



Notre choix quotidien

Calendrier saisonnier des fruits et légumes de notre région

Unsere tägliche Wahl

Saisonkalenner von Obst und Gemüse aus unserer Region

Unsere tägliche Wahl

Saisonkalender von Obst und Gemüse aus unserer Region

Dieser Kalender beinhaltet eine Liste von Obst- und Gemüsesorten, die je nach Saison aus unserer Region verfügbar sind. Die aufgeführten Produkte wurden dann nicht in beheizten Glashäusern angebaut, um das Angebot künstlich zu verlängern.

Es wurden nur die gängigsten regionalen Obst- und Gemüsesorten berücksichtigt.

Legende:

Obst = **ABC**

Gemüse = **ABC**

Freilandware

ABC oder **ABC** = **dieses Obst und Gemüse wird in der Hauptsaison produziert**

ABC oder **ABC** = *dieses Obst und Gemüse wird in der Nebensaison produziert*

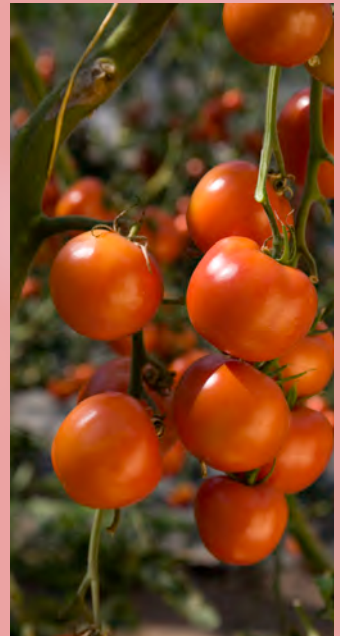
Lagerware

ABC oder **ABC** = **dieses Obst und Gemüse wurde in einer anderen Saison geerntet**
Bei günstigen Lagerbedingungen bleiben die Produkte länger frisch.

Tipp:

Die Vorteile beim saisonalen Kauf von Obst und Gemüse sind vielfältig:

- besserer Geschmack
- Energieersparnis beim Anbau und Transport
- günstiger Preis



Notre choix quotidien

Calendrier saisonnier des fruits et légumes de notre région

Ce calendrier détermine les périodes de l'année durant lesquelles il est possible de trouver les fruits et légumes cultivés dans le respect de nos cycles saisonniers. Dans ces conditions, le producteur n'a pas eu recours à une serre chauffée pour avancer ou prolonger artificiellement la culture.

Seuls les fruits et légumes les plus courants de notre région ont été repris.



Légende :

Fruit = ABC

Légume = ABC

Culture en plein air

ABC ou **ABC** = **fruits et légumes produits en haute saison**

ABC ou **ABC** = **fruits et légumes produits en moyenne saison**

Conservation

ABC ou **ABC** = fruits et légumes récoltés pendant une autre saison.

Des conditions optimales de stockage garantissent une bonne conservation des produits

Conseil :

Les points forts pour l'achat de fruits et légumes de saison sont multiples :

- meilleur goût
- économie d'énergie au niveau de la production et du transport
- prix avantageux

Unsere 10 täglichen Handlungen

- 1. Wir feiern die Jahreszeiten beim Essen**
So wechseln wir regelmäßig unseren Speiseplan.
- 2. Wir bevorzugen Produkte aus unserer Region**
Ein Blick aufs Etikett verrät das Ursprungsland.
- 3. Lang oder kurz: der Weg bis in unseren Teller**
Viele Produkte sind um die Welt gereist.
- 4. Sind biologisch erzeugte Produkte eine Alternative für uns?**



Produkte mit dem europäischen Bio-Logo können wir vertrauen.

- 5. Fair handeln**
Wir kaufen Bananen, Kaffee und Schokolade aus fairem Handel.
- 6. Wir kehren der Anonymität den Rücken**
Wir entdecken die Produkte, die noch traditionell hergestellt wurden.
- 7. Wir vermeiden unnötigen Abfall**
Wir kaufen Produkte, bei denen nur wenig Verpackungsmaterial verwendet wurde.
- 8. Einkaufen mal anders**
Wir haben die Qual der Wahl: Supermarkt, Fachgeschäfte, Verkauf ab Hof, Märkte...
- 9. Wir sind sparsam**
Wir kaufen nur so viel wie wir brauchen. Die Qualität der Produkte ist uns wichtiger als die Quantität.
- 10. Es muss nicht immer Fleisch sein**
Wir achten auf eine ausgewogene Ernährung: Gemüse, Obst, weißes Fleisch, rotes Fleisch, Fisch, Eier, Käse, pflanzliches Eiweiß...

Nos 10 gestes quotidiens

- 1. Les saisons à table**
En mangeant de saison, nous sommes sûrs de ne pas consommer la même chose toute l'année.
- 2. Mangeons régional**
Les origines des produits sont reprises sur les affiches et/ou les emballages.
- 3. Long ou court: le chemin parcouru jusqu'à notre assiette**
Nombreux sont les produits qui ont fait le tour du monde.
- 4. Et si nous parlions de l'agriculture biologique ?**



Le logo bio européen nous guide dans nos choix.

