le nid

EXPLORER
CO-CONSTRUIRE
MONTRER

NAMUR CAPITALE

Fiche Pédagogique



LES FRUITS ET LEGUMES SONT MEILLEURS POUR TA SANTE ET POUR LA PLANETE QUAND ILS SONT :

Locaux

Cela signifie qu'ils ont été **cultivés et récoltés près de chez toi,** et non pas à l'autre bout du monde. Les fruits et légumes qui viennent de très loin arrivent jusqu'à ton assiette par des moyens de transport très polluants comme les camions, les avions ou les bateaux.

De saison

Les fruits et légumes poussent au rythme des saisons. Certains fruits comme les cerises ont besoin de beaucoup de soleil pour grandir, c'est pour cela qu'on ne les trouve qu'en été. D'autres comme les kiwis résistent très bien au froid et craignent plutôt la chaleur, ils sont donc mûrs en hiver. Les fruits et légumes de saison sont aussi meilleurs pour la santé car ils ont **plus de vitamines**, et leur goût est incomparable !

Biologiques

Les fruits et légumes « bio » ont été **cultivés sans l'aide de produits chimiques** comme les pesticides. Le problème de ces produits chimiques, c'est qu'ils polluent les sols et les cours d'eau, qu'ils sont dangereux pour les insectes ou les oiseaux et qu'ils ne sont pas très bons pour ta santé. Alors, choisir des fruits et légumes biologiques, c'est aussi **un super-pouvoir qui te permet de protéger la planète !**

ATTENTION AUX PIEGES...

Les fruits et légumes de saison peuvent ne pas être locaux

Quand on fait venir des fruits et légumes de très loin, c'est souvent pour pouvoir les consommer en dehors de leur saison naturelle, ou parce qu'ils ne poussent pas chez nous. Mais parfois, c'est aussi parce qu'ils coutent moins cher.

Les fruits et légumes locaux peuvent ne pas être de saison

On cultive certains fruits et légumes sous de grandes serres chauffées qui protègent les fruits et légumes du froid. C'est pour cela qu'on trouve même en hiver des tomates qui ont été cultivées près de chez toi. Cependant, ces serres sont nocives pour la planète car elles utilisent beaucoup d'énergie pour être chauffées. Une tomate cultivée sous une serre chauffée produit 7 fois plus de gaz à effet de serre qu'une tomate cultivée naturellement en pleine saison !

LE SAVAIS-TU ?
QUELLE EST LA DIFFERENCE ENTRE UN FRUIT ET UN LEGUME ?

Dans le Mémo, nous avons distingué les fruits et les légumes en nous appuyant sur la définition utilisée en cuisine : on dit que c'est un « fruit » car son gout est plutôt sucré et qu'on le mange généralement en dessert. On dit que c'est un « légume » car il est plutôt salé et qu'on a l'habitude de le déguster en plat principal.

Pour les botanistes (spécialistes des végétaux), la définition des fruits et légumes est un peu plus complexe :

- Un fruit provient d'une fleur qui a été pollinisée et a donné des graines.
- Un légume est la partie comestible d'une plante potagère : comme les feuilles ou les racines.

Source : Sloli