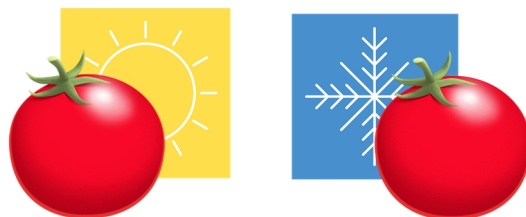


Produits de saison

LES SAISONS

Dans certaines régions du monde, on peut avoir l'impression que tous les aliments sont récoltés tout au long de l'année. On perd nos repères temporels et on ne s'étonne plus de trouver des tomates dans nos assiettes en plein hiver.



En vérité, les aliments sont souvent associés à une époque de l'année, soit en termes de récolte, soit en termes de saveur.

Les saisons nous permettent de varier notre alimentation et les produits de saison ont en général plus de goût.

HIVER



On entend parfois que l'hiver n'est pas la saison des fruits. C'est vrai que dans certains pays, comme la Suisse, aucun fruit n'est cueilli en hiver. Mais les agrumes, comme les mandarines, sont récoltés en hiver au sud de l'Europe et les pommes ou les kiwis cueillis à l'automne se conservent en cave tout l'hiver.



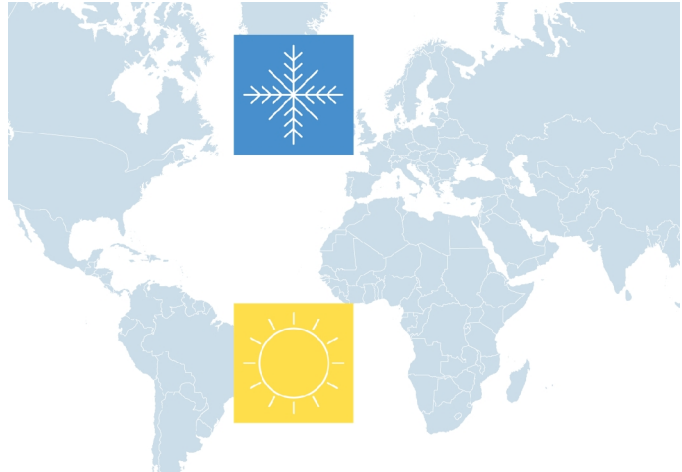
Il y a aussi des légumes d'hiver, comme le poireau, l'endive ou la doucette. Pensez à la provenance géographique des aliments. Selon où vous habitez, les aliments produits localement ne sont pas les mêmes.

L'hiver nous sommes plus attirés par les préparations chaudes comme le thé ou la soupe. Durant les fêtes de fin d'année, certains apprécient le foie gras ou la fondue chinoise. La dinde du Thanksgiving américain est devenue un symbole du repas de Noël. Jusqu'au milieu du 20^e siècle, on offrait des oranges à Noël car dans certains pays, il s'agissait d'un fruit exotique.

Il existe des conditions qui favorisent la culture des aliments. Ces conditions peuvent être en lien avec le climat, ou même l'altitude. L'ananas, par exemple, est une plante tropicale et ne peut donc pas pousser partout. Il est cultivé dans des pays de l'hémisphère sud et fructifie en été.

alimentarium academy

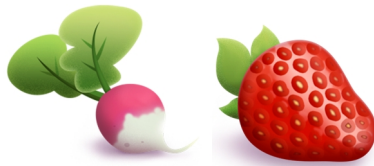
Mais attention, l'été de l'hémisphère sud correspond à l'hiver de l'hémisphère nord. Donc si vous habitez dans l'hémisphère nord, la meilleure saison pour consommer de l'ananas est l'hiver !



PRINTEMPS



Au printemps, on retrouve sur les marchés les légumes primeurs comme les asperges blanches, vertes ou violettes ou les radis par exemple. Du côté des fruits, les fraises apparaissent.



ÉTÉ



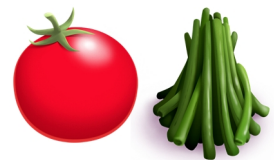
D'autres fruits rouges, comme les framboises et les cerises, réapparaissent en été. Les fruits et légumes sont particulièrement nombreux en cette saison. Il y a par exemple les pêches, les abricots, les courgettes et les aubergines.



C'est en été que les tomates sont les plus savoureuses et c'est aussi la saison des haricots verts.



Par temps chaud, on apprécie les mets froids comme les crudités et les salades.



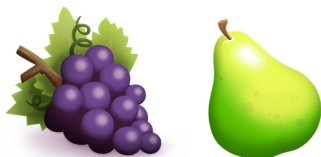
On se nourrit aussi d'aliments qui hydratent et rafraichissent, comme la pastèque qui est riche en eau.

AUTOMNE



L'arrivée de l'automne marque le retour du froid. Pour vous donner quelques exemples de légumes d'automne, il y a la betterave, le topinambour ou bien sûr la courge. Dans les pays où on fête Halloween, on voit d'ailleurs apparaître des lanternes en forme de citrouille. Dans la plupart des pays de l'hémisphère nord, les vendanges ont lieu de fin août à début octobre.

Le raisin réapparaît donc lui aussi en cette saison. La poire et la prune sont d'autres exemples de fruits d'automne.



DES FRUITS ET LÉGUMES TOUTE L'ANNÉE

Conclusion – on peut consommer des fruits et des légumes tout au long de l'année en variant selon la saison !



C'est d'ailleurs indispensable pour le bon fonctionnement de notre organisme.



