
2015



• NOS FRUITS •

2016



Présentation

BioEspana S. Coop. est une petite coopérative familiale d'agriculteurs en bio qui vise à rendre possible la distribution de nos produits en circuits courts.

Chez BioEspana nous défendons un modèle d'agriculture à l'échelle humaine où les familles de paysans peuvent vivre de l'agriculture bio et l'appliquer de façon cohérente en conservant la biodiversité et en développant un agrosystème vivant et durable. Ce modèle est basé sur trois aspects qui nous paraissent essentielles à l'agriculture : l'écologie, l'économie et l'humain.

BioEspana et ses agriculteurs associés

cherchent à fournir de la qualité plutôt que de la quantité afin d'obtenir une meilleure rémunération du travail agricole local et de promouvoir un modèle agricole durable qui remplisse ses fonctions.

Avec les produits en provenance des petits agriculteurs en bio de notre entourage, nous réussissons à rendre possible la distribution de nos produits en circuits courts. Nous nous connaissons bien, nous travaillons tous exclusivement dans l'agriculture écologique et la plus part d'entre nous avons déjà une longue expérience dans ce milieu.

Nous produisons différentes variétés de fruits qui sont cueillis entre octobre et juin. Nous récoltons sur demande et nous livrons le plus rapidement possible pour garantir la fraîcheur de nos produits.

**Vous pouvez consulter la liste de produits
que nous vous proposons ci-dessous.**

Détails à prendre en compte avant de passer une commande

Les fruits, notamment les agrumes, sont plus acides au début de la saison de récolte. Ce niveau d'acidité chute durant le moment de la récolte de chaque variété car le niveau de sucre s'élève. De ce fait nous recommandons aux personnes préférant les fruits acides de les choisir au début de la saison de récolte et aux personnes ayant un faible pour les fruits gorgés de sucre de les choisir à la fin de cette saison.

Il en va de même pour leur couleur extérieure. Au début de la saison, s'il ne fait pas froid pendant la nuit, les agrumes n'acquièrent pas leur couleur habituelle et ont alors une couleur verdâtre. Par contre, leur chair n'en est pas moins juteuse et elle est prête à être dégustée. Habituellement cette couleur n'est pas présente sur les agrumes issus des circuits conventionnels car une fois récoltés ils acquièrent leur couleur dans des chambres froides.

Nous vous livrons les fruits tels que nous les récoltons alors s'il vous plaît ne soyez pas inquiets par leur couleur ! En fait, dans les régions tropicales les oranges ne prennent jamais une couleur tout à fait orange, en revanche leur goût reste le même que celui que l'on connaît. Si vous avez déjà voyagé dans ces régions vous l'avez sûrement déjà constaté par vous-même.

Avant de passer une commande, il est important de tenir compte de ces facteurs pour éviter d'éventuelles déceptions. Nous voulons être honnêtes envers vous. Si vous aimez les oranges très sucrées, il serait intéressant de faire votre commande avant le mois de décembre. Nos fruits ne peuvent être toujours identiques car la nature évolue. Nous vous proposons cela justement, des produits naturels.



NOS FRUITS



GRENADE



KAKI



AVOCAT



CLEMENTINES



ORANGES



AMANDES



CITRONS



PAMPLEMOUSSE

GRENADE



ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
									✓	✓	

La période de récolte

Variétés

• • • •

MOLLAR DE ELCHE

Variété traditionnelle et originaire du sud-est de l'Espagne.

Sa couleur extérieure peut varier du rouge au jaune pâle. À l'intérieur sa couleur oscille entre le rose vif et le rouge pâle. Elle n'a presque pas de pépins et sa pulpe est sucrée.

• • • •

MOLLAR STRENGTHLESS

Variété développée à partir de la précédente, sa seule différence est que sa couleur extérieure est d'un rouge plus vif.

Informations nutritionnelles importantes

Riche en antioxydants, surtout en polyphénols, elles contiennent aussi de la pectine, des tanins, des flavones, de l'acide folique, des fibres, des vitamines E, B1, B2, B3, B9, du phosphore, du cuivre, du fer et du zinc. Elles agissent contre le vieillissement et certains types de cancer. Elles ont des bénéfices pour la santé cardio-vasculaire et pour la libido.

