

Les fruits et légumes de saison : comment s'y retrouver ?



Manger équilibré et pratiquer une activité physique régulière (une demi heure par jour) sont préconisés par le PNNS (programme national nutrition santé) . Son slogan est plus connu par « manger 5 fruits et légumes par jour » et son site mangerbouger.fr. Mais quel type de fruits et légumes acheter ? En effet nous vivons dans une société de consommation où nous trouvons par exemple des fraises ou des tomates toute l'année avec des provenances de pays divers à des prix fluctuants . Difficile de s'y retrouver . Mais si Dame nature nous donnait des pistes !!!

En effet la nature connaît ses propres cycles et nous propose pour chaque saison une variété de fruits et légumes qui s'accordent entre eux . En suivant le calendrier des saisons non seulement nous pouvons consommer des produits de qualité à des coûts pour notre porte-monnaie moins élevés. De multiples recettes nous permettrons d'accommoder ses fruits ou légumes de saison.

Voici un calendrier non exhaustif :

PRINTEMPS

Fruits : kiwis , oranges, avocats, rhubarbe, fraises, cerises,

Légumes : carottes, épinards, oignons blancs , radis, navets, fèves, petits pois

ETE

Fruits : melons, abricots, pêches , figues , framboises , mirabelles,

Légumes : poivrons, tomates, courgettes, aubergines, haricots, concombres

AUTOMNE

Fruits : pommes, poires, coings, raisins, prunes, noix , noisettes

Légumes : choux fleur, choux verts, fenouil, betteraves, pommes de terre, courges

HIVER

Fruits : oranges, mandarines, pommes, poires, kiwi

Légumes : endives, épinards, poireaux, choux, pommes de terre, céleri, betteraves

vous aussi construisez votre propre blog