

1. Inspecteur légumes !

Topinambour? Céleri-rave? Tomate noire? Betterave blanche? Même si les épiceries offrent très peu de variétés de légumes, il en existe énormément. Par exemple, plus de 4 000 types de pommes de terre poussent dans le monde, dont plus de 160 au Canada. L'activité ci-dessous permet d'explorer et de découvrir, à l'aide des sens, la grande variété des fruits et légumes du Québec !

Cette activité se réalise en deux temps :

- Le jeu de « **La pomme d'or** » vise la reconnaissance visuelle de divers fruits et légumes.
- Le jeu du « **chercheur d'indices** » permet la découverte de nouvelles et intrigantes variétés à l'aide de quatre des cinq sens.

Intentions pédagogiques

Amener l'élève à :

- reconnaître divers fruits et légumes qui se retrouvent dans nos assiettes ;
- découvrir, à l'aide de quatre des cinq sens, de nouvelles variétés de fruits et légumes ;
- distinguer les variétés qui poussent au Québec.

Matériel

JEU 1 : La pomme d'or

- Foulards, bandeaux de tissus de différentes couleurs, clochettes ou petits klaxons bruyants (1 par équipe) ;
 - Rétroprojecteur numérique ou impression des images de l'une des 2 présentations (dossier A) ;
- Suite en page 2

Disciplines

Français, sciences et univers social.

Suggestion : Réaliser cette activité à l'automne dans le cadre d'une visite à une ferme faisant partie du réseau d'Agriculture soutenue par la communauté (<http://www.equiterre.net/agriculture/panierBios/listeFermes.php>). Les fermes ASC produisent non seulement des légumes connus, mais également une série de variétés moins répandues.

Le saviez-vous ?

- Depuis 1900, 75 % des variétés agricoles cultivées dans le monde ont disparu.
- De nos jours, plus de 85 % de l'alimentation humaine dépend de 15 espèces animales et végétales. Le riz, le maïs, le blé et la pomme de terre fournissent à eux seuls 50 % des calories à l'échelle mondiale.
- Une alimentation diversifiée est essentielle à la santé.

- Images de fruits et légumes (annexe 1 et une des deux présentations du dossier A);
- Quelques tomates fraîches et savoureuses (prévoir sel et poivre au besoin);
- Liste de vocabulaire de fruits et légumes (annexe 2).

JEU 2 : Le chercheur d'indices

- 12 légumes soit : 2 tomates jaunes, 2 tomates rouges, 2 betteraves rouges, 2 betteraves blanches, 2 choux rouges, 2 choux verts*;
- Couteaux et assiettes réutilisables;
- Foulards ou bandeaux pour cacher les yeux.

Préparation

Achetez, nettoyez et préparez les aliments nécessaires à l'activité. Pour le 2^e jeu, coupez en morceaux (assez gros pour que l'enfant puisse les prendre, les sentir et les goûter) un légume de chaque variété, mais laissez les autres entiers.

Mise en situation

Questionner informellement les élèves sur leur consommation de fruits et légumes quotidienne : Quels sont les fruits ou les légumes que vous mangez régulièrement ? Lesquels sont vos préférés ? Quels sont ceux que vous n'aimez pas ? Comment les achetez-vous ? Frais ? Congelés ? En conserve ? Comment les consommez-vous ? Crus ? Cuits ? Etc.

Réalisation

JEU 1 : La pomme d'or

- Séparer les élèves en 4 équipes.
- Un représentant de chaque équipe se présente avec un foulard ou un klaxon.
- À l'aide de l'une des deux présentations du dossier A (voir annexe 1), montrer l'image d'un légume et demander aux élèves de le nommer correctement.
- Le premier élève qui agite son foulard ou qui klaxonne peut donner la réponse.
- Si la réponse est bonne, l'équipe marque un point.
- Si la réponse est fausse, un droit de réplique est accordé aux autres participants. Le premier qui s'annonce répondra. Points bonis : Une fois la réponse donnée, demander à l'élève de dire si le légume pousse au Québec. Un point sera accordé à l'équipe si elle répond correctement (se référer au tableau de l'annexe 1).
- Poursuivre l'activité avec un autre représentant d'équipe pour la découverte d'un nouveau légume.
- Une fois tous les légumes identifiés, poursuivre le jeu en passant à la catégorie « fruits ».

