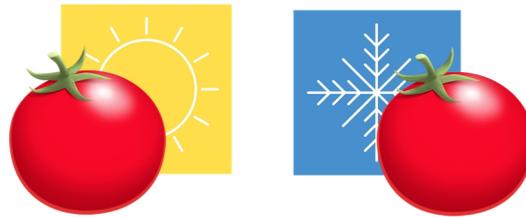


Produits de saison

LES SAISONS

Dans certaines régions du monde, on peut avoir l'impression que tous les aliments sont récoltés tout au long de l'année. On perd nos repères temporels et on ne s'étonne plus de trouver des tomates dans nos assiettes en plein hiver.



En vérité, les aliments sont souvent associés à une époque de l'année, soit en termes de récolte, soit en termes de saveur.

Les saisons nous permettent de varier notre alimentation et les produits de saison ont en général plus de goût.

HIVER



On entend parfois que l'hiver n'est pas la saison des fruits. C'est vrai que dans certains pays, comme la Suisse, aucun fruit n'est cueilli en hiver. Mais les agrumes, comme les mandarines, sont récoltés en hiver au sud de l'Europe et les pommes ou les kiwis cueillis à l'automne se conservent en cave tout l'hiver.



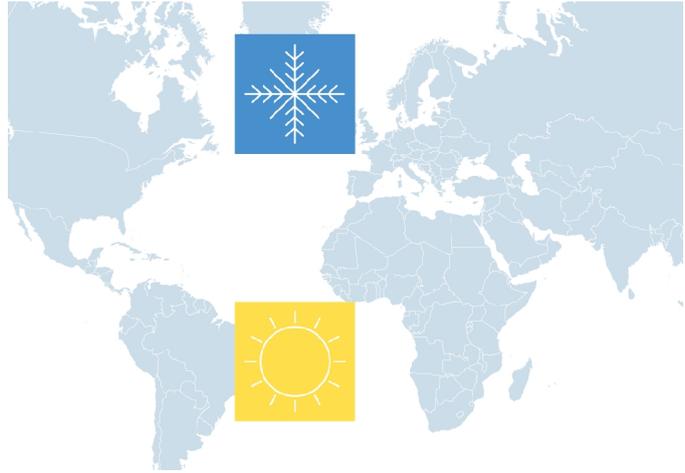
Il y a aussi des légumes d'hiver, comme le poireau, l'endive ou la doucette. Pensez à la provenance géographique des aliments. Selon où vous habitez, les aliments produits localement ne sont pas les mêmes.

L'hiver nous sommes plus attirés par les préparations chaudes comme le thé ou la soupe. Durant les fêtes de fin d'année, certains apprécient le foie gras ou la fondue chinoise. La dinde du Thanksgiving américain est devenue un symbole du repas de Noël. Jusqu'au milieu du 20^e siècle, on offrait des oranges à Noël car dans certains pays, il s'agissait d'un fruit exotique.

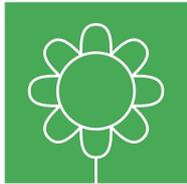
Il existe des conditions qui favorisent la culture des aliments. Ces conditions peuvent être en lien avec le climat, ou même l'altitude. L'ananas, par exemple, est une plante tropicale et ne peut donc pas pousser partout. Il est cultivé dans des pays de l'hémisphère sud et fructifie en été.

alimentarium academy

Mais attention, l'été de l'hémisphère sud correspond à l'hiver de l'hémisphère nord. Donc si vous habitez dans l'hémisphère nord, la meilleure saison pour consommer de l'ananas est l'hiver !



PRINTEMPS



Au printemps, on retrouve sur les marchés les légumes primeurs comme les asperges blanches, vertes ou violettes ou les radis par exemple. Du côté des fruits, les fraises apparaissent.



ÉTÉ



D'autres fruits rouges, comme les framboises et les cerises, réapparaissent en été. Les fruits et légumes sont particulièrement nombreux en cette saison. Il y a par exemple les pêches, les abricots, les courgettes et les aubergines.



C'est en été que les tomates sont les plus savoureuses et c'est aussi la saison des haricots verts.



Par temps chaud, on apprécie les mets froids comme les crudités et les salades.



On se nourrit aussi d'aliments qui hydratent et rafraichissent, comme la pastèque qui est riche en eau.

AUTOMNE



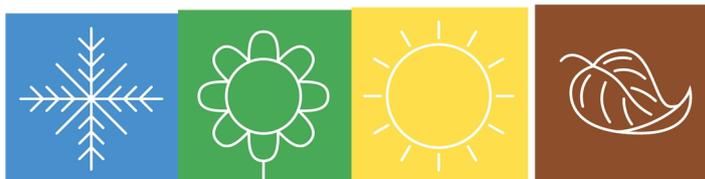
L'arrivée de l'automne marque le retour du froid. Pour vous donner quelques exemples de légumes d'automne, il y a la betterave, le topinambour ou bien sûr la courge. Dans les pays où on fête Halloween, on voit d'ailleurs apparaître des lanternes en forme de citrouille. Dans la plupart des pays de l'hémisphère nord, les vendanges ont lieu de fin août à début octobre.

Le raisin réapparaît donc lui aussi en cette saison. La poire et la prune sont d'autres exemples de fruits d'automne.



DES FRUITS ET LÉGUMES TOUTE L'ANNÉE

Conclusion – on peut consommer des fruits et des légumes tout au long de l'année en variant selon la saison !



C'est d'ailleurs indispensable pour le bon fonctionnement de notre organisme.



Dans NUTRIX, certains niveaux de jeu vous proposent des produits de saison. Il vous faut donc non seulement atteindre l'équilibre alimentaire, mais également prendre en compte les saisons !