Conseils de conservation

A conserver dans un milieu frais et sec et surtout éviter les coups. Elles peuvent se garder entre 15 jours et un mois. Même si la peau est sèche, la pulpe continue d'être juteuse.

Comment la consommer

Pressez-les avec un presse-agrumes ordinaire ou mixez-les au blender. Vous pouvez aussi les ajouter à vos salades, couscous et autres plats pour obtenir un contraste sucré-salé.

BIOESPUÑA

NOS FRUITS

KAKI



ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
									✓	✓	✓

La période de récolte

Variétés

• • • •

ROUGE BRILLANT

Variété du type astringent

Informations nutritionnelles importantes

Il a une haute teneur en carotène et cryptoxanthine. Il contient des vitamines C, B1 et B2 et des minéraux tels que le potassium. Il est aussi riche en fibres.

Conseils de conservation

Il peut se garder deux semaines s'il est stocké dans un endroit frais et sec et d'avantage s'il est conservé dans un réfrigérateur. Éviter les coups.

BIOESPUÑA

NOS FRUITS

CLEMENTINES



ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
✓	✓								✓	✓	✓

La période de récolte

Variétés

....

CLEMENULES

Excellent goût et de bonne taille, son écorce a tendance à se séparer de sa chair. Sa période de récolte est d'octobre à novembre.

....

CLEMENVILLA

à forme aplatie et à la couleur plus rouge que celle des clemenules.
Son écorce est d'avantage collée à sa chair ce qui la rend plus difficile à peler.
Sa période de récolte se situe entre décembre et février.

Informations nutritionnelles importantes

Riches en vitamine C, en vitamines du groupe B, en calcium et en fibres.
Leur écorce intérieure blanche est très riche en flavonoïdes et en fibres. Faible teneur énergétique.

Conseils de conservation

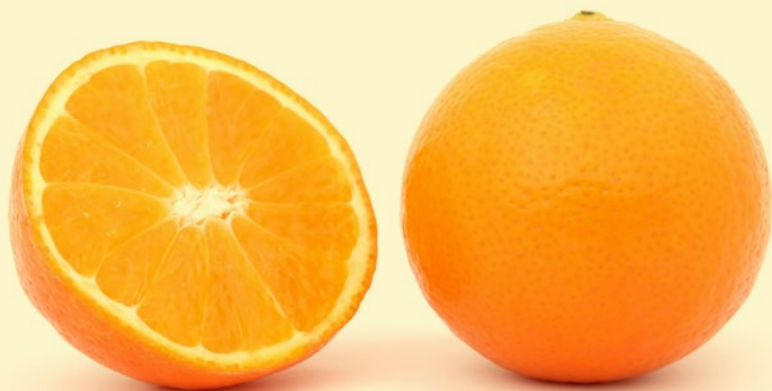
A conserver dans un endroit frais et sec. En fonction de leur maturité et de la température ambiante, elles peuvent se garder entre 10 et 20 jours. Si elles sont stockées dans des caisses en carton il faut un peu les bouger de temps en temps pour les aérer et enlever celles qui ne sont plus bonnes pour éviter qu'elles ne contaminent le reste.

BIOESPUÑA

NOS FRUITS

ORANGES

GROUPE NAVEL



WASHINGTON NAVEL	NAVELATE	NAVEL LANE LATE	NAVEL LANE LATE									NAVELINA	NAVELINA
ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC		
✓	✓	✓	✓							✓	✓		

La période de récolte

Variétés

Avec du nombril (je n'ai jamais entendu parler du nombril d'un fruit, es-tu sûre de ce terme ?
Je ne vois pas de quoi il s'agit), leur goût est plus agréable et elles sont plus faciles à peler.

• • • •

NAVELINA

La surface de son écorce est très fine et parfois elle garde une couleur verdâtre même quand elle est mûre. Sa période de récolte est en novembre et décembre.

• • • •

WASHINGTON NAVEL

Elle est connue pour sa grande taille et son grand nombril.
Sa période de récolte est en janvier.