- 5. Achetons équitable**
Choisissons des bananes, du café et du chocolat issus du commerce équitable.
- 6. A l'assaut de l'anonymat**
Découvrons les produits issus d'une production artisanale.
- 7. Réduisons les déchets**
Préférons les produits les moins emballés.
- 8. Diversifions nos lieux d'achat**
Nous avons le choix : grande distribution, magasins spécialisés, vente directe à la ferme, marchés...
- 9. Soyons économes !**
Achetons les justes quantités des produits. Privilégions la qualité à la quantité.
- 10. De la viande tous les jours ?**
Équilibrons notre alimentation: légumes, fruits, viande blanche, viande rouge, poissons, œufs, fromages, protéines végétales...

Hiver (Janvier – Mars)

Culture en plein air

Endive • **Mâche** • **Navet** • **Topinambour**

Chou chinois • *Chou de Bruxelles* • *Chou frisé* • *Chou vert* • *Poireau*

Conservation

Betterave • **Carotte** • **Céleri-rave** • **Chou blanc** • **Chou rouge** • **Noisette** • **Noix** • **Oignon** • **Panais** • **Pomme** • **Pomme de terre** • **Potiron** • **Salsifis** / **Scorsonère**

Winter (Januar – März)

Freilandware

Chicorée • **Feldsalat** • **Rüben** • **Topinambur**

Chinakohl • *Grünkohl* • *Porree* / *Lauch* • *Rosenkohl* • *Wirsing*

Lagerware

Äpfel • **Haselnüsse** • **Kartoffeln** • **Knollensellerie** • **Kürbis** • **Möhren** • **Pastinaken** • **Rote Beete** • **Rotkohl** • **Schwarzwurzeln** • **Walnüsse** • **Weißkohl** • **Zwiebeln**



Printemps (Avril – Juin)

Culture en plein air

Asperge • **Chou-rave** • **Epinard** • **Fraise** • **Oignon botte** • **Radis** • **Rhubarbe** • **Salade Bette** • **Chou-fleur** • **Framboise**

Conservation

Pomme de terre • Oignon

Frühjahr (April – Juni)

Freilandware

Erdbeeren • **Frühlingszwiebeln** • **Kohlrabi** • **Radieschen** • **Rhabarber** • **Salate** • **Spargel** • **Spinat**
Blumenkohl • **Himbeeren** • **Mangold**

Lagerware

Kartoffeln • Zwiebeln



Eté (Juillet – Septembre)

Culture en plein air

Aubergine • Bette • Brocoli • Carotte • Céleri branche • Cerise • Chou chinois • Chou-fleur • Chou frisé • Chou-rave • Chou rouge • Concombre • Courgette • Fenouil • Framboise • Groseille • Haricot • Maïs doux • Mirabelle • Mûre • Myrtille • Oignon • Oignon botte • Petit pois • Poire • Poireau • Poivron • Pomme • Pomme de terre • Potiron • Prune • Radis • Salade • Tomate

Céleri-rave

Sommer (Juli – September)

Freilandware

Äpfel • Aubergine • Birnen • Blumenkohl • Bohnen • Brokkoli • Brombeeren • Chinakohl • Erbsen • Fenchel • Frühlingzwiebeln • Gurke • Heidelbeeren • Himbeeren • Kartoffeln • Kirschen • Kohlrabi • Kürbis • Mangold • Mirabellen • Möhren • Paprika • Porree / Lauch • Radieschen • Rotkohl • Salate • Stachelbeeren • Stangensellerie • Tomaten • Wirsing • Zucchini • Zuckermais • Zwetschgen / Pflaume • Zwiebeln

Knollensellerie



Automne (Octobre – Décembre)

Culture en plein air

Betterave • Céleri-rave • **Chou blanc** • **Chou chinois** • **Chou de Bruxelles** • **Chou vert** • **Coing** • **Epinard** • **Mâche** • **Navet** • **Noisette** • **Noix** • **Panais** • **Poire** • **Poireau** • **Pomme** • **Raisin** • **Salsifis / Scorsonère** • **Topinambour**

Aubergine • *Bette* • *Brocoli* • *Endive* • *Chou-fleur* • *Chou frisé* • *Chou-rave* • *Fenouil*

Conservation

Carotte • *Pomme de terre* • *Potiron* • *Oignon*

Herbst (Oktober – Dezember)

Freilandware

Äpfel • **Birnen** • **Chinakohl** • **Feldsalat** • **Grünkohl** • **Haselnüsse** • **Knollensellerie** • **Pastinaken** • **Porree / Lauch** • **Quitten** • **Rosenkohl** • **Rote Beete** • **Rotkohl** • **Rüben** • **Schwarzwurzeln** • **Spinat** • **Topinambur** • **Weintrauben** • **Walnüsse** • **Weisskohl**

Aubergine • *Blumenkohl* • *Brokkoli* • *Chicorée* • *Fenchel* • *Kohlrabi* • *Mangold* • *Wirsing*

Lagerware

Kartoffeln • *Kürbis* • *Möhren* • *Zwiebeln*

