

Consommer des produits de saison

De nombreux aliments ont une saisonnalité : les fraises en mai, les tomates en été.

La culture de produits de saison respecte les rythmes imposés par la nature. Récoltés à maturité, gorgés de vrai soleil, ils sont riches en goût, en vitamines et en éléments nutritifs, contrairement aux plantes forcées qui poussent en serre.

Hors saison, les fruits et légumes sont cultivés hors sol (sous serre) et de façon intensive, engendrant plus de pollution.

De ce fait, les produits de saison coûtent habituellement moins chers.

Printemps : Primeurs : fruits et légumes récoltés « tendres », comme les carottes nouvelles, les pommes de terre nouvelles, les radis, les salades, les petits navets, produits sous abri dans une terre légère et sableuse. Les petit-pois et les fèves peuvent s'ajouter à la liste.

Été : Fruits et légumes souvent juteux, cultivés sous le soleil, riches en vitamines. Ce sont les tomates, concombres, aubergines, haricots verts, les légumes à bourgeons comme les artichauts, les choux, les légumes feuilles tels que les salades, poirées...

Automne : Fruits et légumes qui se conservent (les citrouilles...), les légumes racines. (carotte, pomme-de-terre, chou-rave, céleri-rave, betterave rouge...) Beaucoup de plantes de la famille des brassicacées,

Hiver : Légumes qui se conservent, légumes et fruits secs, plantes forcées comme l'endive...



Consommer local c'est bon pour

- **Le goût** des fruits et légumes qui sont fraîchement cueillis à maturité, non transportés durant de nombreuses heures et passer de nombreux jours en réfrigérateurs.

- **Notre santé** car c'est la garantie de produits frais et de saison., adaptés aux besoins de notre organisme à une saison donnée.

- **Soutenir** directement les producteurs locaux, augmenter les emplois, développer les liens entre la ville et la campagne, préserver les paysages et la biodiversité.

- **Diminuer les emballages**, les déchets inutiles.

- **Respecter l'environnement** en limitant les transports et donc la pollution.

- **Mieux respecter les saisons**, les cycles de production et profiter des traditions gastronomiques régionales, faire des économies.

- **Avoir une meilleure traçabilité.**

Privilégier des produits de saison, c'est savourer des fruits et légumes au meilleur de leur qualité gustative et c'est le meilleur moyen de varier son alimentation.

Acheter des fruits et légumes de saison et locaux, s'est réduire son empreinte écologique, manger des produits plus savoureux, faire des économies.

Société d'Horticulture de Touraine

35 boulevard Tonnelé 37000 TOURS
Tél : 02.47.49.26.48 Fax : 02.47.37.44.36



Faire ses courses avec les saisons

JANVIER

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix



LEGUMES épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, chou, échalote, oignon, ail, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive




FEVRIER

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos


LEGUMES épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, poireau, panais, chou, échalote, oignon, ail, navet, betterave, radis noir, endive

MARS

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

LEGUMES épinard, potimarron, blette, céleri, poireau, panais, chou, navet, oignon blanc, radis noir, radis rose, endive, asperge

AVRIL

FRUITS pomme, kiwi, rhubarbe, citron, pomelos

LEGUMES fève, épinard, blette, céleri, oignon blanc, radis noir, radis rose, asperge, poireau, carotte, aillet, chou, navet, endive




MAI

FRUITS fraise, cerise, pomelos, rhubarbe



LEGUMES chou fleur, ail, radis rose, asperge, artichaut, chou, pomme de terre primeur, oignon blanc, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, épinard, poireau, carotte, aillet, navet




JUIN

FRUITS fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, pomelos



LEGUMES brocoli, ail, radis rose, chou, concombre, poireau, artichaut, betterave, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, pomme de terre primeur, haricot vert, courgette, aubergine, petit pois, poivron, fève, carotte, navet, céleri

JUILLET

FRUITS abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, prune, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, poire

LEGUMES brocoli, radis rose, concombre, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs doux, pomme de terre primeur, ail, chou, poireau, échalote, oignon sec, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, navet, céleri, oignon blanc

AOÛT

FRUITS abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, fraise, framboise, poire, pomme, mirabelle


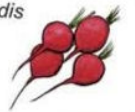
LEGUMES brocoli, radis rose, concombre, artichaut, pomme de terre primeur, échalote, oignon sec, haricot vert, maïs doux, navet, oignon blanc, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, haricot à écosser, ail, chou, poireau, blette, fenouil, fève, carotte




SEPTEMBRE

FRUITS coing, figue, raisin, noix fraîche, pêche, prune, pastèque, melon, poire, pomme, mûre

LEGUMES concombre, courge, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, chou, radis

OCTOBRE

FRUITS pomme, poire, raisin, noix fraîche, châtaigne, pêche (de vigne), figue, coing, framboise, myrtille, noix, mûre

LEGUMES concombre, courge, haricot à écosser, radis, artichaut, fenouil, navet, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, ail, potimarron, céleri, aubergine, échalote, carotte, poireau, panais, poivron, courgette, tomate, oignon sec, blette, chou




NOVEMBRE

FRUITS châtaigne, kaki, clémentine, mandarine, poire, pomme, kiwi, raisin, noix

LEGUMES chou, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon sec, artichaut, fenouil, potimarron, carotte, poireau




DECEMBRE

FRUITS kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix

LEGUMES chou, ail, radis noir, céleri, cardon, blette, potimarron, oignon sec, salsifis, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau, échalote