

CHAPITRE 9. COMMENT CONSOMMERONS-NOUS LES ALIMENTS DU JARDIN?



Préparer, traiter, promouvoir

Objectifs

- Préparer et conserver les aliments du jardin
 - Préparer les aliments de façon saine et propre
 - Préparer des repas savoureux en utilisant les aliments du jardin
 - Conserver les légumes et les fruits
- Promouvoir avec succès les aliments et les plats





9. Comment consommerons-nous les aliments du jardin?



Pour réussir, un projet de cultures alimentaires doit être planifié du début à la fin, «du jardin à la marmite». Par exemple, quand vous semez des épinards, pensez au produit final (tourte aux épinards, salade d'épinards, épinards avec œufs brouillés). Pensez à la façon de préparer, goûter et consommer les épinards, de les faire connaître aux élèves et de faire participer les parents et les familles. Pour prendre votre décision sur les cultures que vous ferez, attendez d'avoir une idée claire sur ce que deviendra le produit à la fin.

A. QUE FERONS-NOUS À MANGER?

Les plats familiers. Les plats que vous avez choisi de préparer doivent être attrayants, connus des enfants et faciles à faire. S'ils nécessitent d'autres ingrédients (par exemple,



farine, œufs, condiments), assurez-vous qu'ils seront disponibles au moment de préparer le plat. Voici quelques plats très connus et nutritifs:

- haricots avec des légumes frais (par exemple, salade de haricots avec du maïs, ou haricots avec des tomates); poisson grillé ou cuit au four avec des légumes;
- légumes et œufs (par exemple, en omelette ou beignets);
- légumes sautés à la poêle, ou sauce de légumes, avec du riz, du maïs ou du manioc;
- soupes de légumes.

→ Pensez à quelques exemples de plats locaux.

Associations alimentaires. Certains aliments doivent être associés à d'autres pour que les nutriments soient bien absorbés par l'organisme. Quelques exemples sont donnés ci-après.

Les légumes qui contiennent de la vitamine A (par exemple, légumes à feuilles vertes, carottes, patates douces)	<i>devraient être consommés avec</i>	des aliments qui contiennent de l'huile ou une matière grasse (par exemple, beurre, ghee, arachides, noix, graines oléagineuses, avocats, huile végétale, huile de palme rouge).
Les légumes qui contiennent du fer (par exemple, légumes à feuilles vertes, légumineuses, légumes secs, noix)	<i>devraient être consommés avec</i>	des aliments riches en vitamine C (par exemple, agrumes, mangue, papaye, chou, goyave, ananas, tomate).

Parmi les associations courantes, on peut citer:

- des légumes à feuilles vertes avec de la pâte d'arachide, ou du lait de coco, ou de l'huile et un peu de jus de citron;
- des patates douces jaunes ou orangées avec des arachides ou de l'huile;
- des légumes à feuilles vert foncé avec des tomates, des oignons et un peu d'huile;
- un fruit ou un verre d'eau avec le jus d'un citron qu'on vient de presser, à chaque repas.

→ Pensez à des plats de votre communauté où il y a ces associations.

Les collations. Pensez à:

- des collations nourrissantes (maïs grillé, patate douce);

Du jardin à la marmite

«Nos recherches sur la consommation de légumes indiquent que vous devriez emmener les enfants dans un jardin, mais aussi les instruire sur les jardins et la façon de préparer les aliments du jardin, et leur demander de goûter les aliments pour constater qu'ils sont délicieux. Et vous devriez le faire souvent. Un seul concombre ne suffit pas!»

(Michael Murphy, professeur de psychologie, Harvard Medical School, in Orenstein, 2004)



- des collations riches en vitamines (carotte, citrouille, mangue);
- des collations amusantes à faire (pop-corn, pousses de soja);
- des boissons (infusion, lait de soja, boisson à base de fruit).

Voir «Collations et boissons du jardin» dans les Notes sur l'horticulture.

