

## Sommaire

	Page
A chaque jour ses fruits .....	2
En visite chez Edwin Huber, arboriculteur .....	4
Des fruits suisses pendant toute l'année .....	6
Le paradis des fruits à Riddes VS ! .....	8
Une présence brève mais forte .....	10
Délicieuses recettes aux fruits et aux baies .....	13
Bon à savoir .....	14

## Impressum

Edition: Agence d'information agricole romande (AGIR)  
 Conception: LID Landwirtschaftlicher Informationsdienst, Berne  
 Texte: Karin Iseli-Trösch, Thunstetten et Agence AGIR, Lausanne  
 Graphisme: atelierQuer, Rena Witschi, Steffisburg  
 Photos: David Berset, Vinzenz Bütler, Ursina Caviezel,  
 Karin Iseli-Trösch, Urs Tanner, PSL, LID, AGIR, Mélanie Dorsaz,  
 agriculture.ch  
 Traduction/adaptation: AGIR, Lausanne  
 Impression: Imprimerie Saint-Paul, Fribourg

Septembre 2015

Cette brochure peut être commandée gratuitement auprès de:  
 Agence d'information agricole romande (AGIR)  
 Case postale 1080, 1001 Lausanne  
 Tél: 021 613 11 31 – Fax: 021 613 11 30  
 info@agirinfo.com – www.agirinfo.com

## L'agriculture sur internet

Vous trouverez d'autres informations concernant les fruits et les baies et sur l'agriculture en général sur les sites suivants :  
[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)  
[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)  
[www.agriculture.ch](http://www.agriculture.ch)  
[www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)

# Fruits et baies

Des fruits suisses toute l'année



## A chaque jour ses fruits...

Qu'ils soient frais, cuits en gâteaux ou compotes et confitures, séchés, pressés en jus, ou encore distillés, les fruits et les baies jouent un rôle central dans notre alimentation en étant présents dans tous les menus. Les fruits nous accompagnent quotidiennement toute notre vie ! Il en est d'ailleurs ainsi depuis la nuit des temps puisque les Lacustres cueillaient déjà des fraises sauvages et les

Travail manuel – la récolte de fraises demande beaucoup de dextérité



Grecs, comme les Romains, appréciaient beaucoup les framboises et les mûres... Cependant, les différentes variétés de baies n'ont été sélectionnées et cultivées que depuis le 18<sup>ème</sup> siècle. Les fruits, en revanche, étaient cultivés depuis beaucoup plus longtemps et on considère que les Egyptiens plantaient des arbres fruitiers 1'500 ans avant J.C. Cinq cents ans plus tard, les colons grecs d'Asie mineure et du Sud de l'Italie ont commencé à pratiquer l'arboriculture et la viticulture et ce sont les Romains qui ont apporté les fruits jusque dans nos contrées.

### Les fruits comme source de revenu

Pratiquée aujourd'hui par quelque 4'300 familles paysannes, la culture de fruits et des baies est un secteur important de la production agricole suisse qui pèse environ 600 millions de francs par an. Grâce à ces producteurs, la Suisse vit pratiquement sans importer de fruits étrangers pendant plusieurs mois par an, particulièrement pour le marché des pommes.

Importants dans le monde entier – des fruits sur un marché au Pérou



### Mille et un délices !

Les fruits et les baies sont délicieux, aussi bien frais cueillis que transformés. Les pommes et les fraises, en particulier, peuvent être préparées, conservées et dégustées de mille et une manières différentes. Chaque année, plus de 100'000 tonnes de pommes sont transformées en jus. Les Suisses en boivent, environ 12 litres par an et par personne ! Dilué avec de l'eau minérale, le jus de pommes est aussi devenu une boisson « tendance » sous le nom de « Schorle ».

Pour ceux qui apprécient les alcools de fruit, ils apprécieront le cidre de pommes ou un calvados. Mais les pommes sont aussi une source d'inspiration pour des recettes déclinables quasiment à l'infini mais aussi pour des recettes traditionnelles, comme la fameuse Tarte Tatin.

Les fraises suivent de près les pommes pour la diversité des modes de consommation. A commencer par la confiture de fraises sur sa tranche de pain du matin, ou un coulis sur une boule de glace à la vanille, sans oublier le sirop à boire bien frais ou pour donner du goût aux yoghurts et frappés. Réservés aux adultes la liqueur et le vin de fraises, sont à déguster particulièrement avec des desserts. Et pourquoi pas une crème de lavande garnie d'une brochette de fraises ?



