

Asperge:

# infoGraph#8: ANNÉE INTERNATIONALE DES FRUITS ET DES LÉGUMES

# J F M A M J J A S O N D Rhubarbe: Fraise: Cerise:

### Les récoltes de printemps en Suisse:

▶ A la fin l'hiver, cela fait plaisir de voir arriver sur les étals des marchands de nouveaux fruits et légumes récoltés en Suisse. Petits radis, oignons nouveaux, épinards et côtes de bettes font rapidement leur apparition. Les asperges et le chou-pomme arriveront plus tard. Du côté des fruits, il faut attendre la fin du mois de mai pour déguster les fraises et ensuite les cerises du pays. Mais pour les tartes aux fruits, la rhubarbe, un légume habituellement consommé comme un fruit, est disponible dès le mois d'avril.

### ▶ 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 Préserver les vitamines et les sels minéraux

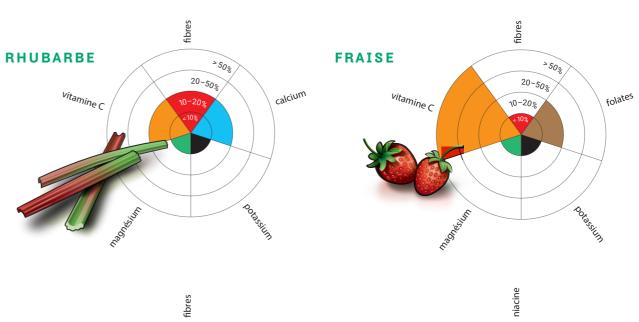
▶ Les fruits et légumes (F&L) sont des sources particulièrement intéressantes de vitamines et de sels minéraux notamment. Stocker, laver, peler, couper ou cuire les fruits et les légumes sont des actions qui peuvent entraîner une perte de ces nutriments. En étant attentif à chaque manipulation, de l'achat à la consommation, on peut limiter la déperdition de ces nutriments essentiels:

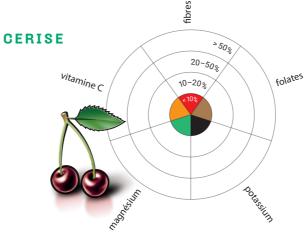
Etape	Conseils pour préserver les nutriments	Vitamines*	Sels minéraux*
Stocker	<ul> <li>Acheter les F&amp;L régulièrement de façon à les consommer aussi frais que possible.</li> <li>Les conserver à l'abri de la lumière, au frais, voire au froid, selon les variétés.</li> </ul>	14	
Laver	▶ Laver les F&L entiers et éviter de les laisser tremper. Certains nutriments sont susceptibles de migrer dans l'eau de trempage et d'être ensuite jetés avec elle.	16	16
Parer	▶ Consommer les F&L avec la peau, lorsque celle-ci est comestible. Si ce n'est pas le cas, n'enlevez qu'une couche mince, à l'aide d'un économe par exemple. Certains nutriments sont particulièrement concentrés à ce niveau-là.	16	16
	► Couper les F&L en gros morceaux et les utiliser rapidement une fois coupés. Car la découpe augmente la surface exposée à l'air et favorise l'oxydation.	16	
Cuire	<ul> <li>▶ Consommer les F&amp;L régulièrement crus. Cela évite des pertes liées à la chaleur.</li> <li>▶ Sinon, limiter le temps de cuisson et consommer rapidement après cuisson ou refroidir en vue d'une conservation au froid.</li> </ul>	16	
	► Cuire sans eau (à l'étuvée, au four) ou avec peu d'eau (à la vapeur), ou consommer le liquide de cuisson (soupe) limite les pertes par lessivage.	16	16

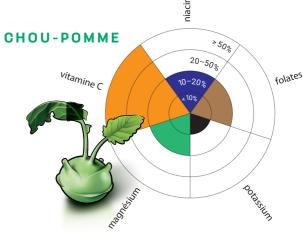
= Nutriments (vitamines et/ou sels minéraux) que le conseil vise à préserver.

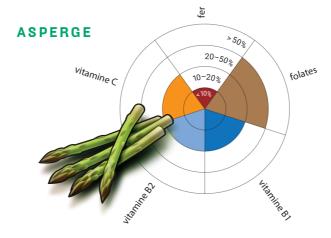
## (3) Apports nutritifs pour une portion de 120 g<sup>+</sup>, en % de l'apport journalier recommandé<sup>++</sup>

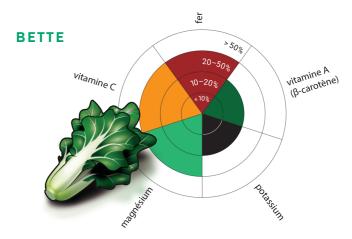
▶ Pour chaque aliment, les cinq nutriments dont la teneur est la plus significative. 
<sup>+</sup>Aliment cru / <sup>++</sup>Apport recommandé moyen femme/homme de 19 à 65 ans (références DACH).











<sup>\*</sup> Toutes vitamines ne montrent pas la même sensibilité à tous les éléments. Il en va de même pour les sels minéraux.