

# Nous sommes à croquer !



# Nous sommes à croquer !



*La Wallonie compte une quarantaine de maraîchers et d'arboriculteurs certifiés biologiques. Grâce à eux, vous découvrirez les saveurs et l'étonnante diversité des fruits et légumes proposés en agriculture biologique. Pour promouvoir leur savoir-faire et permettre aux consommateurs d'accéder à leurs productions de qualité, Nature & Progrès Belgique, avec le soutien de l'APAQ-W et de la Région wallonne, a réalisé cette brochure d'information.*



## 1. Pourquoi consommer des fruits et légumes biologiques ?

Pour rappel l'agriculture bio est la seule agriculture qui interdit clairement et formellement le recours aux OGM et aux produits chimiques de synthèse, tant au niveau de la production et de la transformation que de la conservation.

Les nombreuses études menées en Europe et dans le monde confirment la supériorité 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/ou plus intéressantes d'un point de vue nutritif, apport de matières exclusivement organiques ou minérales pour l'enrichissement du sol, maturation naturelle, etc.).

## 3. A une consommation locale doit correspondre une production locale !

Voilà un concept cher à Nature & Progrès. Tout d'abord, il 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, finalement très simple, amène naturellement à une meilleure adéquation entre l'offre et la demande et permet par conséquent d'éviter tout gaspillage lié à une éventuelle surproduction. Enfin, la vente directe permet au producteur d'obtenir le juste prix pour les aliments de qualité qu'il propose tout en permettant au consommateur de bénéficier de produits sains et variés à des prix corrects. Les circuits courts de distribution comportent donc de nombreux avantages dont celui de réduire radicalement notre empreinte écologique et ainsi d'agir favorablement sur notre santé et sur celle de notre planète (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...

## 4. Saveurs originales, rares, oubliées... et autres surprises «maison»

Les arboriculteurs et maraîchers bio offrent une gamme souvent plus large de fruits et légumes que celle habituellement disponible. Vous trouverez ainsi des variétés rares ou oubliées de pommes, de tomates, de pommes de terre, de courges ou de salades ou encore de la roquette, de l'ortie, de la moutarde, du raifort, du pourpier, des chicons

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

Les fruits et légumes cultivés dans nos régions 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. Redécouvrons les cerises, 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 !

Pour vous aidez à effectuer les bons choix, reportez-vous au calendrier des productions selon les saisons placé à l'intérieur de cette brochure...

de pleine terre, de l'arroche, de l'oseille, des fèves des marais, etc., sans oublier les plantes condimentaires et aromatiques. Certains producteurs proposent également des produits transformés « maison » comme de la choucroute, des confitures, des jus, des soupes, etc. Toutes ces particularités font aussi de l'ensemble des maraîchers et arboriculteurs bio de Wallonie des protecteurs de la biodiversité ainsi que de nos patrimoines végétal et culinaire.

## 5. Comment se procurer des fruits et légumes bio locaux et de saison ?

De nombreux maraîchers et/ou arboriculteurs 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 de fruits et légumes bio et les groupements d'achats bio. Dans le premier cas, les producteurs livrent chaque semaine dans des lieux de dépôts, fixés au préalable, des paniers (familial ou pour personne seule) qu'ils composent eux-mêmes ou parfois selon la demande du client avec les fruits et les légumes bio de saison. 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 tout à fait intéressants et offrent au producteur la possibilité de planifier sa production et d'en obtenir un prix plus juste.

Pour obtenir la liste des maraîchers et arboriculteurs bio de Wallonie, il vous suffit de contacter Nature & Progrès Belgique aux coordonnées indiquées au dos de la brochure.

printemps			été			automne			hiver		
AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS
Poireau											
Oignon botte			Oignon / Echalote		Oignon / Echalote					Echalote	Echalote / Oignon botte
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						Navet			
Epinaud			Tétragone		Epinaud / Tétragone		Epinaud				
	Asperge		Céleri branche	Céleri branche / Céleri rave					Céleri rave		
			Chicorée			Chicorée / Chicon		Chicon			
		Fenouil									
		Courgette									
				Potiron							
		Concombre	Concombre / Tomate			Tomate					
			Poivron / Aubergine								
Salade					Salade / Mâche			Mâche			
Claytone de Cuba		Pourpier				Claytone de Cuba					
		Petit pois	Haricot / Petit pois	Haricot							
Panais						Panais et Scorsonère / Salsif					
						Topinambour					
Cerfeuil											
Rhubarbe		Rhubarbe / Groseille / Cassis		Prune							
	Fraise	Fraise / Framboise	Fraise	Myrtille	Myrtille	Fraise / Framboise					
			Mûre	Noix / Noisette							
			Cerise	Pomme / Poire							

## Le calendrier des fruits et légumes BIO de saison produits en Wallonie

REALISÉ PAR NATURE & PROGRÈS BELGIQUE

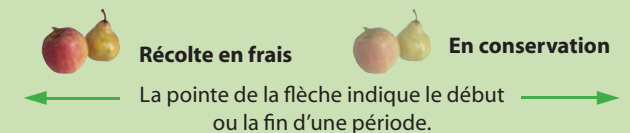
- Pour des raisons pratiques, seuls les fruits et légumes bio les plus courants ont été repris.
- Dans le souci d'économiser l'énergie, ce calendrier détermine les périodes de l'année où il est possible pour le consommateur de

### Avertissements :

trouver les fruits et légumes cultivés dans le respect des cycles saisonniers. C'est-à-dire sans que le producteur n'ait eu 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 plus ou moins clément de l'année en cours et enfin selon les variétés cultivées (pour tel légume ou tel fruit).

### LÉGENDE



Pour obtenir la liste des maraîchers & arboriculteurs bio de Wallonie, contacter :



## NATURE & PROGRÈS BELGIQUE

Noëlle LEROY - Pôle Alimentation

520 rue de Dave • 5100 Jambes • T 081 30 36 90 • F 081 31 03 06

Editeur responsable : Francis GIOT • Réalisation : Noëlle LEROY

Graphisme : [www.beelzePub.com](http://www.beelzePub.com) • Photographies : Lars Deneyer  
Imprimé sur du papier 100% recyclé, à l'encre végétale



CACHET DU PRODUCTEUR :

Une initiative de :



Avec le soutien de :