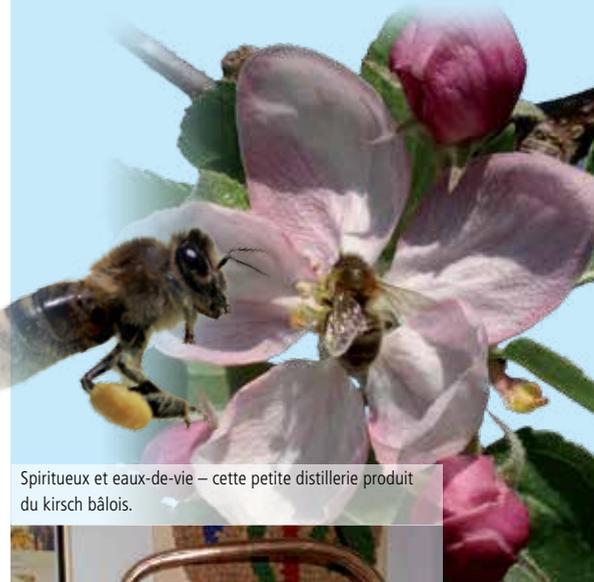
Mise en bocal – C'est ainsi que les fruits sont conservés pour l'hiver, suivant l'ancienne tradition.



### Les abeilles font du miel... mais pas seulement !

Les fruits et les baies apportent bien sûr des vitamines et éléments nutritifs mais pas seulement. En effet, les arbres fruitiers et les arbustes à baies sont très importants pour l'écosystème dans son ensemble. A l'exemple du duo abeilles et arbres fruitiers : alors que l'insecte profite des fleurs comme source de nourriture et pour produire du miel, il assure la fécondation des fleurs et permet l'existence des fruits et la préservation de l'arbre.

Les vergers haute tige sont aussi un lieu de vie incontournable pour beaucoup d'espèces et contribuent de manière importante au maintien de la biodiversité.



Spiritueux et eaux-de-vie – cette petite distillerie produit du kirsch bâlois.



## Des pommes de rêve à Neukirch TG

6,5 hectares de pommiers  
2 hectares de pépinière



## En visite chez Edwin Huber, arboriculteur



### Des pommiers à perte de vue

Des pommiers à perte de vue... C'est ce qu'on voit depuis la fenêtre de la maison des Huber. Et ce n'est guère étonnant puisque l'exploitation compte 21'000 pommiers ! L'arboriculteur récolte plus de 15 kg de pommes par arbre de 8 variétés différentes. Alors que les Golden représentent encore la plus grande partie, Edwin Huber annonce des changements : « La Golden est toujours moins demandée sur le marché et, au cours des prochaines années, elle sera détrônée au profit de la variété Gala, une pomme juteuse et savoureuse qui rencontre un grand succès particulièrement auprès des jeunes ».

Pas très enthousiaste des animaux, il ne s'est jamais intéressé à la production laitière ou à l'élevage porcin. Depuis le début de sa carrière, Edwin est arboriculteur avec passion.

Des pommes de table, comme ici la variété Gala, mûrissent sur la ferme Huber dans des vergers basse tige.



### Pour le meilleur... et le pire !

L'arboriculture demande beaucoup de travail manuel mais Edwin Huber l'accepte volontiers parce qu'il aime son lieu de travail, la nature : « Je ne serais définitivement pas une personne qui pourrait s'asseoir tous les jours devant un bureau ! Mon travail est de loin le plus beau même si la culture de pommes n'est vraiment pas une sinécure. Le gel, la grêle et les maladies peuvent, en un rien de temps, anéantir la récolte ». C'est pourquoi il a tendu des filets sur ses arbres pour les protéger de la grêle. Il explique qu'on ne peut plus travailler sans car la pression des acheteurs est trop grande.

Si le gel n'est pratiquement plus un problème dans sa région, en revanche les maladies le sont : « En 2007, j'ai dû arracher 2 hectares à cause du feu bactérien. C'était incroyablement grave et pas uniquement à cause du dégât financier qui n'a pourtant été que partiellement dédommagé. C'est plutôt psychologiquement que c'était lourd à porter. Devoir détruire une si grande partie du verger, c'est quelque chose d'épouvantable pour un arboriculteur. »



Edwin Huber contrôle régulièrement l'état et l'évolution de ses arbres.



### Des abricots contre le feu bactérien...

Personne ne peut dire si le feu bactérien va frapper à nouveau, ni quand. C'est pour cela qu'Edwin Huber a agrandi sa pépinière. Maintenant, à côté des pommiers, il fait croître également des arbres de fruits à noyau, tels que pruneaux ou abricotiers. Il les vend tous car, sur son domaine, la culture de fruits à noyau n'est pas possible, la situation géographique n'étant pas adéquate.

