

Le calendrier de Nature & Progrès des fruits et légumes BIO



Fruits & Légumes BIO de Wallonie



Les producteurs BIO de Nature & Progrès

En Wallonie, différents producteurs et transformateurs font partie de la communauté des producteurs BIO de « Nature & Progrès Belgique ». Il se regroupent autour d'un label qui n'est autre qu'une preuve de la volonté des producteurs et des consommateurs de mettre en avant un modèle agricole biologique.

À ce type d'agriculture correspond une alimentation BIO, locale et de saison. C'est pourquoi nous vous invitons à découvrir, à travers cette brochure, les saveurs et l'étonnante diversité des fruits et légumes BIO de nos producteurs.

1. Pourquoi consommer des fruits et légumes biologiques ?

L'agriculture biologique est la seule agriculture qui a pour base l'interdiction de l'utilisation de produits chimiques de synthèse et d'OGM, tant au niveau de la production et de la transformation que de la conservation. De nombreuses études menées en Europe confirment la qualité des fruits et légumes bio : goût plus prononcé grâce à un taux de matière sèche plus élevé et un meilleur équilibre entre les différents nutriments, protéines de meilleure qualité, etc. Ces résultats ne font que refléter l'attention toute particulière apportée aux cultures biologiques : choix de variétés plus rustiques et plus intéressantes d'un point de vue nutritif, apport de matières exclusivement organiques ou minérales pour l'enrichissement du sol, maturation naturelle et volonté des producteurs BIO de Nature & Progrès de satisfaire les consommateurs.

2. Pourquoi des fruits et légumes locaux et de saison ?

Les fruits et légumes cultivés chez nos producteurs ou dans nos jardins correspondent à nos besoins. Produits dans le respect des cycles saisonniers, ils arrivent à maturité juste à temps pour nous offrir les éléments nutritifs nécessaires pour affronter les écarts climatiques de nos latitudes tempérées. Pourquoi ne pas redécouvrir le cassis, les fraises, les mûres, les noix et les noisettes, les coings mais aussi le pourpier, la tétragone, les panais ou encore les topinambours ? La nature a déjà pensé à tout et Nature & Progrès vous aide à y voir plus clair à travers son calendrier des fruits et légumes BIO !

3. A une consommation locale doit correspondre une production locale

Acheter ce que produisent les producteurs de notre région : voilà un concept cher à Nature & Progrès ! Ce dernier permet la valorisation des ressources et des compétences locales, qui ne demandent qu'à s'exprimer, ainsi qu'un renforcement du lien producteur-consommateur. La relation qui s'établit permet au consommateur de mieux se rendre compte des contraintes liées à la production et encourage le producteur à persévérer dans sa logique de qualité. Adopter ce mode de fonctionnement amène naturellement à une meilleure adéquation entre l'offre et la demande et permet d'éviter tout gaspillage lié à une éventuelle surproduction. La vente directe permet également au producteur de décider du juste prix tout en permettant au consommateur de bénéficier de produits sains et variés à prix corrects. Les circuits courts de distribution comportent donc de nombreux avantages, dont celui de réduire radicalement notre empreinte écologique (pas de gaspillage, diminution des pollutions et des coûts engendrés par le transport, l'emballage et le stockage des denrées alimentaires, etc.) et ce, dans le respect de notre portefeuille. De plus, il n'y a rien de mieux que de pouvoir mettre un visage sur son alimentation !

4. Saveurs originales, rares et oubliées...

Les arboriculteurs et maraîchers producteurs BIO de Nature & Progrès offrent une gamme souvent plus large de fruits et légumes que celle habituellement disponible dans le commerce. Vous y trouverez ainsi des variétés rares ou oubliées de pommes, de tomates, de pommes de terre, de courges, de salades, de roquette, d'ortie, de moutarde, du raifort, du pourpier... sans oublier les plantes condimentaires et aromatiques. Certains producteurs proposent également des produits transformés « maison », tels que de la choucroute, des confitures, des jus ou encore des soupes. Toutes ces particularités font de l'ensemble de ces producteurs bio de Wallonie des protecteurs de la biodiversité ainsi que de notre patrimoine végétal et culinaire.

