LA CAGETTE DE SAISON
Ressources

L'ÉCOLE COMESTIBLE

QU'EST-CE QU'UN LÉGUME ?

Le **légume** est la partie comestible d'une plante : le fruit, la graine, la fleur, la tige, le bulbe, la feuille, le tubercule, le germe ou la racine de la plante. Certains légumes peuvent être **consommés intégralement** malgré leur type.
Ex : le radis est un légume type racine, l'oignon type bulbe, mais leurs fanes se mangent aussi.
Le **fruit** est la partie d'une plante qui succède à la fleur et qui porte les graines.

"Les fruits sont des légumes, mais tous les légumes ne sont pas des fruits."

Les différents types de légumes

Fruits/graines	Fleurs	Racines et bulbes	Tubercule	Feuilles	Tige
aubergine, concombre, courges, haricot, lentille, maïs, melon, poivron, potiron, fèves, pois tomates	artichaut, chou-fleur, chou brocoli	**Racines :** betterave, carotte, céleri-rave, panais, crosne, navet, radis. **Bulbes** : ail, oignon, échalote, fenouil.	Pomme de terre, topinambour, manioc	asperge, céleri-branche, épinard, laitue, mâche, pissenlit, poirée (blette), roquette	rhubarbe, poireau

Qu'est-ce qu'un légume de saison ?

C'est un légume qui **arrive naturellement à maturité dans sa zone de production** avec une production qui respecte le cycle naturel de sa croissance.

Pourquoi manger de saison ?

Pour notre plaisir : les légumes ont meilleur goût car ils sont gorgés de nutriments et diversifiés.
Pour notre santé : manger de saison permet de faire le plein de vitamines !
Pour l'environnement : les légumes de saison n'ont pas besoin d'être chauffés ou transportés de loin.

Variétés, espèces kézako ?

Familles : ensemble d'espèces apparentées
Espèce : ensemble d'individus pouvant se reproduire entre eux
Variétés : populations au sein d'une espèce qui ont des caractéristiques proches

Tous les légumes sont-ils comestibles ?

Non, mais beaucoup le sont devenus !
Pour rendre comestibles les légumes sauvages toxiques, l'homme a utilisé 3 techniques principales :

- la **cuisson**,
- la **transformation** des aliments bruts
- la **domestication** des espèces sauvages.

La tomate

Solanacée (famille)
Solanum (genre)
Lycopersicum (espèce)
Cerise (variété)

Le secteur de l'agriculture représente environ

20%

des émissions de gaz à effet de serre (GES) mondiales

Les différents types d'agriculture

Agriculture biologique
Agriculture qui suit un cahier des charges particulier pour limiter l'utilisation de produits chimiques de synthèse

Agriculture intégrée et raisonnée
Réduction de l'usage de produits chimiques en préconisant des méthodes préventives et des moyens de lutte biologiques

Permaculture
Système de culture intégré et évolutif s'inspirant des écosystèmes naturels. 3 piliers : "prendre soin de la Terre, prendre soin des humains et partager équitablement les ressources".

Agriculture intensive
Utilisation de méthodes industrielles pour augmenter la productivité : produits phytosanitaires, sélection variétale, ingénierie génétique...

© L'école comestible