→ *Quelles sont les collations populaires et nourrissantes dans votre région?*

Le moment des repas. Si les enfants n'ont pas l'habitude de prendre un vrai petit déjeuner avant d'aller à l'école, essayez de leur en fournir un, afin qu'ils aient de l'énergie pour leur journée d'école, ou bien prévoyez une collation en milieu de matinée, quand le taux de sucre dans le sang est faible. Il est souvent plus facile de faire prendre aux enfants de nouvelles collations que de nouveaux repas.



→ *Le jardin peut-il aider à fournir aux enfants des collations ou des petits déjeuners?*

Sur tous ces points, consultez le service des repas scolaires, l'autorité locale chargée de la santé, les professeurs d'économie familiale, les enfants et les parents, et faites appel à votre bon sens.

B. COMMENT PRÉPARERONS-NOUS LES ALIMENTS? QUI LES PRÉPARERA?

Il y a quatre mots clés dans la préparation des aliments: *nutritif, délicieux, sain, économique*. Les aliments devront être préparés de sorte qu'ils ne perdent pas leur valeur nutritionnelle. Ils devront être bons et bien présentés pour que tout le monde ait envie de les goûter. On devra les préparer en respectant les règles d'hygiène pour ne pas être malade. Enfin, ils devront coûter le moins cher possible. Voici quelques indications pour une préparation parfaite.

La valeur nutritionnelle. Pour profiter au maximum de la valeur de nos aliments, voici quelques conseils:

- Ne faites pas cuire trop longtemps, juste ce qu'il faut.
- Faites cuire à la vapeur, plutôt qu'à l'eau.
- Faites cuire avec très peu d'eau pour conserver les nutriments.
- Gardez l'eau pour la soupe quand vous faites bouillir des légumes.
- Préparez des plats (comme des soupes ou des ragoûts), où l'eau de cuisson fait partie du plat.
- Mettez les épluchures de légumes et de fruits sur le tas de compost.



(Voir les grandes lignes de la leçon «Préparer les aliments», à la fin du présent chapitre.)

Il vaut mieux faire cuire les légumes à la vapeur qu'à l'eau

Le goût. Les fruits et les légumes frais issus de l'agriculture biologique ont bon goût. Beaucoup peuvent être mangés crus, par exemple les carottes, poivrons, pois, salades, jeunes épinards, tomates. Un peu d'huile et de sel font ressortir le goût et renforcent la valeur nutritionnelle. Mais parfois la cuisson améliore la saveur, et les bonnes associations alimentaires font de même. Demandez aux enfants de trouver de nouvelles combinaisons alimentaires qui leur plaisent. Souvenez-vous que la présentation renforce la saveur. Demandez aux enfants de donner des idées sur une bonne présentation des plats.



L'innocuité des aliments. En général, le règlement veut que la préparation des aliments soit supervisée par des personnes formées à la manipulation des aliments et à l'hygiène alimentaire. L'autorité chargée de l'éducation peut disposer de responsables de l'hygiène du milieu chargés de dispenser des avis en matière d'hygiène des aliments et des locaux scolaires. Si vous souhaitez avoir des leçons pratiques de cuisine, demandez-leur conseil, ou consultez les professeurs d'économie familiale et les cuisiniers de l'école, et donnez aux enfants une formation en hygiène alimentaire (voir les grandes



9. Comment consommerons-nous les aliments du jardin?



lignes de la leçon «L'hygiène alimentaire», à la fin du présent chapitre). Cela signifiera aussi enseigner aux enfants comment utiliser sans danger des restes de repas. Assurez-vous qu'il y a de l'eau propre pour laver les aliments, ainsi que du savon pour se laver les mains, faire la vaisselle et laver les plans de travail. Une autre solution consiste à faire des démonstrations, puis à laisser les enfants essayer de faire les plats chez eux.

Cuisiner de façon économique. Vous pouvez créer un espace-cuisine de plein air, avec un fourneau économe en combustible. Les cocottes-minutes sont chères, mais cuisent les aliments très rapidement, utilisent peu de combustible et peuvent cuire presque tout, même les gâteaux et le pain. Les fours en terre sont excellents pour rôtir les aliments. Leur fabrication demande beaucoup de travail, mais les matériels employés sont très bon

marché. Les fourneaux solaires sont faciles à fabriquer, ne reviennent pas cher, et on peut tout y faire cuire, mais ils nécessitent une attention constante. Les cuiseurs à foin (présentés dans les grandes lignes de la leçon «Cuisiner dans le jardin», à la fin du chapitre) conviennent bien à une longue cuisson à petit feu. Ils ne demandent pas d'attention particulière, sont faciles à fabriquer et ne reviennent pas cher. Tous ces appareils de cuisson ont une grande valeur éducative, sont respectueux de l'environnement et amusants pour les enfants.