Toute l'année, Edwin Huber prend soin de ses pommiers. Entre novembre et avril, les arbres sont taillés. Ensuite il commence les traitements phytosanitaires. « Il faut vraiment les faire si on veut récolter quelque chose », dit Edwin Huber. Il doit contrôler en permanence si aucun ravageur ou maladie n'est en train d'entraver la floraison. L'herbe entre les rangées d'arbres doit être fauchée et les petites pommes excédentaires doivent être supprimées pendant l'été (éclaircissage). Une deuxième taille en été est nécessaire puis, entre août et octobre, c'est la récolte. Une dame polonaise apporte son aide pendant neuf mois de l'année et, pendant la récolte, cinq dames de la région viennent prêter main forte.

Les jeunes arbres de la pépinière sont greffés.



# Des fruits suisses pendant toute l'année

## Tour d'horizon

Selon les recommandations, on doit manger cinq portions de fruits et légumes par jour, ce qui correspond à une portion journalière d'environ 240 grammes de fruits. Par chance, les paysans suisses cultivent un large choix de différents fruits et, pour chaque fruit, il y a une grande diversité des variétés. Cela rend la tâche beaucoup plus facile pour respecter la devise « 5 par jour ».

## Pomme



Chez nous, les pommes sont les fruits les plus appréciés et de loin. Il y a les variétés précoces, comme par exemple la Gravenstein qui est récoltée dès le mois

d'août et les variétés cueillies dès mi-septembre, comme la Gala ou la Golden Delicious qui sont des pommes de garde et les plus populaires. Une maxime dit « Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours ». Cela n'est pas le fruit du hasard. Les pommes contiennent une grande quantité de vitamines et d'autres substances importantes et 70% d'entre elles se trouvent dans la peau ou juste en dessous.

## Poire



La poire est le troisième fruit préféré des Suisses. Si, dans le monde, il y a plus de mille variétés de poires, en Suisse, on en connaît principalement quatre. Comme ce fruit

est très sensible à la pression lorsqu'il est mûr, les poires sont cueillies peu de temps avant leur maturité. Elles finissent parfaitement de mûrir après la récolte. Comparées à d'autres fruits, les poires contiennent relativement peu d'acides et elles ont donc un goût particulièrement sucré.

## Cerise



Il y a deux espèces de cerises: les cerises douces et les cerises acidulées. On différencie aussi les cerises de table et les cerises de transformation. Les premières, destinées à être consommées fraîches, sont soigneusement cueillies à la main alors que les autres sont récoltées au moyen d'une grande machine qui secoue l'arbre. Juste avant la récolte, les cerises de table sont très sensibles aux dégâts dus aux intempéries. C'est pourquoi les agriculteurs protègent leurs vergers de cerises contre la grêle et la pluie au moyen d'un film plastique.

## Abricot



Les abricotiers fleurissent tôt au printemps mais les fleurs ne supportent pas du tout le gel. C'est pourquoi ces fruits sucrés croissent principalement dans les

pays du sud comme l'Espagne ou l'Italie. En Suisse, ils ne sont plantés de manière professionnelle qu'en Valais. Le sol chaud et sablonneux de la vallée du Rhône, l'eau pure des glaciers pour l'irrigation et le microclimat idéal garantissent une magnifique coloration et de puissants arômes aux abricots. Les coteaux de la rive gauche du Rhône sont la zone de plantation d'abricot la plus septentrionale du monde.

