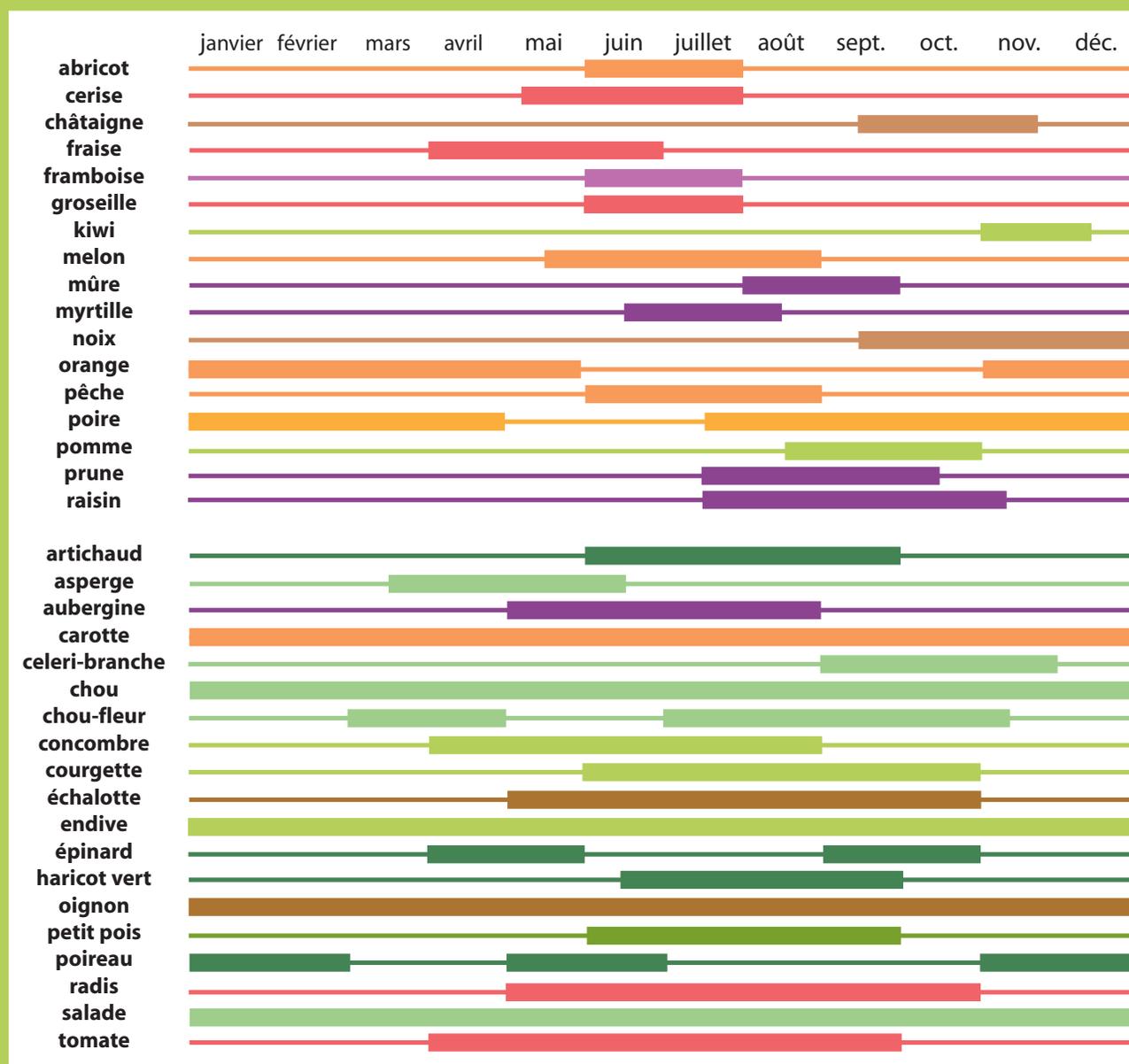


# LES FRUITS ET LES LÉGUMES DE SAISON

Quel régal de manger une bonne pêche juteuse, une fraise bien rouge.

