

Calendrier saisonnier Bio Suisse

LEGUMES	janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juill.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Choux-fleurs					●	●	●	●	●	●	●	●
Haricots						●	●	●	●	●		
Brocolis					●	●	●	●	●	●	●	
Petit-pois						●	●					
Fenouil					●	●	●	●	●	●	●	
Choux rouges	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Choux blancs	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pois mange-tout						●	●	●				
Ail	●	●						●	●	●	●	●
Choux-raves			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Côtes de bette			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Poireaux	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rhubarbe				●	●	●						
Choux de Bruxelles	●									●	●	●
Asperges				●	●	●						
Céleris en branche				●	●	●		●	●			
Choux frisés	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Maïs								●	●	●		
Oignons	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
POMMES DE TERRE												
Pommes de terre printanières p. ex. Agata, Lady Cristl					●	●	●	●	●			
Pommes de terre de garde fermes à la cuisson, ligne verte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pommes de terre de garde farineuses, ligne bleue	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
SALADE ET LEGUMES A FEUILLES												
Batavia			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chicorée	●	●	●	●							●	●
Chou chinois	●	●			●	●	●	●	●	●	●	●
Chicorée à feuilles rouges	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
Feuille de chêne, salade verte, laitue, laitue à couper			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Salade iceberg				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Endives	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Lollo			●	●	●	●	●	●	●			
Doucette	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Roquette			●	●	●	●	●	●	●	●		
Epinards			●	●	●	●	●	●	●	●		
Chicorée pain de sucre	●	●			●	●	●	●	●		●	●
FRUITS LEGUMIERS												
Aubergines					●	●	●	●	●	●		
Concombres				●	●	●	●	●	●	●		
Courges	●							●	●	●	●	●
Poivrons						●	●	●	●	●		
Tomates					●	●	●	●	●	●	●	●
Courgettes					●	●	●	●	●	●		
LEGUMES-RACINES												
Carottes	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Céleris-pommes	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Radis		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Betteraves	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Raifort				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Radis noirs	●	●	●	●	●				●	●	●	●
HERBES AROMATIQUES												
Basilic						●	●	●	●			
Cresson			●	●								
Persil					●	●	●	●	●	●	●	
Ciboulette				●	●	●	●	●	●	●		
FRUITS												
FRUITS A PEPINS												
Pommes (précoces): summerred, gravenstein, primerouge, retina, galmac								●	●	●		
Pommes (tardives): cox orange, elstar, kidd's orange, rubinette	●	●							●	●	●	●
Pommes (de garde): ariwa, boskoop, braeburn, florina, gala, golden delicious, goldrush, idared, maigold, topaz, entre autres	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
Poires (tardives): trévoux, guyot, williams								●	●	●		
Poires (de garde): louise-bonne, conférence, empereur Alexandre/beurré bosc, packhams, uta	●	●	●	●					●	●	●	●
Coings										●	●	●
FRUITS A NOYAUX												
Abricots						●	●	●				
Cerises						●	●	●				
Mirabelles							●	●	●			
Nectarines							●	●				
Pêches							●	●				
Prunes								●	●			
Pruneaux								●	●			
BAIES												
Mûres							●	●	●	●		
Cassis							●	●				
Fraises					●	●	●	●	●			
Myrtilles					●	●	●	●	●			
Framboises						●	●	●	●	●		
Sureau								●	●			
Groseilles							●	●				
Canneberges							●	●	●			
Groseilles à maquereau							●	●				
AUTRES												
Kiwis	●	●	●							●	●	●
Raisin									●	●	●	●
Noix	●	●								●	●	●

Remarque: Le présent calendrier porte uniquement sur les produits d'origine Suisse. La disponibilité des différents produits peut varier en fonction des conditions climatiques. Le début, ou la fin d'une saison peut ainsi être avancée ou reportée de deux semaines au plus.



BIOSUISSE

CALENDRIER
SAISONNIER
BIO SUISSE

PENSEZ A L'ENVIRONNEMENT. PRIVILEGIEZ LES PRODUITS DE SAISON

En achetant des produits de saison, vous respectez l'environnement, et en êtes immédiatement récompensé par une qualité irréprochable, un goût incomparable et l'agréable sensation d'avoir préservé la nature. Hélas, la saisonnalité est bien souvent mise à mal par la globalisation. Ainsi, en hiver, nous achetons des fraises du Maroc et des asperges du Pérou, sans même nous préoccuper des conséquences écologiques. Les fruits et légumes qui poussent en Suisse à l'air libre ou dans des serres légèrement tempérées ne nuisent que très peu à l'environnement.

QUALITE BIO

Les aliments biologiques sont produits en harmonie avec la nature: croissance naturelle, élevage d'animaux respectueux des espèces et produits sans recours au génie génétique. Durant la transformation des produits, l'usage de colorants et d'exhausteurs de goût est même interdit. Seules les fermes se tenant rigoureusement aux directives correspondantes peuvent porter le label du Bourgeon. Si ce dernier est muni de la croix Suisse, cela indique qu'au moins 90% des matières premières utilisées proviennent de Suisse.

LE CALENDRIER SAISONNIER COMME REFERENCE

Etant donné que les paysans bios renoncent à l'usage de produits de pulvérisation et d'engrais chimiques, les aliments bios arrivent souvent sur le marché plus tard que les produits conventionnels. Il suffit de se référer au tableau afin de savoir à quelle période quels fruits et légumes sont disponibles.

STOCKAGE

Les produits Bourgeon bénéficient d'un stockage particulier qui permet de préserver très longtemps leur qualité. Certaines denrées demandent même plusieurs mois de garde avant d'atteindre leur maturité optimale. Il est, de ce fait, primordial de respecter les directives rigoureuses en la matière. La conservation de fruits et légumes dans un lieu obscur, frais et humide permet de les protéger des effets néfastes de la lumière et de la chaleur sans qu'ils ne se dessèchent. Les fruits à pépins requièrent, par ailleurs, un taux réduit d'oxygène dans l'air. Pour les pommes de terre Bourgeon, l'usage d'huile de cumin empêche la germination précoce. Le recours à tout moyen chimique en vue de ralentir le processus de maturation ou de vieillissement est prohibé.

REGIONALITE

Vous trouvez des fermes bios avec des produits fraîchement récoltés près de chez vous également. De nombreux producteurs proposent non seulement la vente directe, mais aussi la restauration à la ferme. Vous trouvez, en outre, un assortiment sans cesse croissant dans les magasins bios spécialisés, ainsi que dans le commerce de détail. Pour en savoir plus sur l'offre bio dans votre région: marchés, restaurants ou activités de plein air, visitez le site suivant: www.fermebourgeon.ch ou installez l'appli fermebourgeon.

Vous trouvez naturellement tout autour du thème bio sur ce site aussi: www.bio-suisse.ch

Bourgeon Bio.  **Le goût du vrai.**
BIOSUISSE



Suisse. Naturellement.