## Pruneau



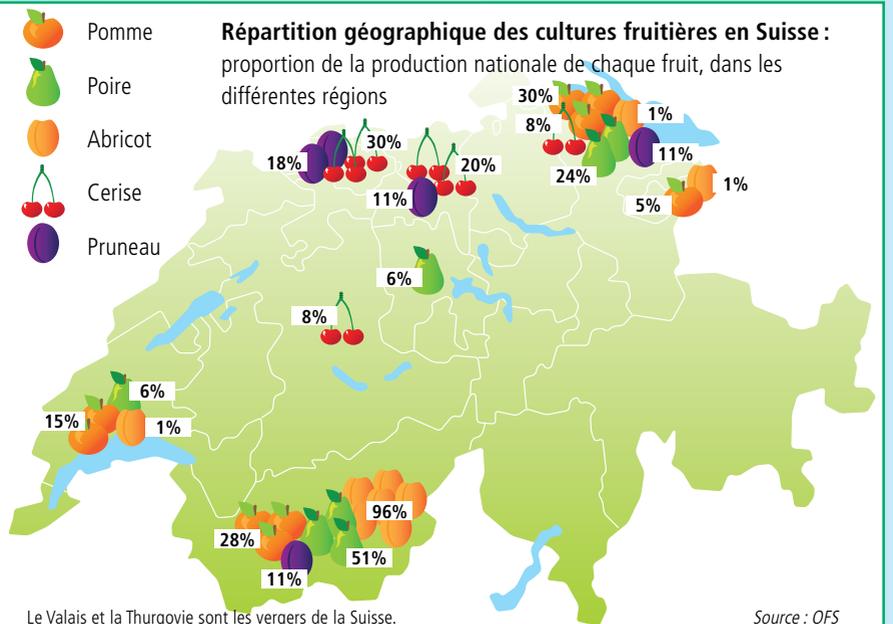
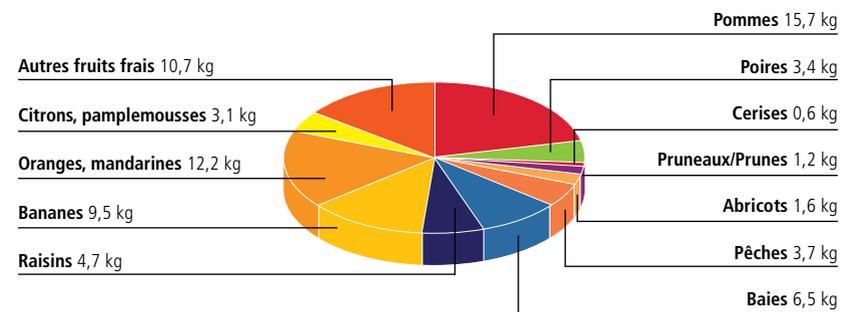
Durant plusieurs années, la surface plantée a enregistré un recul permanent et les pruneaux étaient en perte de vitesse. Mais, aujourd'hui, les pruneaux sont à nouveau très appréciés et demandés. Qu'il soit frais ou séché, le pruneau est riche en fibres.

## Fruits exotiques: coing, kiwi, pêche et nectarine

Il y a un peu de cognassiers (arbres produisant des coings) en Suisse. Ce fruit extrêmement dur ne peut pas être mangé frais mais devient excellent lorsqu'il est transformé en compote, confiture et gelée. Le kiwi est très apprécié par un grand nombre de personnes. En Suisse, peu d'endroits se prêtent à sa culture mais il y a des vergers de kiwi aux bords du lac Léman. Ces arbres supportent mal le gel. Les pêches et les nectarines ne sont pratiquement pas cultivées en Suisse pour des raisons climatiques.



## Consommation annuelle en Suisse de fruits en kg par personne



## Le paradis des fruits à Riddes VS !

### Baies :

- fraise : 4 ha – 100 t
- framboise : 1 ha – 15 t
- myrtille : 0,2 ha
- cassis, raisinet, mûres : 0,5 ha

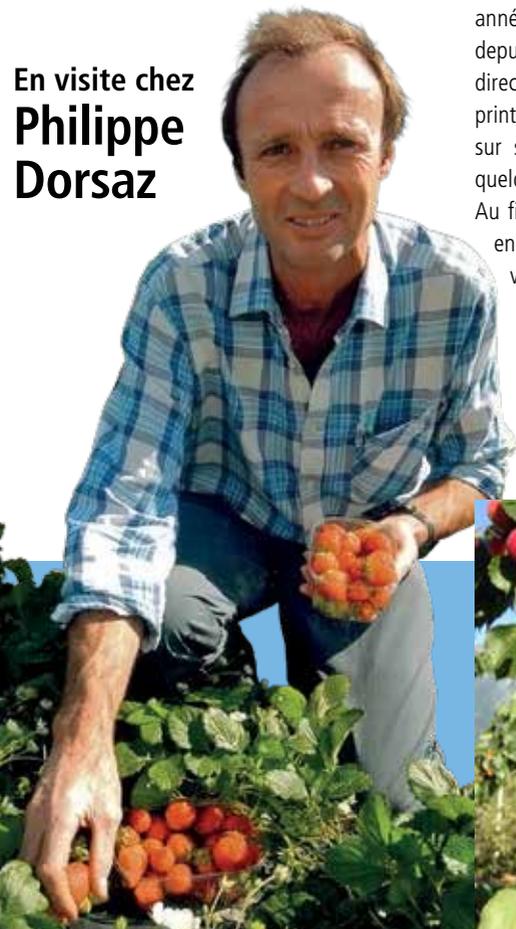
### Arboriculture :

- abricot : 7 ha – 120 t
- cerise : 0,2 ha
- poire : 3 ha – 90 t
- pêche-nectarine : 0,5 ha
- pruneaux : 0,5 ha

**Viticulture :** 5 ha – 50 t



## En visite chez Philippe Dorsaz



### Production intégrée

Depuis plus de cent ans, les générations de Dorsaz se succèdent à Riddes ! Actuellement, dans la plaine du Rhône valaisanne, c'est Philippe Dorsaz qui dirige l'exploitation de 25 ha spécialisée dans la culture de fruits et de légumes en production intégrée. Une exploitation qu'il a développée en reprenant une partie des terrains paternels et en en acquérant d'autres. Sur son exploitation, il pratique une agriculture raisonnée et respectueuse en renonçant en grande partie à l'utilisation des pesticides et fongicides, selon les directives d'IP-Suisse.

