Calendrier des légumes et des fruits

Pour la fraîcheur et pour le développement durable.

Naturaplan: pour le bio sans compromis

Découvrez l'univers des légumes et fruits bio Coop Naturaplan. Ils sont distingués par le Bourgeon de Bio Suisse. La priorité est donnée aux produits suisses, mais selon la saison et la variété (certaines ne se sont jamais acclimatées à nos latitudes), des importations sont possibles. Quoi qu'il en soit, tous les produits sont soumis aux exigences strictes de Bio Suisse. Il est notamment interdit de chauffer les serres au-delà du maintien hors gel et de transporter les produits par avion.

Produits régionaux bio: pour une fraîcheur bien de chez nous

Plus de 400 magasins Coop proposent des légumes et des fruits bio de saison produits dans votre région. Leur région d'origine figure sur l'emballage et ils répondent eux aussi en tous points aux directives strictes de Bio Suisse.

SUISSE GARANTIE: pour une production 100 % suisse

Chez Coop, les légumes et fruits cultivés en Suisse sont distingués par le label SUISSE GARANTIE, qui atteste que la production et la transformation ont eu lieu sur le territoire national.

ProSpecieRara: redécouvrir des espèces anciennes

La fondation ProSpecieRara œuvre en faveur de la biodiversité. Coop soutient son action en proposant dans ses magasins un grand choix de légumes menacés de disparition, souvent cultivés selon les règles de l'agriculture biologique. Laissez-vous séduire par le goût authentique de ces produits oubliés.

Attention: certains ne sont en vente que dans les grands supermarchés Coop.

Max Havelaar: pour tous ceux qui pensent aussi aux autres

Max Havelaar est le label du commerce équitable. La vente de ces produits assure aux producteurs des pays du Sud et à leurs employés un revenu stable, une prime du commerce équitable, des conditions de travail améliorées et un environnement plus sain.

«BY AIR»: pour compenser les émissions de CO_2

Un avion produit sur 1 kilomètre autant de gaz à effet de serre qu'un camion sur 10 et un bateau sur 100 kilomètres! C'est la raison pour laquelle Coop s'efforce de réduire au strict minimum les importations par avion, que seuls des impératifs de qualité peuvent justifier.

Coop signale par le logo «BY AIR» tous les produits importés par avion et compense systématiquement les émissions de CO_2 occasionnées par ce mode de transport. Pour ce faire, elle soutient des projets soigneusement sélectionnés, comme par exemple le remplacement de fours ordinaires par des fours solaires, plus respectueux du climat.

Pour 5 portions par jour

Importants pourvoyeurs de vitamines, de sels minéraux, de fibres alimentaires et de métabolites secondaires des plantes, les légumes et fruits maintiennent l'organisme en forme. C'est pourquoi il est recommandé d'en consommer 5 portions par jour.

Coop signale par le logo «5 par jour» tous les produits qui contiennent au moins 120 grammes de légumes et de fruits ou 2 dl de jus de légumes ou de fruits par portion. Le chiffre inscrit dans le cercle vous indique combien des 5 portions de légumes et fruits recommandées sont contenues dans une portion du produit.

Pour en savoir plus: www.5parjour.ch

Tableau des origines et des saisons

Le calendrier Coop indique la saison des différents produits en Suisse. Les mois surlignés en vert sont ceux où le produit indigène pousse en plein champ ou sous serre, ou peut être stocké après la récolte.

Les légumes et fruits cultivés en Suisse en plein champ ou sous une serre non chauffée sont ceux dont l'impact sur l'environnement est le plus faible. Peu importe, en l'occurrence, que les produits du Sud ne nécessitent souvent pas de serres chauffées.

Quoi qu'il en soit, le choix le plus pertinent écologiquement est celui des produits indigènes bio, distingués par le Bourgeon Bio.

FSC folgt

20/2013

Calendrier des légumes et des fruits

Fruits	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricots*												
Airelles												
Ananas												
Avocats*												
Bananes*												
Cerises*												
Citrons*												
Clémentines*												
Coings												
Figues fraîches												
Fraises*												
Framboises*												
Groseilles												
Kakis*												
Kiwis												
Kiwis Bio Suisses												
Limettes												
Litchis												
Mangues*												
Melons*												
Mirabelles												
Mûres*												
Myrtilles*												
Nectarines*												
Oranges blondes*												
Oranges sanguines*												
Pamplemousses*												
Papayes*												
Pêches*												
Poires*												
Pommes (*suisses seulement)												
Pruneaux*												
Prunes*												
Raisinets*												
Raisins*												

Légumes	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.
Ail*												
Artichauts												
Asperges blanches*												
Asperges vertes*												
Aubergines*												
Bettes*												
Brocolis*												
Carottes*												
Céleri-branche*												
Céleri-rave*												
Chou frisé*												
Chou blanc*												
Chou chinois*												
Choux de Bruxelles*												
Choux Romanesco												
Chou-fleur*												
Colraves*												
Concombres*												
Courges*												
Courgettes*												
Epinards*												
Fenouil*												
Haricots verts*												
Maïs doux*												
Oignons*												
Oignons botte*												
Poireaux*												
Poivrons												
Poivrons bio**												
Pommes de terre*												
Racines rouges**												
Radis*												
Radis longs*												
Rhubarbe (*suisses seulement)												
Tomates*												

Salades vertes	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.
Batavia*												
Chicorée*												
Chicorée pain de sucre*												
Doucette*												
Endives*												
Laitue feuille de chêne*												
Laitue iceberg*												
Laitue pommée*												
Laitue romaine												
Pissenlits												
Roquette*												
Salade baby*												
Scarole blanchie*												

Champignons	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.
Bolets												
Champignons de Paris*												
Chanterelles												
Morilles												
Pleurotes**												
Pleurotes du panicaut**												
Shii-takés**												

Herbes aromatiques	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.
Aneth*												
Basilic*												
Cerfeuil*												
Ciboulette												
Marjolaine*												
Menthe poivrée*												
Origan*												
Persil												
Sauge*												
Thym*												

ProSpecieRara	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.
Aubergines*												
Betteraves Chioggia**												
Carottes de Küttigen**												
Carottes J. longues du Doubs**												
Côtes de bette rouges**												
Courgettes différentes variétés**												
Courgettes Rondini diff. variétés**												
Laitues Lattughino verde**												
Panais**												
Poivrons Corno di bue colorés**												
Poivrons Corno di bue verts**												
Pommes de terre Bleues de St-Gall												
Pommes Raisins*												
Pommes Roses de Berne*												
Pommes Wilerrot*												
Radis-glaçons**												
Reines des Reinettes*												
Rutabagas**												
Tomates Black Cherry**												
Tomates Cœur de bœuf**												
Tomates petites rouges de Bâle**												

Suisse
Europe et pays méditerranéens
Outre-mer
Outre-mer ou Europe
Absent de l'assortiment

* Existe aussi en bio
** N'existe qu'en bio

coop
Pour moi et pour toi.