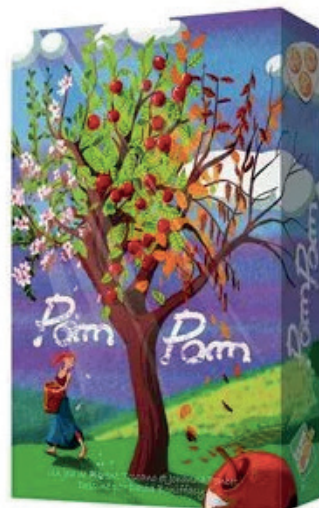


Fiche Pédagogique



Les fruits de printemps

Tonique, antianémique, laxative, purgative, antiseptique, anti-inflammatoire... La **rhubarbe** ne cache que des qualités derrière sa tige !

La **groseille** est une baie acide, gorgée de jus, et riche en pectine. C'est le fruit idéal à transformer en gelée !

La **cerise** est consommée en Europe depuis des millénaires mais c'est Louis XV, adorant ce fruit, qui a permis le développement de sa culture en France.

La **framboise** est un fruit fragile mais qui se congèle très bien. Pratique pour des tartes à toutes les saisons !

La peau de l'**abricot** peut aller du jaune au rouge mais n'indique pas sa maturité. Il ne mûrit plus après la cueillette.

La **fraise** est un faux fruit ! Les vrais fruits sont les petits grains qui sont répartis sur la fraise : les akènes.

Les légumes de printemps

Bien que le roi de Castille le détestait, l'**ail** protégerait contre le mauvais œil, les serpents, les vampires, le diable, la malchance, les tempêtes et les monstres marins !

L'**épinard** n'a pas autant de fer que Popeye l'imaginait mais il possède beaucoup d'autres nutriments qui en font un excellent aliment pour la santé !

Aussi bon cru que cuit, le **chou-fleur** est généralement blanc mais peut aussi se trouver vert, rouge ou orange !

Les **radis** ont des racines fraîchement délicieuses avec un peu de sel. Mais avez-vous déjà essayé d'ajouter les fanes à vos soupes ?

Ronde ou allongée, verte ou jaune, la **courgette** se mange sans modération ! La fleur est également délicieuse en beignets ou farcie.

Petits mais costauds... Les **petits pois** sont plus énergétiques que la majorité des légumes verts.

Les fruits d'été

Aurolé de vertus médicinales jusqu'au XIXe siècle, la réputation miraculeuse du **cassis** s'atténue quand sa culture croit pour la fabrication d'une délicieuse liqueur...

Si rafraichissante pour nous l'été, la **pastèque** sert au fourrage en Egypte, à la fabrication de la bière en Russie, de condiment aux Etats-Unis...

Contrairement à la pêche duveteuse, le **brugnon** a la peau lisse, et contrairement à la nectarine, son noyau est adhérent !

Et non, ce n'est pas juste pour s'amuser ! La **mirabelle** se récolte vraiment en secouant l'arbre, comme toutes les autres prunes d'ailleurs.

La **pêche** est un fruit qui supporte mal le transport. C'est pour ça qu'elle peut être dure et peu gouteuse. Une seule solution ; trouvez un producteur près de chez vous !

Le choix d'un **melon** est une science... Craquelure du pédoncule pour celui de Cavaillon, dix tranches pour le lisse ou le brodé, poids et odeur pour tous...

Les légumes d'été

Découverte au XVI^e siècle par les espagnols en Amérique, la **tomate** n'est pleinement considérée comme comestible en France qu'à la fin du XVIII^e !

Comme la tomate, l'**aubergine** est un fruit et non un légume. Mais leur utilisation dans des plats salés les fait considérer comme des légumes dans le langage populaire.

Le **concombre** est très bon à la crème, mais aussi en crème pour le visage. Il est utilisé depuis toujours par les femmes pour retrouver leur teint !

Le **poivron** est une variété douce d'une espèce de piment. On le trouve rouge, jaune ou orange mais se consomme aussi vert avant maturité !