### Tabler sur la vente directe !

Si Philippe Dorsaz s'est affaîré pendant plusieurs années à fournir les grandes surfaces, il a opté depuis le début des années 2000 pour la vente directe d'une grande partie de sa récolte. Au printemps 2001, il a ouvert un petit kiosque sur son domaine de Riddes pour y proposer quelques fruits et légumes de sa production. Au fil du temps, il amélioré son point de vente en transformant un hangar en magasin, « La vente au domaine Philfruits ».



Comme l'explique Philippe Dorsaz, la vente directe a amélioré son revenu car il peut mieux écouler sa production : « Des fruits ou des légumes qui auraient été refusés par les grandes surfaces – trop gros, trop petits ou bicornus... – sont vendus à une clientèle que je connais et que j'ai plaisir à informer ». Des services et des conseils que les consommateurs ne peuvent généralement pas recevoir en grand magasin et qui font de la vente au domaine une vraie vitrine pour les produits du terroir valaisan. Une raison pour laquelle, en plus de ses fruits et légumes, on y trouve des jus de fruits, confitures, sirops et conserves confectionnés avec les produits de l'exploitation mais aussi des fromages, des viandes séchées et des vins de producteurs et artisans locaux.

### Kiosques pour les fruits d'ici

Après avoir engrangé suffisamment d'expérience avec le petit magasin du domaine de Riddes, Philippe Dorsaz s'est lancé un nouveau défi en reprenant un kiosque à Bovernier sur la route du Grand-Saint-Bernard. En ne vendant aucun produit importé, il a mis la priorité sur la production locale. Depuis cette année, deux kiosques – un à Sion (départ de la route de Nendaz), l'autre à Aigle (devant la cave Badoux) – sont spécialement ouverts durant la période des abricots.



Pour certifier leur provenance, il a signé la charte de l'IFELV (Interprofession des fruits et légumes du Valais) et ses abricots sont ainsi contrôlés régulièrement pour garantir la qualité du produit et que le producteur ne vend pas des abricots étrangers.

### Fraises en fête !

Pour fêter les 10 ans de sa vente au Domaine de Riddes, Philippe Dorsaz et son équipe ont organisé pour la première fois en 2013 la « Fête de la Fraise ». Cette première édition mise sur pied avec l'aide de l'Association « Marché Paysan » a rencontré un grand succès auprès du public valaisan. La deuxième édition ayant attiré plus de 3000 personnes, l'équipe Dorsaz a décidé de renouveler l'aventure chaque année à la mi-mai pour un moment d'évasion au cœur des saveurs locales !

Point fort des festivités : une grande dégustation de fraises avec, à l'affiche, huit variétés différentes. Attirés par leur robe passant du rose au rouge le plus vif, séduits par leur goût sucré, acidulé ou rappelant parfois celui du bonbon ainsi que par leur texture plus ou moins ferme, charnue, juteuse ou fondante, les visiteurs – grands et petits – ont tout loisir d'attribuer le plus de points aux fraises qui, à leur goût, célèbrent le mieux le retour des beaux jours.





## Une présence brève mais forte

### Vue d'ensemble des principales baies

Celui qui veut savourer pleinement les fraises et les autres baies doit se dépêcher ! En effet, alors qu'il est possible de trouver sans problème la plupart des fruits pendant des semaines ou même des mois, les différentes baies ne se conservent pas longtemps. Ce type de culture n'est d'ailleurs pas simple : s'il pleut ou grêle au mauvais moment, l'arôme des baies disparaît et les baies pourrissent.

### La fraise



Sans conteste, la fraise est la reine des baies et aucune autre n'est autant appréciée. Mais elle est très sensible à la pression et commence rapidement à

pourrir. Elle doit donc être mangée au plus tard deux jours après la cueillette. Pour ne pas mettre en danger son arôme irrésistible, ce fruit rouge ne devrait pas être découpé et seulement plongé rapidement dans l'eau froide pour le laver. Pour 100 grammes de chair, les fraises contiennent plus de vitamine C que les oranges ou citrons. Au niveau mondial, il y a plus de 1'000 variétés différentes de fraises.