→ *Comment préparerez-vous les aliments pour qu'ils soient nutritifs, délicieux, sains et économiques?*

C. COMMENT DISTRIBUERONS-NOUS LES ALIMENTS?

Cela dépendra des circonstances et des objectifs. Parmi les actions menées par les écoles, on peut citer les suivantes:

- Distribution d'aliments du jardin (par exemple, les enfants cueillent des fruits et les portent chez eux) et démonstration ou conseils sur la façon de les préparer.
- Préparation de repas ou de collations à l'école – par exemple, petit déjeuner pour mieux étudier, collation en milieu de matinée pour avoir plus d'énergie, fruits et légumes pour compléter le déjeuner.
- Préparation de petites quantités de conserves et distribution d'échantillons que les enfants apportent chez eux.
- Fourniture de légumes, légumineuses, œufs et fruits à la cuisine de l'école, pour compléter les aliments de base (riz, manioc, maïs) des repas scolaires.
- Installation d'un magasin de friandises et de collations scolaires, tenu par les enfants ou des bénévoles.
- Vente aux familles d'aliments à moitié prix, à la récréation ou après l'école.
- Distribution des surplus d'aliments aux familles dans le besoin ou aux orphelinats de la région.
- Si vous fournissez des repas à de nombreux enfants, demandez-leur d'apporter leur assiette pour le déjeuner, afin d'économiser l'eau, de gagner du temps et d'alléger le travail de vaisselle.



→ *Comment distribuerez-vous les aliments que vous produisez?*

D. ALLONS-NOUS STOCKER, PRÉSERVER OU TRAITER LES ALIMENTS?

Les écoles devront envisager de conserver ou de stocker des produits du jardin, afin de répondre aux pénuries saisonnières et d'éviter la perte d'aliments après la récolte, due aux insectes ou rongeurs et à la détérioration des aliments. Les enfants aiment beaucoup les fruits séchés, qui en outre sont riches en nutriments. Bon nombre de produits séchés peuvent aussi trouver un marché. Les familles seront très intéressées si les enfants reviennent à la maison avec des échantillons d'aliments en conserve utiles et savoureux – par exemple, une petite bouteille de jus de fruit ou de tomate, un paquet de tranches de mangue séchées, ou de feuilles de légume séchées pour la soupe. De plus, les personnes qui cuisinent à la maison sont souvent très occupées et souhaiteraient peut-être utiliser cette méthode.



En outre, la conservation des aliments a un aspect très éducatif. Non seulement elle montre comment protéger les aliments des bactéries, moisissures, insectes et rongeurs, mais elle illustre aussi les principes scientifiques qui sont à la base de ces processus.

Quelques méthodes de conservation des fruits et légumes sont présentées dans l'encadré ci-dessous.

Conservation des fruits et légumes

Ressuyage. Certains légumes (par exemple, oignons, patates douces, citrouilles, ignames) se conservent plus longtemps si on les étale dans un endroit ombragé et aéré pendant quelques jours après la récolte. Cela permet à la peau de s'épaissir et de protéger ainsi la partie tendre à l'intérieur.

Simple séchage et stockage. Les légumes secs et les graines oléagineuses (par exemple, haricots, pois, graines de citrouille, graines de tournesol, céréales) sont séchés sur la plante ou sur des grilles, puis stockés à l'abri, dans un endroit sec et frais.

Séchage à l'ombre ou au soleil. Les lamelles ou tranches de fruits (mangue, banane, goyave) ou de légumes (gombo, tomate, légumes à feuilles vertes) sont séchées à l'ombre ou dans un séchoir solaire (cadre recouvert d'une feuille de plastique). Parfois, on fait d'abord « blanchir » les fruits, à la vapeur ou à l'eau bouillante, pour améliorer la durée de conservation, le goût et l'aspect. Certains fruits (mangue, citrouille) sont cuits et écrasés, puis séchés, pour en faire de la pâte de fruit.