5. Où trouver des fruits et légumes bio, locaux et de saison ?

De nombreux producteurs BIO pratiquent la vente directe sur le lieu même de la production ou sur les marchés. Pour les consommateurs plus éloignés des points de vente directe, d'autres possibilités existent : les paniers hebdomadaires et les groupements d'achats bio. Dans le premier cas, les producteurs livrent chaque semaine des paniers dans des lieux de dépôts, qu'ils composent eux-mêmes ou sur demande du client. Quant au groupement d'achat, il permet à des familles et à des particuliers de grouper leurs commandes afin d'obtenir à intervalles réguliers une large gamme de produits provenant d'un ou plusieurs producteurs. Ces deux systèmes permettent au consommateur de bénéficier d'aliments de qualité à des prix intéressants et offrent au producteur la possibilité de planifier sa production et d'en obtenir un prix plus juste. Autrement, si vous vous rendez dans les magasins BIO, préférez toujours les produits de nos producteurs. En effet, il n'y a rien de mieux que de savoir qui a produit nos aliments.

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour découvrir la liste des producteurs BIO de Nature & Progrès, rendez-vous sur www.producteursbio-natpro.com.

Pour les collectivités, une version plus grande du calendrier ci-joint est disponible gratuitement sous forme d'un poster A2.

Contactez-nous via info@natpro.be pour le recevoir.



Nature & Progrès, pour notre Santé et celle de la Terre !

LE CALENDRIER DE NATURE & PROGRÈS DES FRUITS ET LÉGUMES BIO ET LOCAUX

AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS
Poireau											
Oignon botte et ailette			Oignon	Echalote	Ail	Oignon	Echalote	Ail		Echalote	Ail
Pomme de terre		Pomme de terre / Carotte									
	Chou fleur	Chou fleur / Brocoli						Brocoli			
		Chou rave		Chou rave	Chou vert						Chou vert
				Chou chinois / Ch. blanc / Ch. rouge					Chou blanc / Chou rouge		
Chou de Bruxelles											
		Bettrave	Bette					Bettrave			
Radis		Radis	Navet		Rutabaga	Radis noir		Radis noir / Rutabaga / Navet			
Epinaud			Tétragone		Epinaud	Tétragone		Epinaud			
	Asperge		Céleri branche	Céleri rave				Céleri rave			
			Chicorée			Chicorée / Chicon		Chicon			
		Fenouil									
		Courgette									
				Potiron							
		Concombre	Concombre / Tomate			Tomate					
			Poivron / Aubergine			Cresson des jardins					
Salade					Salade / Mâche			Mâche			
Claytone de Cuba		Pourpier				Claytone de Cuba					
		Pétit pois	Haricot / Petit pois	Haricot							
Panais						Panais	Salsifis	Scorsonère			
						Topinambour					
Cerfeuil											
Rhubarbe		Rhubarbe / Groseille / Cassis		Prune							
	Fraise	Fraise / Framboise	Fraise	Myrtille	Myrtille	Fraise / Framboise					
			Mûre		Châtaigne	Noix / Noisette					
		Cerise		Pomme / Poire							



AVERTISSEMENTS :

- Pour des raisons pratiques, seuls les fruits et légumes bio les plus courants ont été repris dans ce calendrier.
- Dans le souci d'économiser l'énergie, ce calendrier détermine les périodes de l'année où il est possible pour le consommateur de trouver les fruits et légumes cultivés dans le respect des cycles saisonniers. Cela signifie que le producteur n'a pas recours à une serre chauffée pour avancer ou prolonger artificiellement la culture ou à une conservation exagérément longue en frigo.
- Les données reprises sur ce calendrier peuvent varier quelque peu selon les régions de Wallonie, le climat de l'année en cours et les variétés cultivées.

- printemps
- été
- automne
- hiver

LÉGENDE

- Récolte en frais
- En conservation



Obtenez la liste des producteurs BIO de Nature & Progrès via
www.producteursbio-natpro.com

NATURE & PROGRÈS BELGIQUE

Rue de Dave, 520 (5100 Jambes)
+ 32 81/30.36.90 • info@natpro.be

Editeur responsable : Jean-Pierre Gabriel
Réalisation : Laura Vlémincq

Envie de soutenir Nature & Progrès ? Devenez membre via **www.natpro.be**

