

10. Mangeons au fil des saisons

Davantage importés à l'aide de transports énergivores, nos aliments parcourent de plus en plus de kilomètres avant d'arriver à notre assiette. Cela a d'importantes répercussions sur l'environnement, la société et notre santé. Grâce à cette activité, les élèves seront amenés à cuisiner au fil des saisons à partir de fruits et de légumes cultivés localement et découvriront qu'il est possible, même si la diversité varie, de savourer de délicieux mets locaux tout au long de l'année.

Intentions pédagogiques

Amener l'élève à :

- découvrir, identifier et représenter la diversité des fruits et légumes poussant au Québec ;
- comprendre l'importance, sur les plans culturel et alimentaire, de manger des aliments locaux en saison ;
- découvrir des recettes et des outils culinaires utilisant des ingrédients frais et locaux.

Matériel

- Huit photocopies du document *Calendrier des légumes de saison* (annexe 1) ;
- Quatre grands cartons ;
- Du matériel de peinture ; des crayons à colorier ou des feutres ;
- Des livres de recettes ou autres ressources d'idées culinaires (sites Internet, etc.) ;
- Une copie du document *Légumes et fruits d'ici par saison* (annexe 2) ; Suite à la page 2...

Disciplines

Français, sciences et arts plastiques.

Le saviez-vous ?

- Les fraises de Californie parcourent environ 5 000 km pour arriver dans les supermarchés du Québec comparativement à 50 km pour celles du Québec. Ce transport entraîne une production de 25 kg de gaz à effet de serre supplémentaires par casseau de 500 g !
- Les produits locaux vendus dans les marchés publics sont souvent récoltés à maturité la journée même de la livraison ou la veille, assurant ainsi un maximum de goût.

- Une copie par élève du document *Huit bonnes raisons de manger bio et local et en saison* (annexe 3);
- Une copie de l'*Encyclopédie visuelle des aliments* (facultatif - voir références);
- Une cuisine et du matériel culinaire (facultatif).

Mise en situation

Interroger les élèves sur la nature et la provenance des aliments qu'ils consomment habituellement. *Nos grands-parents pouvaient-ils manger de la sorte? Est-ce que tous les peuples dans le monde peuvent se le permettre? Quelles sont les conséquences d'un tel mode de consommation alimentaire (impacts sur l'environnement, fraîcheur, qualité des aliments, etc.)?*

Réalisation

- Former quatre équipes, attribuer à chacune une saison et leur distribuer un carton ainsi que deux copies du *Calendrier des légumes de saison* (annexe 1).
- Demander aux élèves d'illustrer, sur leur carton, les différents fruits et légumes disponibles lors de la saison qu'ils représentent. Au besoin, leur suggérer de se référer à l'*Encyclopédie visuelle des aliments* (facultatif).
- Après vingt minutes, demander à chaque équipe d'afficher son carton au tableau et de dire comment elle a trouvé l'activité : *Était-ce difficile de représenter chaque aliment, les connaissaient-ils tous et les ont-ils tous déjà goûté?*

- À l'aide de l'annexe 2, reprendre chaque saison et vérifier que tous les fruits et légumes sont bel et bien représentés.
- Maintenant, tout le groupe observe les cartons. Que pensent-ils de la diversité représentée? Certaines saisons nous en offrent-elles davantage? Lesquelles en offrent moins?
- Dire aux élèves qu'ils découvriront maintenant comment cuisiner en saison en utilisant les fruits et légumes qu'ils ont représentés. Chaque équipe devra choisir un légume et un fruit de sa saison et trouver pour ceux-ci, à l'aide de livres de recettes ou d'Internet, des recettes dans lesquelles ils figurent comme principaux ingrédients.
- Après vingt minutes, demander à chaque équipe de présenter au groupe ses recettes en expliquant en quoi elles sont locales. Quelles recettes utilisent le plus d'ingrédients locaux?

Intégration

Faire un retour en classe sur l'activité : *Qu'ont-ils appris? Qu'est-ce qui leur a plu? Est-il vraiment possible de manger en saison au Québec? Comment? Sont-ils prêts à cuisiner selon les saisons à la maison (ex. : une fois par semaine)?*

- Discuter des bienfaits d'une consommation locale et de saison : *Quels sont les avantages de manger local pour l'environnement, notre santé et la société (distribuer l'annexe 3 aux élèves pour qu'ils l'apportent à la maison)?*



- En devoir, demander aux élèves d'amener en classe et d'illustrer une recette alléchante utilisant un fruit ou un légume qu'ils connaissent moins ou pas du tout afin de créer un recueil de recettes d'aliments d'ici (les recettes trouvées en classe peuvent y être ajoutées).