Farine. Pour transformer un aliment (citrouille, banane, patate douce, niébé, fruit de l'arbre à pain, etc.) en farine, on le fait sécher, puis on le pile et on le tamise.

Saumurage. De nombreux légumes (par exemple, concombre, chou) peuvent être mis à fermenter, avec ou sans sel, puis on les conserve dans de l'eau salée (saumure), du vinaigre ou de l'huile.

Mise en pots/bouteilles. On fait cuire l'aliment (par exemple, pulpe de tomate, fruit entier, confiture, jus de fruit) et on le met en pots ou en bouteilles quand il est brûlant, ou bien on peut le mettre dans des bocaux ou des bouteilles, puis le stériliser en faisant bouillir. On ajoute généralement du sucre aux fruits pour les conserver.

Congélation. On peut congeler certains fruits et légumes, des soupes et des ragoûts.

Si vous prévoyez de faire des conserves, choisissez un produit que tout le monde aimera et un procédé simple qui n'échouera pas! La section «Conserver les aliments du jardin» dans les Notes sur l'horticulture donne quelques idées pour des projets scolaires. Renseignez-vous sur ce qui se fait en général dans votre région. Certaines techniques locales peuvent être expérimentées dans votre école, ou bien vous pouvez améliorer les méthodes locales (par exemple, utiliser un séchoir solaire au lieu de laisser les produits au soleil). Si le procédé est nouveau pour vous, expérimentez-le. Quand vous serez sûr qu'il marche bien, envoyez des échantillons aux familles et demandez-leur de vous dire ce qu'elles en pensent.



Photo: FAO, 1998.

➔ *Quels aliments stockerez-vous ou conserverez-vous?*

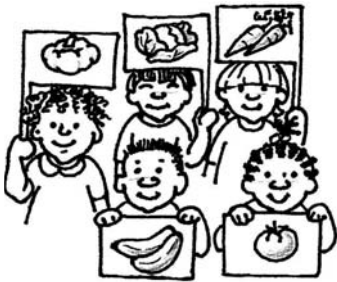
E. EST-IL NÉCESSAIRE DE PROMOUVOIR LES ALIMENTS?

1. Quelle idée les gens ont-ils d'un bon régime alimentaire?

Il arrive souvent que les aliments dont les enfants ont besoin pour bien se porter et se développer soient disponibles mais peu appréciés, et que les enfants n'en mangent pas suffisamment. On n'accorde parfois pas assez d'importance à bon nombre d'aliments nutritifs locaux, par rapport à des aliments plus coûteux, à des aliments importés, ou bourratifs. Les fruits et les légumes, en particulier, sont parfois considérés comme des «aliments de pauvres». Dans certains endroits, les fruits atteignent un prix élevé sur le marché et sont donc vendus pour dégager un revenu en espèces, au lieu d'être consommés à la maison.



9. Comment consommerons-nous les aliments du jardin?



Vous devez avoir une idée de ce que signifie un bon régime alimentaire pour la communauté. Ce que pense la communauté aura une incidence sur votre projet, parce que vous voulez influencer sa mentalité. Y a-t-il dans la communauté des croyances particulières au sujet des aliments? Quels sont les aliments qu'elle considère «bons», et pourquoi? Selon elle, que devrait manger un enfant tous les jours? Quand les enfants devraient-ils manger? Combien de fois par jour? Si les repas de l'école ne comportent que des céréales et des haricots, que faudrait-il y ajouter, d'après la communauté? On peut débattre de ces questions en classe, par le biais

de devoirs à la maison, ou aux réunions de l'association des parents d'élèves (voir la Fiche pratique sur la nutrition «Un régime alimentaire sain pour les écoliers»). L'école devra étudier ces questions ouvertement, en faisant attention de ne pas contrarier les gens en leur dictant ce qu'ils devraient penser.

