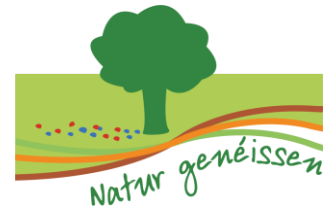


Légumes et fruits

- l'avantage d'acheter de saison



Aujourd'hui, presque tous les fruits et légumes sont disponibles dans le commerce toute l'année. Cependant, cela n'est possible que par le biais d'importations et de techniques de culture élaborées, ce qui n'est pas écologique.

Bilan énergétique et CO2 - quels sont les facteurs qui jouent un rôle ?

- Il faut s'assurer d'acheter des produits cultivés en plein air. Cela signifie que les légumes et les fruits ont été produits sans exigences particulières (serre, polytunnel) ce qui leur confère un meilleur bilan écologique.
- Des trajets courts entre le producteur et le commerçant sont essentiels. Cela permet de maintenir la consommation d'énergie et les émissions de CO2 nocives pour le climat à un faible niveau. Par exemple, un kilogramme d'asperges acheminées par avion depuis le Pérou pollue l'atmosphère près de 20 fois plus avec du CO2 et d'autres gaz à effet de serre que les asperges produites dans la région et transportées par camion. Le transport aérien est donc le plus polluant pour l'environnement.
- Un stockage court est recommandé, car il consomme peu d'énergie et a donc un meilleur bilan écologique. Pour éviter les fruits ou légumes qui ont été stockés pendant une longue période, il est préférable d'attendre la nouvelle récolte régionale et de consommer d'autres fruits de saison entre-temps.

Avantages pour la santé - bonne fraîcheur et meilleur goût.

De nombreux fruits comme les fraises, les cerises ou les framboises ne mûrissent plus après la récolte et sont plus savoureux et riches en vitamines s'ils proviennent directement de la région. Les produits importés de pays lointains sont souvent récoltés avant leur maturité en raison des longs trajets de transport et sont donc souvent pauvres en goût et en vitamines malgré leur apparence attrayante.

Prix: Étant donné que la gamme de produits saisonniers est très large dans un temps court, les prix sont bas.

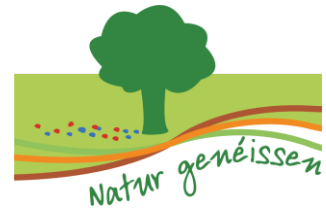
Education à une alimentation saine et durable

- Dans les *Services d'éducation et d'accueil*, l'éducation visant un comportement responsable est particulièrement importante. L'objectif est d'apprendre aux enfants le plus tôt possible quels types de fruits et légumes sont cultivés dans la région et quand ils sont récoltés. De cette façon, ils développent un sens pour les cycles annuels naturels et acquièrent de bonnes habitudes à un stade précoce, qui conduisent à une utilisation plus durable de nos ressources. En raison de la disponibilité limitée de différents types de fruits ou de légumes, ils apprennent à les goûter et à les apprécier plus consciemment.
- Manger selon le rythme des saisons, c'est aussi manger plus varié. En effet, en profitant de l'offre saisonnière, le menu est plus diversifié. Ceci permet également de redécouvrir des légumes moins connus ou oubliés comme les blettes ou les salsifis.

Conclusion

Les fruits et légumes régionaux sont toujours le meilleur choix pendant la saison de récolte principale, car les produits sont frais, variés et respectent l'environnement. En outre, l'agriculture régionale et donc le paysage culturel local sont préservés. Les calendriers saisonniers *Natur genéissen* permettent de savoir à quel moment les types de fruits et légumes sont traditionnellement récoltés, c'est-à-dire sont de saison.

Source: Bundeszentrum für Ernährung; Saisonzeiten bei Obst und Gemüse.



Recette - Soupe de potiron

Recette pour 6 enfants ou 4 adultes

- 1 oignon
 - 1 gousse d'ail
 - 1 petit potiron Hokkaido (et les restes du potiron s'il a été taillé pour Halloween)
 - 1 carotte
 - 1 courgette
 - 1 pomme
 - Huile de colza
 - Sel, poivre
 - 1 prise de paprika
 - 1 cuillère à soupe de miel
 - 1 prise de noix de muscade
 - 1 bâton de cannelle
 - 750 ml de bouillon de légumes
- Pour la garniture
- Graines de potiron grillées
 - Crème

Préparation

1. Éplucher et hacher l'oignon et l'ail.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir l'oignon avec l'ail pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Laver le potiron et le couper en 2. Retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Le couper en petits morceaux (un Hokkaido n'a pas besoin d'être épluché). Si nécessaire, utiliser les restes du potiron taillé. Éplucher la carotte et la courgette et la couper en petits morceaux. Laver la pomme et la couper en quatre morceaux. Retirer les pépins et couper la pomme en gros dés.
4. Ajouter les légumes et les morceaux de pomme dans la casserole. Assaisonner avec du sel, du poivre, du paprika, de la noix de muscade et un bâton de cannelle. Ajouter le miel, bien mélanger et déglacer avec le bouillon de légumes. Couvrir et cuire pendant 25 minutes.
5. Retirer le bâton de cannelle et mixer la soupe. Garnir de graines de potiron grillées et d'un peu de crème.

Astuce: Une partie des graines du potiron peut être nettoyée et séchée afin de les semer à la saison prochaine.

Recette Pippa Pumpkin, extrait de: D'Rommel Bommel an hier Frënn ; Editions Ernster, Luxembourg 2023