Réinvestissement

- Lors d'une prochaine rencontre, rechercher les « aliments méconnus » du calendrier, leurs sources et caractéristiques afin que les équipes représentant chaque saison puissent les dessiner sur leur tableau – si ce n'est pas déjà fait. Pourquoi ne pas organiser une petite dégustation surprise ?
- Proposer au groupe de réaliser les recettes de la saison en cours. Si les installations ne le permettent pas, des parents bénévoles pourraient tenter divers chefs-d'œuvre culinaires !
- Répertorier les menus traditionnels de diverses fêtes célébrées par les élèves et leurs familles (ex. : la dinde aux canneberges, la citrouille, etc.) et voir comment elles respectent le calendrier local et de saison du lieu d'origine de la fête. Identifier des façons d'adapter localement certains menus d'ailleurs (ex. : remplacer la purée de patates douces par une purée de pommes de terre blanches).

Moi, j'agis !




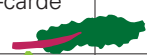



















Afin d'encourager la consommation de fruits et légumes locaux et de saison, inviter les élèves et leur famille à :

- choisir pour les lunchs et les collations, des menus qui contiennent au moins un aliment local et de saison ;
- adapter leur recette préférée afin de cuisiner à base d'aliments locaux (ex. : remplacer le sucre par du miel ou du sirop d'érable, le citron par du vinaigre de pomme, etc.) ;
- apprendre à apprécier la fraîcheur en mangeant en saison en consultant le calendrier des disponibilités des fruit et légumes du Québec (annexe 1).






Références

- Jacques Fortin (2005), *Encyclopédie visuelle des aliments*, Chariot d'or, 688 p.
- Recettes du Québec : <http://www.recettes.qc.ca/index.php>.
- Le site d'Équiterre (répertoire de recettes « bio et locales » mettant en valeur des légumes moins connus) : <http://www.equiterre.org/agriculture/cc/cuisezBio/recettes.php>
- Le site des producteurs maraîchers du Québec (informations sur les légumes d'ici et leur saison ainsi qu'une section jeunesse) : <http://www.legumesduquebec.com/>
- **Sites de recettes pour les enfants :**
 - <http://www.marmiton.org/recettes/selections.cfm>
 - <http://www.teteamodeler.com/cuisine/recettes-cuisine.asp>
 - <http://www.saveursdenfants.com/>
 - <http://www.parents.fr/parent/vie-pratique/recettes>

Annexe 1 🍎 Calendrier des saisons

	Janv.	Févr.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juill.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricot 							×	×				
Asperge 					×	×	×					
Aubergine 							×	×	×	×	×	
Bette-à-carde 						×	×	×	×	×		
Bettrave 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Bleuet 								×	×	×		
Brocoli 							×	×	×	×	×	
Canneberge 									×	×	×	×
Cantaloup 								×	×			
Carotte 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Céleri 							×	×	×	×	×	
Céleri-rave 	×	×	×	×	×					×	×	×
Cerise 						×	×	×				
Cerise de terre 								×	×			
Champignon 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Chou 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Choux de Bruxelles 								×	×	×	×	×
Chou-fleur 								×	×	×	×	
Citrouille 									×	×	×	
Concombre 			×	×	×	×	×	×	×	×	×	
Courge 	×	×				×	×	×	×	×	×	×
Endive 	×	×	×								×	
Épinard 					×	×	×	×	×	×	×	×

* Cette liste n'est pas exhaustive. Les disponibilités varient selon les régions et les facteurs climatiques.

	Janv.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juill.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Fenouil 						×	×	×	×			
Fraise 						×	×					
Framboise 							×	×	×	×		
Haricot 							×	×	×	×		
Laitue 								×	×	×		
Maïs 							×	×	×	×		
Melon 								×	×	×		
Oignon 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Panais 	×										×	×
Pêche 							×	×	×			
Poireau 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Poire 	×	×	×	×			×	×	×	×	×	×
Poivron 							×	×	×			
Pomme 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Pomme de terre 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Prunes/ Pruneaux 							×	×	×	×		
Radis 				×	×	×	×	×	×	×	×	
Raisin 								×	×	×		
Rhubarbe 	×	×	×	×	×	×	×	×				
Rutabaga 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Tomate 			×	×	×	×	×	×	×	×	×	
Topinambour 	×	×			×						×	×

Annexe 2 🍅 Légumes et fruits d'ici par saison

HIVER

Betterave, carotte, céleri-rave, champignon, chou vert et rouge, courge d'hiver, échalote française, endive, laitue hydroponique et de serre, oignon jaune, panais, poireau, pomme, pomme de terre, rabiole (navet), radis noir, rutabaga, tomate de serre et topinambour.