L'équipe qui marque le plus de points se verra remettre une « pomme d'or ! », soit une tomate bien fraîche (« pomme d'or » signifie TOMATE en italien) et les coéquipiers pourront la déguster.



* **Note** : la quantité et le type de légumes à déguster sont à votre discrétion. Privilégiez des variétés étonnantes ainsi que des produits locaux et de saison.

JEU 2 : Le chercheur d'indices

- Formez des équipes de six élèves. Chaque équipe se répartit comme suit :
 - deux « toucheurs », qui décriront l'aliment par le touché (SANS LE NOMMER) ;
 - deux « observateurs », qui décriront l'aliment par la vue (SANS LE NOMMER) ;
 - deux « renifleurs-goûteurs » aux yeux bandés qui devront deviner et nommer l'aliment sans le voir.
- Distribuer à chaque équipe un légume entier différent en vous assurant que les autres équipes ne les voient pas. Elles auront à les identifier plus tard.
- Demander d'abord aux « observateurs » puis aux « toucheurs » de décrire l'aliment à leurs coéquipiers « renifleurs-goûteurs ».
- Donner ensuite un morceau pré-coupé du même aliment aux « renifleurs-goûteurs » qui devront deviner, à l'aide des précédentes descriptions, l'aliment dont il s'agit (rappeler aux goûteurs de ne pas parler fort afin de ne pas donner de réponses aux autres équipes !).
- Répéter l'activité en effectuant une rotation des rôles au sein des équipes et en présentant un nouveau légume à chacune d'elles (faire la rotation des légumes entiers entre les équipes). Ainsi, les observateurs deviennent des toucheurs, etc., l'équipe A, qui avait la betterave blanche, prend la tomate jaune, et ainsi de suite.
- Après trois rotations (ou plus), soit lorsque chaque élève a pu jouer les trois rôles, c'est la dégustation ! Couper les légumes entiers après les avoir lavés et les servir avec les pré-coupés !*

Intégration

Questionnez les élèves après la réalisation de l'activité :

JEU 1 : La pomme d'or

- Connaissez-vous tous les aliments présentés ? Lesquels vous étaient inconnus ?
- Lesquels de ces aliments consommez-vous le plus souvent à la maison ?
- Quels sont ceux qui poussent au Québec ?
- Pourquoi certains aliments ne poussent-ils pas au Québec ?

JEU 2 : Le chercheur d'indices

- Où peut-on acheter de ces drôles de variétés d'aliments ? Les avez-vous déjà vu à l'épicerie ?
- Leur goût ressemblait-il à celui d'autres aliments que vous connaissiez ? Étaient-ils meilleurs, moins bons, pareils ?

Réinvestissement

Vocabulaire

Élaborer une liste de vocabulaire des divers fruits et légumes (voir annexe 2) et s'en inspirer pour la dictée hebdomadaire ou toute autre situation d'écriture.

Art

Réaliser collectivement un tableau des différentes variétés d'un même fruit ou légume (ou encore proposer à chaque équipe de faire un tableau d'un aliment spécifique et afficher ensuite tous ces tableaux pour que tous puissent les voir).



Travail de recherche

Rechercher avec les élèves l'origine des variétés découvertes de même que les raisons expliquant leur abondance ou rareté dans les épiceries et supermarchés.

Exemples

- Répertorier les multiples variétés d'un légume comme la tomate ou le haricot ou encore les différentes formes et couleurs d'une même espèce.
- Déterminer la provenance d'une espèce et l'histoire de son arrivée au Québec.

Moi, j'agis !