### La framboise et la mûre



Ces deux baies sont sœurs mais la surface cultivée de framboises est beaucoup plus étendue que celle des mûres. On distingue la framboise d'été et la framboise d'automne et cette maturité différente permet d'étendre la saison des framboises entre juin et septembre. La saison des mûres se situe entre mi-juillet et fin octobre. Il est facile de déterminer si une mûre est à maturité : si le fruit se détache facilement de la plante, il sera délicieux. Les framboises et les mûres peuvent être conservées deux à trois jours dans le bac à légumes du frigo, recouvertes avec un film de conservation.

### La groseille à grappes (raisinets) et la groseille à maquereau

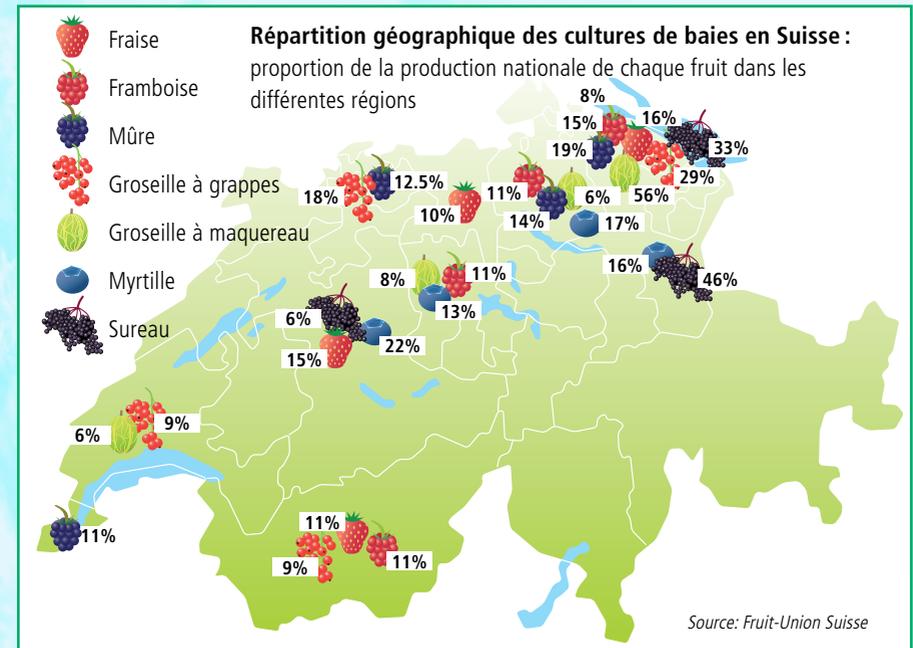


Il existe des groseilles à grappes rouges, blanches et noires. Les rouges sont aussi appelées raisinets alors que les noires sont aussi nommées cassis. Toutes ces petites baies acidulées ne peuvent pas être conservées très longtemps. C'est pourquoi en Suisse, elles sont cultivées presque exclusivement pour le marché du frais. Pratiquement aucune autre baie ou aucun fruit ne contient autant de vitamines C que le cassis. En le comparant aux oranges, le cassis contient presque quatre fois plus de cette vitamine importante. Quant à la groseille à maquereau, c'est un fruit plus gros qui pousse séparément les uns des autres et il y a beaucoup moins de surfaces de culture en Suisse que pour les groseilles à grappes.

### La myrtille et le sureau



Autrefois nous connaissons la myrtille comme une baie à cueillir dans les bois, en juillet et août, avec dégustation en général sur place... De nos jours, les myrtilles sont cultivées de manière professionnelle et les surfaces ont triplé au cours des dix dernières années. Les myrtilles de culture sont plus grosses que leurs consœurs des forêts et elles ont un goût plus doux. Pour le sureau, on distingue le sureau noir, rouge et blanc. En Suisse, seul le sureau noir est cultivé et seulement dans de petites proportions. Les baies sont utilisées pour élaborer des gelées, sirops et liqueurs.



# La saison fruitière

Des fruits suisses sucrés et juteux – tout frais cueillis à la ferme

## Chaque chose en son temps

On ne trouve pas tous les fruits ni toutes les baies pendant toute l'année. Par respect de la nature et des paysans suisses, on déguste les meilleures cerises, fraises et autres fruits et baies lorsqu'ils sont mûrs dans notre pays. Un hiver sans fraises augmente notre envie de retrouver cette douce annonciatrice de l'été.