Il peut ressortir de la discussion que tout le monde s'accorde sur ce qu'est le meilleur régime alimentaire pour les enfants. Par contre, vous devrez peut-être convaincre les enfants et leurs familles de la valeur de certains aliments que vous aimeriez cultiver. Il peut y avoir des aliments peu prisés. En outre, des marchands ambulants de gâteaux, beignets ou frites peuvent essayer de s'attirer les enfants par intérêt. Les enfants sont conservateurs en matière de goût; ils aiment les aliments auxquels ils sont habitués. Il faudra peut-être les encourager à essayer de nouveaux plats et leur donner l'occasion de goûter de nouveaux aliments ou combinaisons d'aliments. Dans ce cas, votre projet devra *promouvoir* les aliments en plus de les cultiver.

Inciter les enfants à manger de bons aliments

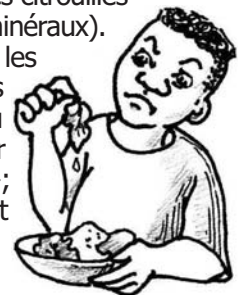
Dans une zone rurale d'Afrique, les agriculteurs cultivent des haricots, du manioc, des citrouilles et des patates douces, mais ils jettent les feuilles (qui sont riches en vitamines et minéraux). L'école cultive aussi ces plantes et donne les feuilles au cuisinier, qui les utilise dans les repas scolaires. Au début, ce ne fut pas un succès, car pendant le déjeuner les enfants passaient leur temps à trier les « petits morceaux verts », qu'ils laissaient au bord de l'assiette! L'école a trouvé trois solutions: (i) elle a organisé des leçons sur les légumes verts; (ii) elle a invité les parents à un atelier sur « les feuilles vertes »; (iii) le cuisinier a fait une purée en mélangeant les feuilles vertes et les haricots, et les enfants l'ont beaucoup aimée.

* * *

En Amérique latine, certaines écoles avaient un problème avec des enfants qui mangeaient rarement des légumes et pensaient que ce n'était pas de « vrais aliments ». Les cuisiniers de l'école ont essayé plusieurs solutions: les légumes sautés à la poêle, mais ils n'ont pas eu beaucoup de succès; le « riz frit aux légumes », que les enfants ont apprécié; les légumes verts ajoutés à la traditionnelle soupe de poulet, que les enfants avaient l'habitude de manger. (Miller, communication personnelle, 2003)

* * *

Dans une île tropicale fertile, on donne des fruits de la région à chaque repas scolaire, mais les enfants ne mangent que les fruits importés, surtout par snobisme. Un après-midi, le professeur a trouvé les élèves en train de faire rouler leur orange de leur bureau vers celui du seul garçon qui mangeait les oranges. Le professeur a demandé aux élèves du club de karaté de venir faire une démonstration et de parler du régime alimentaire du club. Cela a permis de donner une meilleure réputation aux fruits de la région et de mettre à la mode l'habitude de boire de l'eau au lieu des sodas.



2. Comment pouvons-nous persuader les enfants et les familles d'apprécier ces aliments et de prendre l'habitude de les consommer?

- Rendez les aliments attrayants.
- Ayez souvent des séances de dégustation.
- Faites participer les enfants à la promotion des aliments.
- Obtenez la participation des parents et du service d'alimentation scolaire.



- Faites une bonne publicité.
- Faites appel à des personnes que les enfants considèrent comme des modèles.

L'encadré ci-dessous donne des idées pour promouvoir les aliments.

➔ *Quelles idées conviendraient à votre école, à votre communauté et aux aliments que vous pensez cultiver?*



SUGGESTIONS EN MATIÈRE D'ACTION

- Etudiez l'ensemble du processus «du jardin à la marmite» et faites une liste des besoins.
- Examinez les méthodes locales de conservation et de transformation des fruits et des légumes. Pensez à faire des expériences sur le stockage et la conservation des récoltes.
- Discutez du choix des cultures avec les parents, le Groupe de jardin, le service des repas scolaires et les enfants. Demandez des conseils et un soutien, et débattrez des façons de promouvoir les aliments.