Afin d'encourager les élèves et leur famille à consommer plus de fruits et de légumes poussant au Québec et à découvrir de nouvelles variétés, les inviter à :

- remplacer ou ajouter dans les lunchs ou les collations des crudités et des fruits frais ou séchés ;
- goûter chaque semaine un nouveau légume du Québec en saison (topinambour, chou-rave, etc.) et découvrir quelques recettes simples et amusantes pour l'apprêter : <http://www.equiterre.net/agriculture/cc/cuisinezBio/recettes.php>.

Références

Encyclopédie virtuelle des aliments :
<http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Index.aspx>

Livres :

- Jacques Fortin (2005), *L'encyclopédie visuelle des aliments*, Chariot D'or, 688 pages.
- Gagné/Despins (2006), *L'essentiel de l'épicerie*, Éditions La semaine.

Annexe 1 🍅 Images de légumes et fruits

Pour voir les images, veuillez consulter les présentations PowerPoint du dossier A. Ces présentations contiennent les images des légumes et fruits suivants (l'une contient les végétaux du niveau débutant, l'autre, ceux du niveau expert) :

Fruits et légumes poussant au Québec		Fruits et légumes poussant ailleurs dans le monde
<p>Débutant</p> <ul style="list-style-type: none"> ail asperge bleuets brocoli champignon blanc chou vert chou-fleur fève haricot jaune melon d'eau oignon espagnol oignon rouge oignon vert maïs pois mange-tout poireau pomme 	<p>Expert</p> <ul style="list-style-type: none"> aubergine blanche aubergine mauve betterave blanche betterave rose cantaloup cerise de terre carotte jaune carotte rouge céleri-rave chou de Bruxelles courge butterscotch pâtisson piment fort prune radis blanc radis noir radis rouge tomate Scion radicchio salade de chêne salsifis 	<p>Débutant</p> <ul style="list-style-type: none"> avocat banane citron clémentine lime pêche* <p>Expert</p> <ul style="list-style-type: none"> abricot kaki kiwi mangue poire cactus

*Anciennement, ce fruit était cultivé au Québec (ex. : sur les flancs du Mont-Royal par les Serres Décarie). Maintenant, il nous provient majoritairement du sud-ouest de l'Ontario et des États-Unis.



Annexe 2 🍅 Liste de vocabulaire

Quelques végétaux qui poussent au Québec		Quelques végétaux qui poussent ailleurs dans le monde
<p>Légumes MASCULIN</p> <ul style="list-style-type: none"> ail artichaut brocoli céleri chou chou de Bruxelles chou frisé (chou kale) concombre* épinard navet radis oignon panais piment* poivron* poireau <p>FÉMININ</p> <ul style="list-style-type: none"> aubergine* courgette / courge citrouille endive laitue tomate* patate / pomme de terre 	<p>Herbes MASCULIN</p> <ul style="list-style-type: none"> basilic thym romarin <p>FÉMININ</p> <ul style="list-style-type: none"> ciboulette <p>Fruits MASCULIN</p> <ul style="list-style-type: none"> cantaloup melon d'eau melon miel <p>FÉMININ</p> <ul style="list-style-type: none"> canneberge pomme fraise framboise poire prune 	<p>Légumes MASCULIN</p> <ul style="list-style-type: none"> avocat* yuka <p>FÉMININ</p> <ul style="list-style-type: none"> cassava patate douce <p>Fruits MASCULIN</p> <ul style="list-style-type: none"> ananas citron kiwi raisin <p>FÉMININ</p> <ul style="list-style-type: none"> banane clémentine cerise grenade nectarine orange pêche

* Ces végétaux sont botaniquement considérés comme des fruits, mais souvent culinairement comme des légumes. En effet, de manière générale et en cuisine, le fruit est considéré comme un aliment végétal, riche en sucre et en vitamines, généralement consommé cru au dessert. En botanique, le fruit est l'organe végétal protégeant la graine ; il succède à la fleur par transformation du pistil.

