Communiqué « 5 par jour », 19 mars 2013

Cultivez les plaisirs du jardinage urbain avec « 5 par jour »

Radis, tomates et autres délices : du balcon directement dans l'assiette

Planter ses légumes et les regarder pousser, c'est amusant et c'est à la mode. L'idéal, bien sûr, est d'avoir un coin de potager chez soi ou dans un jardin familial. Mais on peut aussi très bien transformer un balcon en une mini-plantation de légumes.

Vous pensiez que les radis ne poussent que dans un jardin ? Détrompez-vous ! Ces délicieux petits légumes piquants peuvent parfaitement être cultivés en pot ou en jardinière. En Suisse, la mode du jardinage urbain gagne du terrain. Que ce soit dans un jardin communautaire ou familial, sur une platebande devant la maison ou en pot sur le balcon, aménager une « plantation de légumes » est un plaisir pour toute la famille.

« Maman, d'où viennent les radis ? »
Non, les légumes ne poussent pas dans les rayons des supermarchés ; ils ont besoin de soins attentifs pour bien se développer. C'est là tout un apprentissage pour les enfants, et regarder ses légumes pousser, puis les récolter pour les déguster sitôt cueillis est une véritable aventure.
Les radis sont parfaits pour se lancer, car ils demandent peu de soins, juste un emplacement ensoleillé et des arrosages réguliers. On peut déjà faire les semis à partir du mois de mars. On plante les graines à une profondeur d'un centimètre, soit en lignes en laissant à peu près six centimètres entre chaque, soit en poquets de trois ou quatre. On les recouvre ensuite de terre et on arrose. Les graines germent généralement au bout de quelques jours et les premiers radis peuvent être récoltés après un mois environ. Dès qu'un radis a été cueilli, on peut remettre une graine dans le trou pour obtenir une nouvelle récolte quelques semaines plus tard. Les radis apportent une touche de couleur appétissante dans une salade croquante ou se dégustent tels quels.

Des fruits et des légumes régionaux et de saison cinq fois par jour
Les fruits et les légumes que l'on cultive soi-même sont synonymes de fraîcheur et de qualité. Le petit potager aménagé sur le balcon ne permettra certes pas d'éviter complètement les achats en magasin, mais il complétera d'agréable manière les repas avec des produits de saison.

Inscrire cinq portions de fruits et de légumes par jour au menu garantit une alimentation équilibrée, variée et savoureuse. Vous trouverez d'autres conseils et idées à la page www.5parjour.ch.

« 5 par jour » est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes.

Adresse de contact: Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, Case postale, 3001 Berne,
Tél. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, www.5parjour.ch

Contact campagne « 5 par jour » :
Aline Binggeli, chargée de communication, Ligue suisse contre le cancer,
tél. 031 389 92 10, media@5parjour.ch.

Les preneurs de licence *de « 5 par jour » sont Adextro GmbH (www.adextro.ch), Cap Gourmand SA (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), DKB Household Switzerland AG (www.turmix.ch), Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), healthy & snacky ag (www.snacky.ch), Narimpex AG (www.narimpex.ch), PepeRolli GmbH (www.peperolli.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Marcel Schäfer Biberist (www.sz5.ch) et Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).*