



## Que mettre cet été dans mon panier ?

**Des produits de saison et à la clé une réduction de l'effet de serre.**

A l'heure actuelle, nous pouvons acheter au coin de la rue des aliments produits aux quatre coins du monde et nous trouvons en toute saison une très large variété de fruits et légumes. C'est comme ça que nous pouvons déguster en plein hiver des salades, produits typiquement belges, en provenance de Californie. Ces salades, pour arriver dans nos assiettes, parcourent une moyenne de 9000 km en avion ou bateau et ensuite en train et/ou camion. Chaque kilo de salade transporté génère un rejet de 5 kg de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère. Soit 100 fois plus que la salade provenant de nos producteurs belges ! Quand on sait que c'est précisément ce CO<sub>2</sub> qui est le principal responsable des changements climatiques dans le monde, cela peut faire réfléchir. Sans compter que ces transports coûtent également très cher et que le prix du produit est donc nettement plus élevé.

Il en va de même pour les fruits et légumes cultivés dans nos contrées, mais sous serres chauffées et hors sol : différentes études montrent que leur impact environnemental est comparable à celui des fruits et légumes transportés par avion. Tout cela pour avoir des produits chers et pratiquement sans goût, ni vitamines. Alors, consommons local et de saison ! Pour vous aider à choisir, voici notre sélection de produits à acheter et cuisiner cet été.



## Le radis : rouge de plaisir

Préférez des petits radis bien colorés, car plus un radis est grand, plus il risque d'être creux et fade. Il peut se garder 4 à 5 jours dans le bac à légumes du frigo, mais plus il est consommé rapidement, plus il sera savoureux.

Ses précieuses fanes permettent de réaliser en un tour de main des soupes, potages, veloutés et purées très savoureux. Et si elles sont bien fraîches, elles se cuisinent comme des épinards.



## & Fruits d'été (source IEB)

	Jun	Juillet	Août
Artichauts			
Asperges			
Aubergines			
Avocats			
Bettes			
Betteraves			
Brocolis			
Carottes			
Céleris en branche			
Céleris raves			
Choux-fleurs			
Concombres			
Epinards			
Fenouils			
Haricots verts			
Laitues			
Maïs			
Oignons			
Petits pois			
Poivrons			
Pommes de Terre			
Radis			
Salade de blé			

	Jun	Juillet	Août
Abricots			
Cassis			
Cerises			
Citrons			
Fraises			
Framboises			
Groseilles			
Kiwis (France)			
Melons			
Mûres			
Myrtilles			
Nectarines			
Pêches			
Paires			
Panelas			
Pommes			
Prunes			
Raisins			
Tomates			

## Avoir la pêche !

Préférez-la complètement à point car elle ne mûrit plus après la cueillette : pressez-la légèrement, elle doit être souple. La couleur, par contre, ne reflète en rien le degré de maturité.

Conservez-la quelques jours à plat dans un endroit frais, mais pas au frigo. Elle deviendrait cotonneuse et perdrait son goût. Vous pouvez cependant la congeler sans problème.



BRUXELLES ENVIRONNEMENT  
- IBGE -

Gulledelle 100 - 1200 Bruxelles  
ecocons@ibgebim.be. - Tel 02 775 76 28  
ou via le guichet info-environnement aux Halles-St-Géry.