Résultats: Liste de collations et plats courants que l'on peut confectionner avec des aliments du jardin
Liste d'idées sur la préparation, la distribution et la promotion des aliments

CONSEILS POUR PROMOUVOIR LES ALIMENTS

Rendre le produit attrayant

- Faire en sorte que les aliments soient savoureux.
- Organiser des séances spéciales sur le goût, la texture, la couleur et l'odeur des aliments.
- Présenter les aliments de façon attrayante – par exemple, envelopper une patate douce rôtie dans une feuille verte lavée, mettre une boisson à base de fruit dans une tasse en bambou, fabriquer des assiettes en paille tressée.
- Préparer des collations « spectaculaires », comme le pop-corn, les pousses de graines de citrouille et les « fleurs » de carotte.
- Décorer les aliments et la table avec des feuilles et des fleurs du jardin.
- Transformer le moment de la collation avec des aliments du jardin en rituel spécial.
- Faire appel à des modèles (héros sportifs de la région, professeurs populaires, célébrités locales), pour qu'ils parlent de tel aliment, disent à quel point ils l'apprécient et comment ils le consomment.
- « Cacher » l'aliment, si nécessaire, dans des soupes, ragoûts ou beignets.



Faire une bonne publicité

- Trouver un slogan, par exemple « Donnez-nous des légumes verts tous les jours ».
- Faire une affiche du plat qu'on veut promouvoir, pour qu'il reste bien présent dans l'esprit de chacun.
- Ecrire un petit livre sur les aliments, avec des photos, informations et recettes.
- Mettre une étiquette sur les plantes cultivées qu'on veut promouvoir, avec un dessin et de brèves informations nutritionnelles.
- Faire « des aliments du jardin » une caractéristique des repas scolaires. Afficher le menu de la semaine en mettant en évidence les aliments du jardin, et féliciter les classes qui les ont produits. Inventer de nouveaux noms pour les plats du jardin.
- Inviter les parents et les collaborateurs à des repas scolaires spéciaux où les produits du jardin figurent en bonne place.

Faire participer les enfants et les familles

- Laisser aux enfants la décision finale sur ce qu'on va cultiver.
- Inciter les enfants à faire chez eux un « jardin-miroir », identique au jardin de l'école, avec les mêmes plantes, les mêmes opérations, le même calendrier, les mêmes produits.
- Associer les élèves à la planification des menus scolaires pour y inclure des produits du jardin.
- Expliquer le programme de jardin aux parents et solliciter leurs conseils. Leur demander de faire un compte rendu de la discussion aux parents absents.
- Faire appel aux parents pour cultiver le produit visé, le préparer, le servir, le distribuer et le promouvoir.



9. Comment consommerons-nous les aliments du jardin?



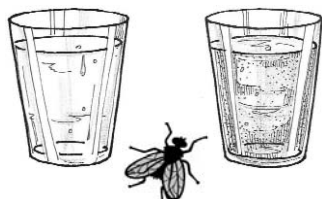
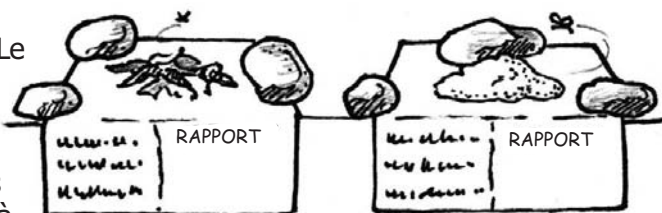
DANS LA SALLE DE CLASSE

PRÉPARATION DES ALIMENTS. Dans ces leçons, les enfants apprennent à garder et conserver les aliments, à respecter les règles d'hygiène alimentaire et à cuire les aliments de façon à préserver leur valeur nutritionnelle.

1. Garder les aliments. Les élèves expérimentent les principes de détérioration des aliments et de conservation des aliments.

Objectifs Les élèves mettent en commun leurs connaissances sur la façon de garder frais les aliments, prennent conscience des causes de la détérioration des aliments et observent le processus de détérioration.

