

JE CONSOMME DES FRUITS

C'est bon !



ET LÉGUMES DE SAISON

Pour en savoir plus :



www.parc-naturel-avesnois.fr



www.parc-opale.fr



www.pnr-scarpe-escaut.fr



LE MINISTÈRE DE VOTRE ALIMENTATION

Pour découvrir le patrimoine régional Nord-Pas de Calais (fruits, légumes, viandes) : www.enrx.fr

Crédit photo : Samuel Dhote, Pascal Morès, Pierre Cheuva

C'est bon pour moi !



Je fais plaisir à mes papilles ! Cueillis à maturité, les fruits et légumes de saison expriment plus de goût. Je profite de produits frais et « bien conservés » !

Les produits locaux, par définition, ne subissent pas de longues heures, voire de longues journées de transport par camion, bateau ou avion.

Ils arrivent tout frais dans mon panier et ont conservé toutes leurs propriétés.

C'est bon pour la planète !



Savez-vous, par exemple, qu'une pomme importée du Chili a nécessité près de 15 fois plus de pétrole qu'une pomme de la région ? Et qu'elle a engendré 15 à 20 fois plus de gaz à effet de serre ? ! Voici un bon argument pour privilégier nos productions locales !

D'autant que le Nord-Pas de Calais ne compte pas moins de 200 variétés de pommes originaires de la région (à couteau, à cuire, à jus, à cidre), chacune avec ses saveurs et ses particularités !

C'est bon pour ma région !



Derrière les produits locaux, il y a surtout des producteurs, mais aussi des commerçants et tout un tissu économique local qu'il est important de faire vivre.

Ce sont ces producteurs qui, par leur activité, façonnent nos paysages.

En consommant local et de saison, je contribue à maintenir

leur activité économique et donc, indirectement à préserver les paysages typiques de nos territoires ruraux.

C'est bon pour nous tous !



J'aime savoir d'où vient ce que je mets dans mon assiette.

En franchissant la porte d'un commerce de proximité (boutique de terroir, marché local...), je sais que je vais pouvoir rencontrer des commerçants et des producteurs qui pourront me renseigner. Je pourrais même bénéficier de

conseils pour ma cuisine, découvrir d'autres produits ou variétés locales, etc.

Ces lieux sont autant d'espaces de vie et de rencontre où se renforce le lien social.

C'est bon !

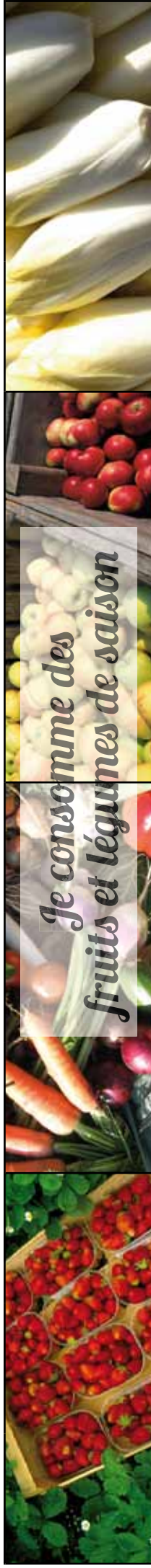
Dans la suite du « **Plan National Nutrition Santé** » et des travaux du « Grenelle de l'Environnement », le ministère chargé de l'Agriculture a lancé, dès avril 2008, un plan d'action pour l'accès à une alimentation sûre, diversifiée et durable, offrant une bonne qualité gustative, et dont les modes de production intègrent les pratiques respectueuses de l'environnement.

La région Nord-Pas de Calais, et particulièrement ses **3 Parcs naturels régionaux** sont riches de produits de qualité, de producteurs ou d'artisans volontaires engagés dans une logique de production durable.

En achetant leurs produits, vous participez vous aussi au développement d'une agriculture locale responsable !

Retrouvez dans ce calendrier l'éventail des fruits et légumes produits en région Nord-Pas de Calais, disponibles sur les étals des producteurs au fil des saisons.

Et surtout, régalez-vous !