• • • •

NAVELATE

Légèrement plus petite que la variété Washington, elle a une écorce plus fine que celle-ci et n'a pas de nombril visible. Sa période de récolte est en février.

• • • •

NAVEL LANE LATE

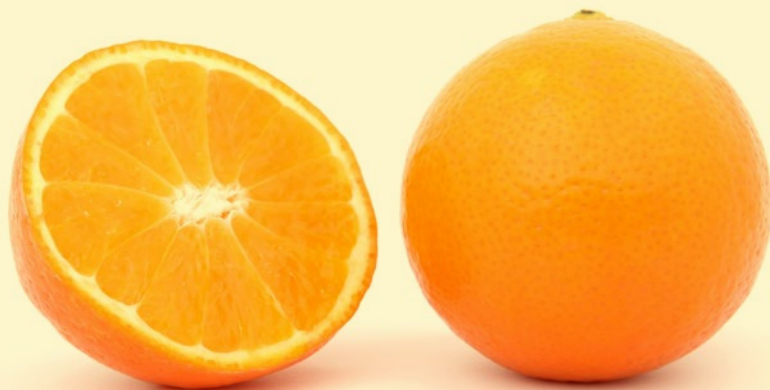
Grand fruit, elle tient très longtemps dans l'arbre.
Sa période de récolte est en mars et avril.

BIOESPUÑA

NOS FRUITS

ORANGES

GROUPE ORANGES BLANCHES



Variétés

Sans nombril, un bon goût mais moins intense que celui des oranges du groupe navel.
Plus difficiles à peler. Elles ont une plus haute teneur en jus. Idéales pour être pressées.

• • • •

VALENCIA LATE

De taille moyenne et aplatie, elle n'a pas de pépin.

À la fin de la saison elle peut devenir verdâtre.

Sa période de récolteest en mai et juin.

Informations nutritionnelles importantes

Très riche en vitamine C, en fibres et en minéraux tels que le calcium et le magnésium.

Faible teneur énergétique.

Conseils de conservation

A conserver dans un endroit frais et sec. En fonction de sa maturité et de la température ambiante, elle peut se garder entre 20 et 40 jours. Si elles sont stockées dans une caisse en carton il faut un peu les bouger de temps en temps pour les aérer et enlever celles qui ne sont plus bonnes pour éviter qu'elles ne contaminent les autres.

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
				✓	✓						

La période de récolte

BIOESPUÑA

NOS FRUITS

CITRONS



VERNA								PRIMOFIORI			
ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓

La période de récolte

Variétés

....

PRIMOFIORI (FINO)

Caractérisé par une écorce très fine.

Sa période de récolte est entre octobre et décembre.

....

VERNA

Son écorce est plus rugueuse et sa récolte se fait pendant presque toute la saison (de janvier à août) car en automne apparaissent les « rodrejos », des fruits à l'écorce très fine cueillis lors d'une seconde petite récolte.

Informations nutritionnelles importantes

Grande teneur en vitamine C. Ils contiennent aussi des vitamines B, et E ainsi que beaucoup de minéraux. Il contribue donc à combler nos besoins de micronutriments indispensables. Faible teneur énergétique.

Idéal pour éliminer des toxines. Il est recommandé de boire du jus de citron avec de l'eau chaude ou tiède à jeun pour purger l'organisme d'impuretés, de toxines et de d'autres substances cumulées dans le système digestive.

Conseils de conservation

A conserver dans un endroit frais et sec. En fonction de sa maturité et de la température ambiante il peut se garder entre un et deux mois. Dans certains cas, il peut se garder beaucoup plus longtemps. Même bien après sa récolte (quand l'écorce est sèche et dure), son jus continue à être bon.

BIOESPUÑA

NOS FRUITS

PAMPLEMOUSSE



STAR RUBY	RIO RED	RIO RED	RIO RED	RIO RED						STAR RUBY	STAR RUBY	STAR RUBY
ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	
✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	

La période de récolte

Variétés

....

STAR RUBY

Sa pulpe est de couleur rougeâtre et son écorce, très fine, a une couleur qui varie entre le jaune doré et le rouge. Sucré, il a une grande teneur en jus. Sa période de récolte est comprise entre octobre et janvier.