	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
<b>Pommes</b>												
Boskoop												
Braeburn												
Gala												
Golden Delicious												
Granny Smith												
Gravenstein												
Transparente blanche (pomme des moissons)												
Maigold et Jonagold												
Pomme Cloche												
Primerouge												
<b>Poires</b>												
Conférence												
Luise Bonne												
Kaiser Alexander												
Packhams												
Williams												
<b>Baies</b>												
Fraises												
Framboises												
Groseilles à grappes												
Mûres												
Groseilles à maquereau												
<b>Autres fruits</b>												
Abricots												
Pêches												
Nectarines												
Cerises												
Pruneaux												
Raisins												

■ Les saisons des fruits suisses

# Délicieuses recettes aux fruits et aux baies

Pain perdu aux baies



Ingrédients pour 4 personnes

4 petits pains secs, coupés en fines tranches

Pour l'appareil aux œufs :

- 4 œufs
- 1,5 dl de crème entière
- 3 à 4 cuillères à soupe de sucre brut
- Beurre ou crème à rôtir
- 400 g fraises, coupées en quatre ou coupées en tranches

Sucre à la cannelle à saupoudrer  
Petites feuilles de fraisier pour décorer

Préparation :

Petits pains au jus de pommes

Ingrédients pour 8 à 12 petits pains :

Beurre pour la plaque à four  
Emporte-pièce en forme de pommes pour faire la décoration

- 500 g de farine bise
- 1 ½ cuillère à café de sel
- 15 g de levure fraîche, émiettée
- 2 dl de jus de pommes non filtré
- environ 1 dl de crème entière

Préparation :

1. Pour la pâte : mélanger la farine et le sel et former une fontaine au milieu. Dissoudre la levure dans le jus de pommes et verser le mélange, avec la crème, dans la fontaine. Pétrir pour obtenir une pâte souple. Recouvrir le bol, et laisser lever à température ambiante jusqu'à ce que la pâte double de volume.
  2. Séparer la pâte en 8 à 12 morceaux. Former des petits pains et les placer sur la plaque de four beurrée. Selon les souhaits, imprimer une petite pomme sur chaque petit pain au moyen de l'emporte-pièce.
  3. Cuire au milieu du four préchauffé à 200°C pendant 20 à 25 minutes.
- Déguster avec un verre de jus de pommes et un morceau de Gruyère AOP.

1. Mélanger les œufs, la crème et le sucre pour former l'appareil aux œufs. Mélanger avec les petits pains et laisser reposer un petit moment.
2. Faire cuire la masse composée du pain et de l'appareil aux œufs dans du beurre ou de la crème à rôtir, en retournant la masse de temps à autre, jusqu'à ce que cela soit brun-clair. Ajouter les fraises, réchauffer brièvement, dresser sur les assiettes, saupoudrer de sucre à la cannelle, et décorer.

Servir avec du yoghourt, de la crème fouettée ou de la glace à la vanille.  
Au lieu des fraises, utiliser d'autres baies ou un mélange de baies.

Petits pains au jus de pommes



Pain perdu aux baies



# Bon à savoir

## Correctement stocké

Qu'ils aient été cueillis dans un jardin ou achetés dans un magasin, les fruits doivent absolument être stockés correctement s'ils ne sont pas mangés ou transformés immédiatement. Vous trouverez ci-dessous plusieurs conseils importants :

### Fruits

- Les poires et les pommes doivent être conservés à une humidité d'environ 90% et à une température allant de 3 à 8 °C.
- Pour les pommes, seules les variétés de garde peuvent être conservées.
- Les poires sont très sensibles à la pression. Si elles ont déjà une lésion due à la pression, elles se conserveront pendant un temps très restreint.
- Les pommes et les poires diffusent l'éthylène, un gaz de maturation. Ce dernier entraîne une maturité plus rapide des autres fruits et légumes qui peuvent pourrir plus rapidement. C'est pourquoi il faut conserver les pommes et poires de manière séparée des autres fruits.
- Abricots, pruneaux, raisins et autres ne sont pas des fruits de garde. Aussi vite que possible après leur achat, il faut les consommer, les transformer ou les congeler.



### Baies

- Aucune variété de baies n'est destinée à être stockée. C'est pourquoi il faut les consommer le plus vite possible après leur cueillette, les transformer ou les congeler.
- Pour la congélation: laisser les baies bien sécher après les avoir lavées. Les congeler sur une surface plate (plateau, couvercle). Lorsque les baies sont gelées, elles peuvent être versées dans une boîte en plastique ou un sachet. Ainsi, elles ne collent pas les unes aux autres.



## Les fraises attrapent des coups de soleil

Ce n'est pas seulement le grêle, les fortes pluies ou les escargots qui rendent la vie difficile aux fraises, il y a aussi le soleil. Si le rayonnement est trop fort, les baies mûres auront des taches brunes à grises et deviennent pâteuses.

## Beaucoup de petits fruits pour une framboise

Les framboises et les mûres sont des polydrupes, c'est à dire des fruits formés de l'assemblage de plusieurs petits fruits (drupes). Ils tiennent entre eux par des petits poils très fins.