Je consomme des fruits et légumes de saison

AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS
<i>printemps</i>											
<i>été</i>											
<i>automne</i>											
<i>hiver</i>											

ASPERGE	ASPERGE	ASPERGE	ARTICHAUT AUBERGINE BETTE	ARTICHAUT AUBERGINE BETTE	ARTICHAUT AUBERGINE BETTE	ARTICHAUT	AIL ARTICHAUT	AIL	AIL	AIL	AIL
BETTERAVE	BETTERAVE CAROTTE	BETTERAVE BROCOLI CAROTTE	BETTERAVE BROCOLI CAROTTE	BETTERAVE BROCOLI CAROTTE	BETTERAVE BROCOLI CAROTTE	BETTERAVE BROCOLI CAROTTE	BETTE BETTERAVE BROCOLI CAROTTE	BETTERAVE CAROTTE	CAROTTE	CAROTTE	CAROTTE
CÉLÉRI RAVE			CÉLÉRI RAVE	CÉLÉRI RAVE	CÉLÉRI RAVE	CÉLÉRI RAVE	CÉLÉRI BRANCHE CÉLÉRI RAVE	CÉLÉRI BRANCHE CÉLÉRI RAVE	CÉLÉRI RAVE CHICORÉE FRISÉE CHOU DE BRUXELLES	CÉLÉRI RAVE CHICORÉE FRISÉE CHOU DE BRUXELLES	CÉLÉRI RAVE CHOU DE BRUXELLES
CHOUX POMMÉS	CHOU FLEUR	CHOU FLEUR	CHOU FLEUR	CHOU FLEUR	CHOU FLEUR	CHOU FLEUR	CHOU FLEUR CHOUX POMMÉS	CHOU FLEUR CHOUX POMMÉS	CHOU FLEUR CHOUX POMMÉS	CHOUX POMMÉS	CHOUX POMMÉS
CRESSON ÉCHALOTE	CONCOMBRE COURGETTE	CONCOMBRE COURGETTE	CONCOMBRE COURGETTE	CONCOMBRE COURGETTE	CONCOMBRE COURGETTE	CONCOMBRE COURGETTE	CRESSON ÉCHALOTE	CRESSON ÉCHALOTE	CRESSON ÉCHALOTE	CRESSON ÉCHALOTE	CRESSON ÉCHALOTE
ÉPINARD	ÉPINARD FENOUIL FÈVE	ÉPINARD FENOUIL FÈVE	ÉPINARD FENOUIL FÈVE	ÉPINARD FENOUIL FÈVE	ÉPINARD FENOUIL FÈVE	ÉPINARD FENOUIL FÈVE	ÉPINARD FENOUIL	ÉPINARD FENOUIL	ÉPINARD FENOUIL	ÉPINARD FENOUIL	ÉPINARD FENOUIL
HARICOT SEC	HARICOT VERT	HARICOT VERT	HARICOT VERT	HARICOT VERT	HARICOT VERT	HARICOT VERT	HARICOT VERT	HARICOT VERT	HARICOT SEC	HARICOT SEC	HARICOT SEC
MÂCHE NAVET OIGNON PERSIL	LAITUE	LAITUE	LAITUE	LAITUE	LAITUE	LAITUE	LAITUE MÂCHE NAVET OIGNON PERSIL	LAITUE MÂCHE NAVET OIGNON	MÂCHE NAVET OIGNON	MÂCHE NAVET OIGNON	MÂCHE NAVET OIGNON PERSIL
POIREAU	POIS MANGETOUT	POIS MANGETOUT	POIS MANGETOUT	POIS MANGETOUT	POIS MANGETOUT	POIS MANGETOUT	POIREAU	POIREAU	POIREAU	POIREAU	POIREAU
POMME DE TERRE	POMME DE TERRE	POMME DE TERRE	POMME DE TERRE	POMME DE TERRE	POMME DE TERRE	POMME DE TERRE	POMME DE TERRE POTIRON COURGE	POMME DE TERRE POTIRON COURGE	POMME DE TERRE POTIRON COURGE	POMME DE TERRE POTIRON COURGE	POMME DE TERRE
RADIS RADIS NOIR	RADIS	RADIS	RADIS	RADIS	RADIS	RADIS	RADIS RADIS NOIR TOMATE	RADIS RADIS NOIR	RADIS NOIR	RADIS NOIR	RADIS RADIS NOIR

PRODUITS EN
LE NORD-PAS DE CALAIS



POMME	FRAMBOISE	FRAMBOISE	FRAMBOISE GROSEILLE	FRAMBOISE GROSEILLE	FRAMBOISE GROSEILLE	FRAMBOISE	POIRE POMME	POIRE POMME	POIRE POMME	POIRE POMME	POIRE POMME
RHUBARBE	RHUBARBE	RHUBARBE	PRUNE	PRUNE	PRUNE	PRUNE	POIRE POMME	POIRE POMME	POIRE POMME	POIRE POMME	POIRE POMME