Le **fenouil**, au parfum anisé, est cultivé pour le renflement bulbeux de ses feuilles imbriquées les unes dans les autres.

Le terme **salade** désigne diverses sortes de légumes-feuilles : chicorées, laitues, batavia, cresson, mâche, pissenlit, roquette.

Les fruits d'automne

La **figue** est un fruit moyennement sucré et équilibré qui apporte un large panel de minéraux (potassium, calcium, magnésium...) et de vitamines utiles à notre bien-être !

Riche en manganèse et source de vitamine C, la **mûre** de culture tachera moins vos vêtements que celle sauvage !

Une chair couleur or sous une belle robe violette ! La **quetsche** est aussi appelée prune de Damas.

La **myrtille** est légère en sucres et en calories, mais riche en fibres et antioxydants. C'est un très bon coupe-faim pour se faire plaisir...

Le **coing** est trop dur pour être consommé cru. Sa saveur prononcée est idéale pour les tartes, confitures et pâtes de fruits.

Sucré, le **raisin** est le fruit du tonus et de l'énergie. Riche en jus désaltérant, il apporte également de nombreux minéraux, des fibres et des vitamines.

Les légumes d'automne

La **pomme de terre** est originaire des Andes. M. Parmentier en a fait la promotion pour lutter contre les famines. Elle est aujourd'hui l'un des aliments de base de l'humanité.

Le **potiron** est à différencier de la citrouille, même si les deux sont des courges ! Le potiron a une chair plus sucrée et moins filandreuse.

Les **carottes** se mangent crues râpées en salade ou cuites en bouillon ou en purée. Mais savez-vous qu'on peut en faire des gâteaux ? Les portugais en font même de la confiture !

Le **céleri-rave** se consomme cru en rémoulade ou cuit en gratin ou en frites. Il ne s'agit pas de la même variété que le céleri-branché à la saveur aussi très prononcée.

Avant l'arrivée de la pomme de terre, le **navet** tenait une grande place dans l'alimentation en Europe. Critiqué pour sa fadeur, son goût relève pourtant de nombreux potages.

Le **pleurote** pousse aussi bien sur du bois mort que sur des arbres vivants. Il peut également être cultivé sur des substrats de paille.

Les fruits d'hiver

La **nèfle**, relativement peu connue chez nous, s'appelle en réalité sapotille. Son arbre fournit un latex qui entre dans la composition de base du chewing-gum.

Marron ou **châtaigne** ? Ouvrez la bogue : alors que le premier sera non fragmenté, la seconde sera cloisonnée ! Néanmoins tous deux sont comestibles !

Le **kiwi** a la peau velue comme celle de l'oiseau emblème de la Nouvelle-Zélande. C'est dans ce pays que s'est développée la culture de la groseille de Chine alors rebaptisée.

La **noix** est le noyau sec de la drupe, fruit du noyer, dont la partie charnue est inconsommable. Il fallait aller la chercher ! Mais en tout cas, c'était une bonne idée !

On ne vous prend pas pour une **poire** lorsqu'on vous dit que ce fruit ne peut mûrir correctement qu'après cueillette. Il devient granuleux s'il reste sur l'arbre.

Pomme vient du latin pomum, fruit. En effet, c'est le fruit par excellence ! C'est pour cela qu'on parle de pomme de pin, de pomme de terre, de pomme cannelle...

Les légumes d'hiver

Le **topinambour** est une plante très rustique qui a mauvaise réputation depuis la seconde guerre mondiale. Pourtant son goût proche du fond d'artichaut est très raffiné !

La **betterave rouge** est connue pour son bon goût sucré et sa belle couleur vermeil. Généralement vendue cuite, elle se consomme également crue en salade.

Bette à cardes, blette, côte de blette, poirée à cardes ou **jotte** ? Appelez-la comme vous voulez ! Le vert ou les cardes ? Mangez ce que vous préférez !

L'**endive**, également appelée **chicon** dans le nord, est appréciée pour son amertume. Sa couleur blanche est obtenue par une culture à l'abri de la lumière.