....

RIO RED

Il se caractérise par ses nuances rosées sur sa peau et sa pulpe. Il contient plus de jus que la variété précédente bien qu'il soit moins sucré. Sa période de récolte est comprise entre février et mai.

Informations nutritionnelles importantes

Riche en vitamine C. Grande teneur en antioxydants, phosphore et fibres

Conseils de conservation

A conserver dans un endroit frais et sec. En fonction de sa maturité et de la température ambiante, il peut se conserver entre 20 et 30 jours.

Dans certains cas, il peut se préserver beaucoup plus longtemps.

BIOESPUÑA

NOS FRUITS

AVOCAT



ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓

La période de récolte

Variétés

.....

HASS

Sa forme s'apparente à celle d'une poire et sa couleur est verte foncée dans l'arbre. Il devient violet ou noir quand il est mûr. Sa peau est un peu épaisse et rugueuse. Sa période de récolte commence en octobre et prend fin en avril.

Informations nutritionnelles importantes

Riche en graisses saines (mono-insaturées) et en omégas-3. Riche en vitamine E A, C, D, K et celles du groupe B.

Grande teneur en fibres, potassium et magnésium. Il nous fournit de l'acide folique et régule les niveaux de sucres dans le sang.

Sa consommation est très recommandée mais elle doit se limiter dans des cas d'obésité.

Conseils de conservation

A conserver dans un endroit frais et sec. En fonction du moment de la récolte, il peut se garder entre trois semaines et un mois.

Il est récolté quand il est encore vert et fini sa maturation après avoir été cueilli.

Parfois il faut attendre quelques jours avant qu'il ne mûrisse à la maison. L'idéal pour le consommer petit à petit est d'en prendre une certaine quantité et de la garder dans le réfrigérateur pour prolonger sa conservation. Le reste peut se stocker avec des pommes, des bananes ou des pommes de terre pour accélérer sa maturation. Cela vous permet d'en acheter d'avantage et d'en contrôler ainsi la maturation de façon à ce que le goût vous convienne car ils ne se gardent que quelques jours lorsqu'ils sont achetés mûrs.

BIOESPUÑA

NOS FRUITS

AMANDES



ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
							✓	✓			

La période de récolte

• • • •

Nos amandes sont un mélange des variétés à coquille dure connues sous le nom de comuna. Ce mélange contient des atocha, ramillete, desmayo, guara, etc.

Informations nutritionnelles importantes

Les amandes sont riches en acides gras non saturés, mono-insaturés et polyinsaturés.

Ces acides gras contribuent à réduire le cholestérol dans le sang.

Elles ont beaucoup de protéines et apportent des fibres, du cuivre, du magnésium, de la vitamine E, de l'acide folique, etc.

Conseils de conservation

Elles se gardent pendant très longtemps du moment qu'elles sont protégées de l'humidité.

BIOESPUÑA

NOS FRUITS



LES PRODUITS TRANSFORMÉS



OLIVES



VINAIGRES AUX FRUITS



HUILE D'OLIVE

HUILE D'OLIVE



LES PRODUITS TRANSFORMÉS

...

Huile d'olive vierge extra bio de catégorie supérieure
obtenue directement des olives et seulement par des processus mécaniques
d'extraction à froid.

Production biologique et biodynamique selon le certificat DEMETER.

L'extraction est réalisée à froid avec des olives qui
viennent d'être récoltées et qui sont ensuite passées au moulin
à huile de l'exploitation.

Nous employons différentes variétés d'olives que nous
cultivons : arbequina, cuquillo, picual, royal et d'autres pour
fabriquer une huile équilibrée et stable avec beaucoup de caractère.
Le résultat donne une huile épaisse, veloutée, très aromatique
avec une touche piquante et un goût d'herbes.

BIOESPUÑA

LES PRODUITS TRANSFORMÉS

OLIVES



LES PRODUITS TRANSFORMÉS

Variétés

....

PICUAL, CUQUILLO ET ARBEQUINA.

....

Nous faisons une soigneuse récolte à la main des meilleures olives au moment optimal de leur maturité. Nous travaillons avec trois variétés différentes : l'olive picual verte au thym et au fenouil, l'olive arbequina parfumée au thym et à la sarriette et l'olive cuquillo noire également au thym et à la sarriette.