Activités Les élèves se lavent les mains. Le professeur lave devant les élèves des fruits ou des légumes récemment cueillis; il partage chaque légume ou fruit en deux, met une moitié de côté et coupe l'autre moitié en petits morceaux; il donne à chaque élève un morceau à manger. Il s'agit là de la meilleure façon de consommer les aliments du jardin: récemment ramassés, propres et mangés le jour même. Mais que se passe-t-il si nous voulons les consommer le lendemain? Les élèves suggèrent des façons de garder frais les aliments (par exemple, dans un endroit frais, à l'abri du soleil, dans des récipients fermés, dans un endroit sec, dans un endroit sombre). Ils racontent ce qui se passe quand on abandonne un aliment frais (il se dessèche, se détériore, moisit, pourrit, sent mauvais). Les morceaux de légume ou fruit qu'on avait mis de côté sont utilisés dans une «course à la pourriture»: les élèves mettent chaque morceau sur un papier et prédisent ce qui va se passer. Ils suivent l'évolution des aliments pendant une semaine, observent ce qui se passe et le décrivent en détail.



2. L'hygiène alimentaire. Il vaut mieux faire cette leçon dans la cuisine et utiliser de vrais ustensiles.

Objectifs Les élèves prennent conscience du danger de la «saleté invisible» (les bactéries) et apprennent comment l'éviter. Ils mettent en pratique des habitudes d'hygiène dans la préparation des aliments.

Activités Les élèves observent un verre d'eau boueuse et un verre d'eau claire, et disent laquelle est propre et potable. Le but est de leur montrer que même de l'eau claire peut contenir de la «saleté invisible», c'est-à-dire des bactéries, qui peuvent nous rendre malades. Les élèves font le tour de la cuisine, ou regardent la photo d'une cuisine, pour repérer les endroits où des bactéries pourraient se cacher (endroits humides, chauds et où il y a de la nourriture). Pour détruire les bactéries, le slogan est «propre, froid, couvert». Le professeur fait la démonstration d'une habitude d'hygiène pour préparer un aliment (par exemple, des carottes râpées), en s'arrêtant souvent pour que les élèves suggèrent (et expliquent) l'étape suivante.

- Vérifier qu'il y a de l'eau propre et ce qu'il faut pour nettoyer (savon, tampon à récurer, cruche).
- Contrôler qu'il n'y a pas d'insecte.
- Se laver les mains et se brosser les ongles avec du savon et de l'eau courante.
- Installer les ustensiles et vérifier qu'ils sont propres, de même que le plan de travail.
- Laver les aliments dans de l'eau propre. Les préparer (les détritrus iront sur le tas de compost). Faire cuire, si nécessaire.
- Couvrir l'aliment préparé et le mettre dans un endroit frais. Quand on l'utilise de nouveau, le réchauffer jusqu'au point d'ébullition.
- Après le repas, nettoyer et laver.



Les groupes d'élèves s'exercent à préparer d'autres aliments de la même façon. En guise de suivi, les élèves font la démonstration chez eux de ces mêmes sept étapes.

3. Préparer les aliments. Cette leçon traite de la façon de conserver un maximum de valeur nutritionnelle. Elle devrait, si possible, se faire dans une cuisine.

Objectifs Les élèves décrivent les méthodes locales de préparation et cuisson des aliments, apprécient la valeur des aliments crus, comprennent comment il faut cuisiner pour conserver la valeur nutritionnelle, et essaient les modes de cuisson bons pour la santé.



Activités Les élèves se lavent les mains, puis prennent des échantillons d'aliments crus et d'aliments cuits, et décrivent la différence de goût. Ils disent quels sont les aliments crus qu'ils aiment et expliquent comment on les prépare (râpés, pressés sous forme de jus, etc.). Le professeur montre son approbation pour les aliments crus et explique pourquoi ces derniers sont en général très bons pour nous. Les légumes cuits devraient eux aussi rester croquants. Les élèves disent ce qu'ils savent cuisiner et décrivent comment préparer certains légumes. Le professeur fait une démonstration aux élèves plus âgés de certains modes de cuisson (bouillir, cuire à la vapeur, griller, revenir à la poêle), et d'un plat local où tout est cuit dans la même marmite. Les élèves discutent pour savoir quelle est la meilleure méthode pour *garder les nutriments des légumes* (la cuisson à l'eau n'est pas très bonne car de nombreux nutriments sont jetés avec l'eau de cuisson). Comme exercice de suivi, les élèves font une expérience en comparant l'eau de cuisson des carottes, épinards ou courges cuits à la vapeur, ou bien bouillis (la couleur indique la quantité de nutriments perdus pendant l'ébullition). Ils essaient chez eux de faire cuire à la vapeur, griller ou sauter à la poêle, puis racontent leur expérience.