L'**oignon**, même s'il fait pleurer nombre de cuisiniers, est un aliment très apprécié pour son goût fort depuis très longtemps !

Le **poireau** est cultivé pour ses feuilles. C'est la partie blanche qui est la plus appréciée. Pour en augmenter la longueur, il faut le planter plus profond et buter les plantations.

Les calamités

Un gel brutal, qu'il survienne de façon précoce à l'automne ou tardive au printemps, peut tuer un grand nombre de végétaux.

La sécheresse appauvrit le sol en eau et modifie son équilibre. Elle contraint à un arrosage intense pour palier ses effets menant à la mort de la plante.

Bien qu'elles soient beaucoup plus fréquentes en été, les grêles automnales sont très dangereuses pour les fruits tardifs comme les raisins ou les pommes.

Le campagnol est un rongeur souvent confondu avec le mulot ou la musaraigne (qui n'est pas un rongeur !). Pouvant pulluler dans les sols, il détruit les racines et devient alors l'ennemi numéro un des paysans !

L'agriculture paysanne

C'est l'issue la plus pertinente, économiquement et écologiquement. L'Agriculture paysanne doit permettre à un maximum de paysans répartis sur tout le territoire de vivre décemment de leur métier, tout en produisant une alimentation saine et de qualité sur une exploitation à taille humaine, sans nuire à l'environnement, ni mettre en péril nos ressources naturelles de demain. Elle doit participer avec les autres citoyens à rendre le milieu rural vivant dans un cadre de vie apprécié par tous. L'Agriculture paysanne contribue largement à la sécurité et à la souveraineté alimentaire :

- Le concept de sécurité alimentaire fait référence à la disponibilité ainsi qu'à l'accès à la nourriture en quantité et en qualité suffisantes ;
- Le concept de souveraineté alimentaire fait référence au droit des peuples et des Etats de définir eux-mêmes leurs politiques agricoles, pour autant que cela ne nuise pas à l'agriculture dans d'autres pays.

L'économie sociale et solidaire

L'économie sociale et solidaire désigne un ensemble d'initiatives économiques à finalité sociale qui participent à la construction d'une nouvelle façon de vivre et de penser l'économie à travers des dizaines de milliers de projets dans les pays Nord comme Sud. Elle place la personne humaine au centre du développement économique et social. La solidarité en économie repose sur un projet tout à la fois économique, politique et social, qui entraîne une nouvelle manière de faire de la politique et d'établir les relations humaines sur la base du consensus et de l'agir citoyen.

Un prix juste

Un prix juste sous-entend que les produits sont achetés à un prix connecté aux réalités agricoles et qui, par conséquent, permet aux paysans de vivre de leurs exploitations. Un prix juste sous-entend également que les consommateurs et les consommatrices achètent des produits à un prix révélant la valeur exacte du produit. Ce n'est donc pas un prix cassé ou à l'inverse un prix faisant l'objet de spéculation. Par un prix juste et par un circuit court, on contribue à un commerce équitable local.

Tout ça pour vous dire que tout est entre nos mains !

La Terre va mal, l'Homme consomme beaucoup plus qu'elle ne peut fournir et ce constat s'amplifie chaque année. Il nous faut, à titre individuel, agir. Agir signifie parfois sortir de nos zones de confort et d'immédiateté auxquelles nous sommes habitués, en dépit du bon sens naturel et subir des contraintes. A nous de nous construire avec ces contraintes pour les transformer en pertinence, en raison. Faisons du sens de par notre façon de vivre, et donc de nous nourrir. Pour nous aider, il existe une multitude de structures pouvant nous prendre par la main et nous aider à agir correctement, en l'occurrence à nous nourrir correctement, dans le respect de l'environnement et des paysans. Il faut remettre les bottes en caoutchouc et aller planter son jardin n'importe où, planter des arbres fruitiers, planter des graines... Les monocultures de céréales tuent la terre, la production massive de viande et de lait gaspille les ressources. Nous pouvons contribuer et être le socle d'une façon de faire pertinente et cohérente.



Croc'éthic