## Merveille du monde

Dans les jardins suspendus de Babylone (dans le sud de l'Irak actuel), on trouvait de nombreux arbres fruitiers. Ces jardins ont été créés en 600 avant J.C. par le roi Nabuchodonosor II et ils sont considérés aujourd'hui comme l'une des sept merveilles du monde antique. Ces jardins apparaissent dans les écrits de plusieurs auteurs grecs et romains antiques qui s'inspirent tous de sources plus anciennes disparues... comme les fameux jardins.

## Suisse Garantie garantit la provenance

Vraiment suisse ! Cette affirmation est valable pour les produits agricoles portant le signe de provenance « Suisse Garantie ». Tous les produits estampillés avec la croix suisse ont été produits et, le cas échéant, transformés en Suisse. Les plantes ou animaux modifiés génétiquement sont interdits. Une production respectueuse de l'environnement et des animaux est une obligation pour les producteurs dont les produits portent ce label.

## Beaucoup de travail pour la culture des baies

Malgré la technique la plus moderne, la culture des baies est, comme auparavant, un travail très intensif. C'est ainsi que pour un hectare de framboises, il faut investir environ 5'000 heures de travail. Pour les fraises, c'est plus de 2'400 heures. En comparaison, le travail est de 30 à

54 heures/hectare pour les céréales, selon le degré de mécanisation, et entre 168 et 281 heures/hectare pour les pommes de terre.

## Les petits arbres sont à la mode

Au cours de ces dernières décennies, l'arboriculture a beaucoup changé. Avant, les pommes, les cerises, et bien d'autres fruits poussaient sur des arbres haute tige. De nos jours, il y a une majorité de cultures basse tige car ces arbres, de la taille d'un homme, sont beaucoup plus faciles à soigner. D'un autre côté, les arbres fruitiers haute tige imprègnent le paysage et offrent une protection à un grand nombre d'oiseaux et de petits animaux. La Confédération offre donc un soutien financier à chaque paysan qui continue à soigner ses arbres haute tige.

## Les producteurs de fruits et de baies ont un bon réseau

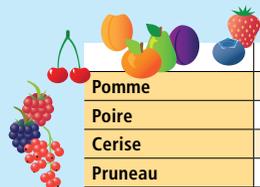


La Fruit-Union Suisse est porte-parole de la branche des producteurs de fruits et baies. Cette association représente les arboriculteurs et les pressoirs, les cidreries, les distilleries et les séchoirs auprès des autorités politiques, des milieux économiques et des consommateurs. De différentes manières, la Fruit-Union Suisse fait la promotion des fruits indigènes auprès des consommateurs: spots à la télévision, moyens d'enseignement ou recettes respectueuses de la saison. Les producteurs s'adressent à leur association pour des questions touchant à l'arboriculture ou la transformation des fruits, tout comme pour des négociations de prix avec des acheteurs. Fruit-Union Suisse s'engage pour une arboriculture respectueuse de l'environnement et également pour de bons contrôles de qualité et pour la plantation de nouvelles variétés de fruits.

[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)

## Les fruits sont bons pour la santé

Les fruits et baies contiennent beaucoup de vitamine C et d'éléments nutritifs. Le tableau ci-dessous offre une vue d'ensemble. Les données se basent sur 100 grammes de la partie comestible du fruit.



	Vitamine C	Energie	Glucides	Lipides	Magnésium	100 g =
<b>Pomme</b>	5 mg	55 kcal	11,7 g	0,3 g	4 mg	1 pomme moyenne
<b>Poire</b>	5 mg	58 kcal	12,2 g	0,3 g	7 mg	1 poire moyenne
<b>Cerise</b>	6 mg	74 kcal	15,3 g	0,5 g	13 mg	20 cerises
<b>Pruneau</b>	4 mg	43 kcal	8,8 g	0,1 g	8 mg	5 à 7 pruneaux
<b>Abricot</b>	7 mg	48 kcal	10 g	0,1 g	10 mg	4 petits ou 1,5 gros abricot
<b>Fraise</b>	60 mg	40 kcal	7 g	0,5 g	12 mg	5 à 8 fraises de taille moyenne
<b>Framboise</b>	25 mg	52 kcal	7 g	0,6 g	20 mg	30 à 40 framboises
<b>Mûre</b>	20 mg	44 kcal	6,2 g	0,4 g	22 mg	18 à 23 mûres
<b>Myrtille</b>	20 mg	58 kcal	11,3 g	0,5 g	4 mg	120 g myrtilles
<b>Groseille à grappes</b>	40 mg	45 kcal	5 g	0,5 g	13 mg	120 g groseilles à grappes

Source: Sparjour.ch