- > automne

Fruits et légumes d'Hiver

	Fruits		
ananas	mars		
bananes	février	mars	
clémentines	janvier	février	
dattes	mars		
kiwis	mars		
mandarines	janvier	février	mars
noix	janvier	février	
oranges	janvier	février	mars

pamplemousses	février	mars	
pommes	janvier	février	mars
Légumes			
betteraves	février	mars	
carottes	février		
carottes nouvelles	mars		
céleri	février		
choux	janvier	février	
choux fleurs	janvier	février	
choux rouges	février		
endives	janvier	février	mars
navets	janvier	février	
poireaux	janvier	février	
pommes de terre	février		
radis	mars		
radis noirs	février		
romaine	mars		
salades	janvier	février	
scarole	mars		

Fruits et légumes de Printemps

	Fruits		
abricots	juin		
amandes vertes	juin		
bananes	avril	mai	juin
cerises	juin		

fraises	avril	mai	juin
framboises	mai	juin	
pamplemousses	avril	mai	
Légumes			
artichauts	avril	mai	juin
asperges	avril	mai	juin
betteraves	avril		
carottes	juin		
carottes nouvelles	avril	mai	
céleri	juin		
choux	avril	mai	
ciboulette	mai		
concombres	juin		
courgettes	juin		
cresson	juin		
épinards	avril	mai	
fenouil	mai		
frisée	mai		
haricots verts	juin		
laitue	mai		
lentilles	juin		
menthe	mai		
navets nouveaux	avril	mai	
oignon blanc	mai		
oranges	avril		
orties	mai		

oseille	mai	juin	
persil	avril		
petits pois	mai	juin	
poireaux	juin		
poivrons	juin		
pommes de terre nouvelles	avril	mai	juin
radis	avril	mai	
rhubarbe	mai		
salades	juin		
sauge	mai		
scarole	mai		
thym	mai		

Fruits et légumes d'Été

Fruits

abricots	juillet	
amandes vertes	juillet	
cerises	juillet	
châtaignes	septembre	
figues	septembre	
fraises	juillet	août
framboises	juillet	août
groseilles	août	
mirabelles	août	
pêches	juillet	août
poires	août	septembre

pommes	septembre		
prunes	juillet	août	septembre
raisins de table	août	septembre	
Légumes			
artichauts	juillet	août	septembre
aubergines	août	septembre	
carottes	août	septembre	
carottes nouvelles	juillet		
concombres	juillet	août	septembre
courgettes	août	septembre	
épinards	juillet	août	septembre
haricots à écosser	août	septembre	
haricots verts	juillet	août	septembre
melons	juillet	août	
petits pois	juillet		
poivrons	août	septembre	
pommes de terre nouvelles	juillet		
radis	août		
salades	juillet	août	septembre
salsifis	août	septembre	
tomates	juillet	août	septembre

Fruits et légumes d'Automne

	Fruits	
châtaignes	octobre	novembre
clémentines	décembre	

dattes	novembre	décembre	
figues	octobre		
kiwis	novembre		
mandarines	décembre		
noix	octobre	novembre	décembre
pamplemousses	décembre		
poires	octobre	novembre	
pommes	octobre	novembre	décembre
raisins de table	octobre		
Légumes			
artichauts	octobre		
choux	novembre	décembre	
endives	novembre	décembre	
épinards	novembre	décembre	
haricots à écosser	octobre	novembre	décembre
haricots verts	octobre		
navets nouveaux	novembre	décembre	
poivrons	novembre	décembre	
pommes de terre	octobre		
salsifis	octobre		
tomates	octobre		