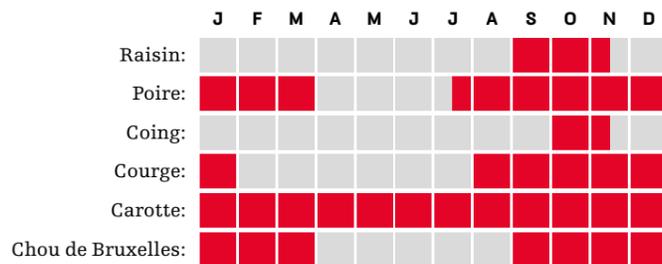


infoGraph#10: ANNÉE INTERNATIONALE DES FRUITS ET DES LÉGUMES

1 Calendrier des saisons



Les récoltes de l'automne en Suisse:

► Lorsque les jours raccourcissent et que les nuits se font fraîches, la vigne se pare de couleurs chaudes et c'est le temps de la vendange. A côté du raisin, et des coings qui ne seront présents qu'un temps sur les étals du marché, les fruits et légumes de garde qui nous accompagneront ensuite tout ou partie de l'hiver font une arrivée en masse. On y trouve notamment des carottes allant du jaune au violet, des courges de toutes formes, diverses racines, des choux et une multitude de variétés de pommes et de poires.

► Tableau des fruits et légumes de saison:

www.sge-ssn.ch/media/Tableau_des_fruits.pdf / www.sge-ssn.ch/media/Tableau_des_legumes.pdf

2 Modes de conservation

► C'est crus et fraîchement récoltés que les fruits et légumes sont les plus riches en vitamines. Le stockage, même quelques jours en magasin ou à la maison engendre toujours une perte qui varie selon la vitamine et en fonction du produit, du mode et du temps de conservation. La surgélation est la méthode de longue conservation qui préserve le mieux les vitamines, alors que la perte est plus grande pour la stérilisation, la pasteurisation et le séchage. Mais la teneur en vitamines n'est jamais nulle, la teneur en sels minéraux n'est pas toujours altérée et les fruits et légumes qu'ils soient congelés, en conserve ou secs sont toujours une excellente source de fibres alimentaires. Le tableau ci-dessous résume pour quel nutriment avec quel mode de conservation une perte est attendue pour les fruits et légumes.

Mode de conservation	Vitamines	Sels minéraux	Fibres aliment.	Remarques et recommandations
Surgelés				
Blanchis	⊖	⊖	⊕	Choisir de préférence des fruits et légumes congelés nature, sans adjonction de sucre, de sel ou autre assaisonnement. Plus le temps de conservation est long, plus la perte en vitamines est importante.
Non blanchis	⊖	⊕	⊕	
En conserve*				
Egouttés	⊖	⊖	⊕	Contrairement aux légumes surgelés, les légumes en conserve sont le plus souvent salés. Choisir de préférence les fruits et compotes sans sucres ajoutés.
Non égouttés	⊖	⊕	⊕	
Secs				
Consommés tels quels	⊖	⊕	⊕	Choisir de préférence les fruits secs nature, sans sucres ajoutés. Les fruits secs sont riches en glucides et devraient être consommés en petites quantités.
Mis à tremper et égouttés	⊖	⊖	⊕	

* Boîtes, boceaux, stérilisés ou pasteurisés ⊕ pas de perte significative ⊖ perte attendue

3 Apports nutritifs pour une portion de 120 g⁺, en % de l'apport journalier recommandé⁺⁺

► Pour chaque aliment, les cinq nutriments dont la teneur est la plus significative.

⁺Aliment cru / ⁺⁺Apport recommandé moyen femme/homme de 19 à 65 ans (références DACH).