AUTOMNE

Ail, aubergine, betterave, brocoli, canneberge, carotte, céleri, céleri-rave, cerise de terre, champignon, chou chinois, chou de Bruxelles, choux vert et rouge, citrouille, courge, échalote française, endive, laitue hydroponique et de serre, oignon espagnol et jaune, panais, piment fort, poireau, poivron, pomme, poire, pomme de terre, rabiole, radis noir et rouge, raisin, rutabaga, tomate de champ et de serre et topinambour.

PRINTEMPS

Asperge, betterave, carotte, céleri-rave, champignon, chou rouge, concombre de serre, endive, épinard, fines herbes, fraise, laitue hydroponique et de serre, laitue en feuilles, oignon jaune, panais, pomme, pomme de terre, radis, rhubarbe, rutabaga, tomate de serre et topinambour.

ÉTÉ

Ail, artichaut, aubergine, bette à cardes, betterave, bleuet, brocoli, carotte, céleri, céleri-rave, cerise de terre, champignon, chou chinois, chou de Bruxelles, chou-fleur, choux vert et rouge, concombre, cornichon frais, courge, courgette (zucchini), échalote française, endive, épinard, fenouil, fines herbes, fraise, framboise, haricots jaune et vert, laitues de toutes sortes, maïs sucré, melon d'eau, mûre, cantaloup, oignon, panais, persil, petits pois, piment fort, poireau, pois mange-tout, poivron, poire, prune, pomme, pomme de terre, rabiole, radis, rhubarbe, rutabaga et tomates.

Annexe 3 🍅 Huit bonnes raisons de manger bio et local en saison

Pour la santé de l'environnement !

1. Moins de transport : Les aliments que tu manges parcourent en moyenne 2 400 km avant d'atterrir dans ton assiette. Seulement pour le transport des aliments, d'importantes quantités de gaz à effet de serre sont relâchées dans l'environnement, contribuant ainsi aux changements climatiques. Au contraire, les aliments locaux que tu achètes parcourent de courtes distances et sont donc beaucoup moins dommageables pour la planète.

2. Moins d'énergie et d'emballage : En plus du transport, les aliments qui viennent de loin nécessitent davantage d'énergie pour assurer leur conservation. Ces aliments ont besoin de camions réfrigérés libérant des gaz nocifs, d'emballages (et de suremballages), de transformation, d'additifs, de cires, etc. Les aliments frais et locaux que tu achètes directement des cultivateurs n'ont souvent pas besoin d'agent de conservation et d'emballage.

3. Mieux pour l'écosystème : L'agriculture biologique utilise des méthodes de production qui respectent l'environnement et qui protègent le sol et les cours d'eau. Pas étonnant alors que l'on retrouve plus d'oiseaux, de mammifères, d'insectes et de micro-organismes sur les fermes biologiques que sur les fermes conventionnelles.

Pour ta santé !

4. Moins de pesticides : Il n'y a aucun résidu de pesticides sur les aliments cultivés de manière biologique. Tu peux donc les croquer à pleines dents sans soucis, une

fois lavés. Tu peux aussi avoir la conscience tranquille en sachant que l'environnement et les agriculteurs n'ont pas été exposés aux pesticides.

5. Plus nutritifs : Les fruits et légumes biologiques et locaux renferment souvent plus d'éléments nutritifs et de vitamines. En effet, ils ont voyagé moins longtemps, ont été récoltés à maturité, sont plus frais et ont poussé dans des sols plus riches.

6. Sans résidus d'antibiotiques ou organismes génétiquement modifiés (OGM) : Les OGM sont interdits dans les champs biologiques, et les animaux des fermes biologiques ne reçoivent pas de suppléments d'antibiotiques. Les aliments biologiques sont donc meilleurs pour ta santé.

Pour la santé des fermes locales !

7. Plus de fermes locales et un meilleur salaire pour nos fermiers : Les petites fermes locales contribuent au bien-être de l'environnement et à la vitalité des communautés rurales. Pourtant, il est présentement difficile, économiquement parlant, pour les petits cultivateurs québécois de vivre de leur métier. Quand tu achètes tes fruits et légumes directement d'un petit cultivateur local, tu l'aides à recevoir un prix plus juste pour ses aliments et donc à mieux vivre de son métier !

Pour le plaisir du palais !

8. Pour un meilleur goût : Les produits biologiques et locaux sont souvent récoltés à maturité et livrés la journée même, ce qui leur donne un meilleur goût. Miam !