Dans tous les cas, le conservateur (le sel ou les herbes aromatiques) de notre région aride leur donne un caractère très marqué. Il s'agit d'olives crues avec tout leur goût et leurs propriétés qui ont été transformées avec le savoir de la tradition locale.

BIOESPUÑA

LES PRODUITS TRANSFORMÉS

VINAIGRES AUX FRUITS



LES PRODUITS TRANSFORMÉS

Nos vinaigres sont élaborés avec des fruits bio au moment optimal de leur maturation et de façon artisanale. Les fruits proviennent du champ « Las Contiendas » de la famille de Carlos Almarcha Riquelme (Los Majos) qui s'occupe aussi de la fabrication des vinaigres. Une fois que les fruits ont passé 12 mois dans une barrique en chêne, la fabrication de ces délicieux produits commence.

Ces vinaigres présentent de nouveaux goûts contrastants avec ceux des vinaigres traditionnels. Le vinaigre est très bénéfique pour la santé. Entre autre, il est antioxydant, ce qui contribue à avoir une peau saine. Il a aussi un effet positif sur le métabolisme du corps.

Ces vinaigres innovateurs permettent de donner un goût original à un grand nombre de plats.

• • • •

VINAIGRE VIEUX DOUX BIO AUX FIGUES

Ce vinaigre possède un goût original caractérisé par son parfum à la figue et sa touche acide et sucrée.

Des suggestions pour sa dégustation

Assaisonnement de toutes sortes de salades. Il se marie aussi très bien avec des noix et des raisins secs.

Garniture de fromages et foies.

Assaisonnement pour des pâtes, quiches aux légumes et pizzas.

Touche finale pour des poissons ou viandes à la plancha ou à la braise.

Marinade pour viandes rouges, poissons bleus ou mollusques.

Assaisonnement pour sushis.

Recommandé comme garniture de desserts tels que des salades de fruits ou des glaces.

• • • •

VINAIGRE VIEUX DOUX BIO

Ce vinaigre a un goût hors du commun caractérisé par son parfum au coing et sa touche acide et sucrée.

Des suggestions pour sa dégustation

Assaisonne de salades et de sauces pour des pâtes.

Aromatise des plats de viandes ou de poissons.

Parfume des plats cuits.

Souligne du foie.

Soulève les fromages, des desserts et des glaces.

Point sur la politique des prix de BioEspana

Nous proposons nos produits à des prix fixes pour toute la saison en fonction des prix d'origine et du coût de distribution (transport). Nous assurons ainsi un prix décent et fixe aux associés collaborateurs de la coopérative pendant toute la saison, afin d'éviter des changements dans l'organisation des commandes et surtout pour assurer un revenu stable et rémunérateur aux paysans.

Sur le marché, il est possible que vous trouviez à certains moments des oranges à des prix plus élevés et à d'autres moments à des prix plus bas. Mais nous pensons que nos prix sont la plupart du temps corrects.

Notre politique des prix est actuellement, à notre avis, la meilleure solution pour nous adapter à la vente directe (il s'agit de capter la marge des intermédiaires), et être indépendants vis-à-vis des fluctuations des marchés. Mais ce choix implique alors une relation de solidarité entre nous, les producteurs, et vous, les consom'acteurs: il suppose un compromis entre les demandes des consommateurs d'avoir des produits de qualité à des prix accessibles et la nécessité pour les producteurs de vivre décemment de leur travail.

Cela permet à tous d'avoir une stabilité: même lorsque les prix du marché sont plus élevés, les consom'acteurs ont la garantie de ne pas payer plus cher; et si les prix du marché baissent, les paysans peuvent maintenir leurs revenus grâce au soutien des consom'acteurs qui continuent d'acheter les produits au même prix.



BIOESPUÑA

BioEspaña S. Coop.

C / Buitrago 22 30170 Mula,
Murcia (Espane)

T (+33) 069 524 5447
info@bioespuna.eu

www.bioespuna.eu



MU-3188/E



ES-ECO-024-MU
AGRICULTURA UE