Aujourd'hui, la plupart des fruits et des légumes sont présents toute l'année sur les étals des grandes surfaces. Manger des tomates en hiver nous paraît maintenant tout à fait normal. Les légumes qui sont récoltés à cette saison et qui nécessitent plus de préparation sont alors souvent délaissés.

Respecter la saison des fruits et légumes permet pour le consommateur de redécouvrir des légumes mais c'est aussi s'assurer une diversité alimentaire bénéfique.



## Pourquoi privilégier la consommation de fruits et de légumes de saison ?

- Pour le **goût**, le consommateur n'est pas dupe, une tomate d'hiver a beaucoup moins de goût qu'une tomate en été.
- Pour la **santé**. Les légumes sont des aliments riches en fibres mais pas seulement : leur intérêt nutritionnel réside aussi dans leur teneur en vitamines, minéraux et oligo-éléments propres à chaque fruit et légume. Ces éléments ont des qualités importantes contre certaines maladies. Diversifier les fruits et légumes, c'est diversifier l'apport en vitamines et minéraux. Il est montré que pour certains légumes la teneur en vitamine C est plus importante quand ils sont produits en pleine saison.

- Pour le **prix** : la plupart des légumes et des fruits en dehors de la saison sont plus rares donc plus chers.
- Pour l'**environnement** : acheter des produits hors saison, c'est faire venir des produits d'ailleurs, c'est donc engendrer du transport et donc émettre du CO2 dans l'atmosphère. Privilégier les productions locales permet de faire vivre des agriculteurs autour de chez soi. Et ce sont les agriculteurs qui sont les garants du maintien de nos paysages.

Encore faut-il le savoir...Ci-dessus le calendrier des saisons des fruits et des légumes courants.

### *La valeur nutritionnelle des légumes et des fruits*

Tous les légumes sont dépourvus de lipides, sont pauvres en protéines et en glucides, mais sont très riches en fibres, sels minéraux, oligo éléments, en carotène et vitamine C.

### *Comment bien les utiliser afin qu'ils gardent leur valeur nutritive ?*

- Il ne faut pas stocker les légumes trop longtemps et surtout les mettre à l'abri de la lumière et de la chaleur au fond du réfrigérateur. La moitié de la quantité de vitamine C disparaît au bout de deux jours de conservation au froid et encore plus si le légume reste à l'air libre.
- Tous les légumes frais se lavent soigneusement et doivent s'éplucher s'il le faut. On les débarrasse ainsi d'une partie des résidus de pesticides qui se trouvent à la surface.
- Il ne faut pas les laisser tremper trop longtemps surtout s'ils sont coupés : une partie de leurs sels minéraux et de leurs vitamines se dissout dans l'eau de trempage.
- Pour garder l'essentiel des éléments minéraux et de la vitamine C, les légumes doivent être cuits soit à la vapeur, soit jetés directement dans l'eau bouillante.
- Leur cuisson ne doit pas être prolongée.

### *Pour en savoir plus*

- **www.aprifel.com** : Agence des fruits et légumes
- **Les fruits de la vie** : histoire, santé et recettes traditionnelles. ODA, 1996. (Cédérom)

Dictionnaire en images des fruits et légumes. Informations historiques, nutritionnelles, culturelles. Des recettes originales sont présentées.

- **Le verger enchanteur**. Fiches d'activités sur le thème des vergers et des fruits pour les cycles 1,2 et 3. CRDP Franche-comté, janvier 2004. Ces fiches pédagogiques portent sur le thème des arbres fruitiers et associent environnement, biologie et goût.

### *Suggestions d'activités*

- Retrouve à quelles saisons correspondent ces fruits et légumes : cerise, fraise, pomme de terre, courgettes, etc
- Enquête sur un marché : par groupe repérer chez les marchands les fruits et les légumes en vente. Identifier quel est le pays ou la région de provenance à partir de l'étiquette sur l'emballage ou de la pancarte.
- Faire un jardin avec les enfants et voir l'évolution des fruits et des légumes.