(Expérience « L'eau et les carottes », par Kiefer et Kemple, 1998)



Epinards cuits à la vapeur

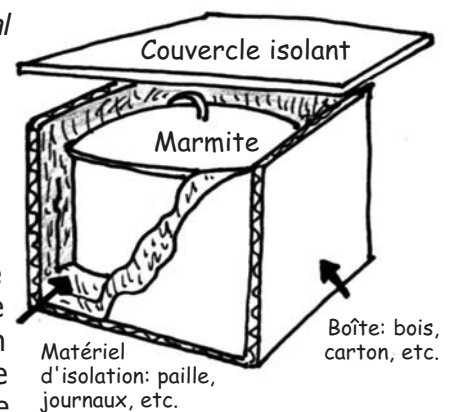


Epinards cuits à l'eau

4. Cuisiner dans le jardin. Cette leçon est un événement social qui accorde une attention particulière aux produits du jardin.

Objectifs Les élèves apprennent quels sont les principaux combustibles locaux utilisés pour cuisiner (les grands élèves comparent les prix) et savent utiliser une méthode de cuisson de plein air économique en combustible (les grands élèves sont capables d'expliquer son fonctionnement).

(Note: Le cuiseur à foin utilisé dans cette leçon est une marmite ordinaire dont le couvercle ferme de façon hermétique, qu'on place à l'intérieur d'une grande boîte (ou d'un grand sac) doublée d'un matériel isolant (foin, paille, feuilles de bananier, copeaux de polystyrène, etc.). La marmite est portée à ébullition, puis placée dans la boîte ou le sac, où elle cuit les aliments avec sa propre chaleur pendant plusieurs heures.)



Activités Les élèves décrivent et dessinent le fourneau qu'ils ont chez eux, et mentionnent le combustible utilisé; les grands élèves discutent pour savoir quels sont les combustibles les plus chers. Le professeur fait une démonstration en cuisinant sur un feu ouvert; les élèves sentent la chaleur et reconnaissent qu'il y a un gaspillage de combustible. Le professeur prépare ensuite un plat qu'il met dans le cuiseur à foin, et il le ferme bien; les élèves constatent en approchant leurs mains que cette méthode permet de capturer la chaleur et de l'utiliser pour la cuisson. Les élèves plus âgés discutent pour savoir comment la chaleur est conservée (grâce à l'isolation). La classe décide de l'heure à laquelle

le cuiseur à foin sera ouvert avec cérémonie (plusieurs heures après). En guise de suivi, les élèves font à l'école une démonstration du cuiseur à foin pour des parents et des visiteurs.



5. Préserver. Faire des conserves est une activité intéressante et éducative, qui permet de faire une bonne publicité aux produits.

Objectifs Les élèves comprennent certains principes de la conservation des aliments, décrivent les méthodes locales de conservation et aident à conserver les aliments; les élèves plus âgés expliquent les processus.

Activités Les élèves évoquent des repas récents, citent les ingrédients frais et les ingrédients conservés, puis donnent des exemples d'aliments conservés ou transformés et des méthodes de conservation dont ils ont l'expérience. Ils observent des échantillons d'aliments conservés ou traités (voir section D ci-dessus) et identifient le processus dans chaque cas. Les élèves plus âgés expliquent comment ces processus permettent d'arrêter la détérioration des aliments (par exemple, en enlevant l'eau, en enlevant l'air, en ajoutant des agents de conservation, en chauffant pour tuer les bactéries, en durcissant la peau, en abaissant la température). Le meilleur suivi est un petit projet de conservation des aliments du jardin (voir les suggestions dans «Conserver les aliments du jardin» dans les Notes sur l'horticulture).