Dans NUTRIX, certains niveaux de jeu vous proposent des produits de saison. Il vous faut donc non seulement atteindre l'équilibre alimentaire, mais également prendre en compte les saisons !

2.1.3 Produits de saison

L'asperge est un légume...

- d'été
- d'hiver
- de printemps

La courge est un légume...

- d'été
- de printemps
- d'automne

Les fruits et légumes de saison ont généralement plus de goût et une meilleure valeur nutritionnelle.

- Vrai
- Faux

Les fruits et légumes de saison apportent plus de variété à notre alimentation.

- Faux
- Vrai

L'ananas est cultivé dans l'hémisphère...

- Nord
- Sud
- Nord et Sud

Qu'appelle-t-on un fruit ou légume de saison ? Un fruit ou légume consommé localement quand il arrive naturellement à maturité.

- Faux
- Vrai

Lequel de ces fruits n'est pas un fruit d'été en Europe ?

- La poire
- L'abricot
- La pêche

Le poireau est un légume...

- d'été
- d'automne
- d'hiver

Le raisin, la noix et la prune annoncent le retour...

- du printemps
- de l'été
- de l'automne

Les tomates sont plus savoureuses en hiver.

- Vrai
- Faux

Réponses

L'asperge est un légume...

- d'été**
Faux ! Essaie encore !
- d'hiver**
Faux ! Essaie encore !
- de printemps**
Bravo ! L'asperge est un légume de printemps.

La courge est un légume...

- d'été**
Faux ! Pense à la période de l'année au cours de laquelle on fête Halloween !
- de printemps**
Faux ! Pense à la période de l'année au cours de laquelle on fête Halloween !
- d'automne**
Bravo ! C'est en effet en automne que les courges arrivent à maturité et qu'elles sont prêtes à être dégustées ou décorées.

Les fruits et légumes de saison ont généralement plus de goût et une meilleure valeur nutritionnelle.

- Vrai**
Bravo ! Les fruits et légumes de saison sont cueillis localement à maturité et ne subissent pas de longs transports.
- Faux**
Faux ! Essaie encore !

Les fruits et légumes de saison apportent plus de variété à notre alimentation.

- Faux**
Faux ! Pense aux tomates ! Est-ce que tu n'as pas tendance à délaïsser le chou si tu trouves des tomates toute l'année ?
- Vrai**
Bravo ! En consommant de préférence des fruits et légumes de saison, on varie davantage notre alimentation et cela permet même de goûter des aliments qui ne nous font pas toujours envie.

L'ananas est cultivé dans l'hémisphère...

- Nord**
Faux ! L'ananas a besoin de températures chaudes.
- Sud**
Bravo ! L'ananas aime les climats chauds de l'hémisphère Sud.
- Nord et Sud**
Faux ! Essaie encore !

Qu'appelle-t-on un fruit ou légume de saison ? Un fruit ou légume consommé localement quand il arrive naturellement à maturité.

- Faux**
Faux ! Essaie encore !
- Vrai**
Bravo ! Un fruit ou légume de saison est récolté pendant la saison au cours de laquelle il arrive naturellement à maturité. Il est également consommé là où il est produit.

Lequel de ces fruits n'est pas un fruit d'été en Europe ?

- La poire**
Bravo ! La poire est un fruit récolté en automne en Europe.
- L'abricot**
Faux ! L'abricot est récolté en été en Europe.
- La pêche**
Faux ! La pêche est récoltée en été en Europe.

Le poireau est un légume...

- d'été**
Faux ! Pense aux bonnes soupes de poireaux !
- d'automne**
Faux ! Essaie encore !
- d'hiver**
Bravo ! Le poireau est un légume d'hiver qui ne craint pas les premiers froids.

Le raisin, la noix et la prune annoncent le retour...

- du printemps**
Faux ! Pense à la période des vendanges !
- de l'été**
Faux ! Il y a bien d'autres fruits en été, mais pas encore ceux-ci !
- de l'automne**
Bravo ! Ces fruits sont associés aux belles couleurs automnales.

Les tomates sont plus savoureuses en hiver.

- Vrai**
Faux ! Essaie encore !
- Faux**
Bravo ! Même si on peut les trouver dans les rayons des magasins toute l'année, c'est en été, lorsqu'elles peuvent profiter du soleil, que les tomates sont les plus savoureuses.

Fruits et légumes de saison

[8-10 ans et 11-13 ans et 14-16 ans]

Regrouper les fruits et légumes suivants par saison : Courge, Pêche, Rhubarbe, Radis, Aubergine, Salsifis, Cynorhodons, Cerise, Abricot, Fraise, Raisin, Poireau, Poire, Asperge, Coing, Endive

Indice : Il y en a quatre par saison.

Printemps	Eté	Automne	Hiver

Réponses

Fruits et légumes de saison

[8-10 ans et 11-13 ans et 14-16 ans]

Regrouper les fruits et légumes suivants par saison : Courge, Pêche, Rhubarbe, Radis, Aubergine, Salsifis, Cynorhodons, Cerise, Abricot, Fraise, Raisin, Poireau, Poire, Asperge, Coing, Endive

Indice : Il y en a quatre par saison.

Printemps	Eté	Automne	Hiver
Fraise	Abricot	Raisin	Endive
Asperge	Pêche	Coing	Courge
Rhubarbe	Cerise	Cynorhodons	Salsifis
Radis	Aubergine	Poire	Poireau

Réponse :

- Printemps : fraise, asperge, rhubarbe, radis
- Eté : abricot, pêche, cerise, aubergine
- Automne : raisin, coing, cynorhodons, poire
- Hiver : endive, courge, salsifis, poireau