



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Quels produits suisses en quelle saison?



Les produits suisses, véritables denrées de qualité

La saison des pruneaux, la saison des tomates, la saison du raisin. Tout ce qui provient du marché ou du jardin a une saison. Les fruits et les légumes récoltés «au bon moment» sont frais, ont meilleur goût et contiennent plus de vitamines.

Pourquoi choisir ce que je mange en fonction des saisons? Parce qu'importer des aliments d'un pays lointain nécessite beaucoup d'énergie. Et parce que la culture des fruits et des légumes «hors saison» est mauvaise pour l'environnement. Elle requiert un surplus de ressources en tout genre: eau, air, terre, engrais et énergie.

La Suisse bénéficie d'un riche héritage agricole. De plus, nos paysans appliquent des normes de qualité élevées. Alors, à quoi bon transporter du fromage, des pommes et des courgettes sur des centaines de kilomètres à travers l'Europe? Pour éviter ces trajets inutiles et les émissions polluantes qu'ils occasionnent, je choisis des produits du pays! Par la même occasion, je sauvegarde de nombreux emplois dans l'agriculture et la transformation.

Question qualité, les produits suisses sont excellents! Mais les produits importés leur font une concurrence toujours plus acharnée. Comment savoir si les aliments que j'achète sont vraiment suisses? Pour m'aider, l'agriculture suisse a créé la marque SUISSE GARANTIE. Cette étiquette est un privilège qui se mérite: les aliments SUISSE GARANTIE sont garantis sans OGM, ils répondent à des exigences élevées et sont rigoureusement contrôlés.



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Quels produits suisses en quelle saison?



Tout ce qui porte la mention SUISSE GARANTIE est fabriqué en Suisse. Les ingrédients sont livrés par des paysans suisses, à des entreprises suisses, qui les transforment en Suisse. D'autres produits au contraire s'habillent d'une croix suisse, mais contiennent une grande part d'ingrédients étrangers. En effet, selon la loi, il suffit qu'un certain degré de transformation ait lieu en Suisse pour dire d'un produit qu'il est «suisse». Mais SUISSE GARANTIE va plus loin: c'est la marque des vraies denrées helvétiques. Les contrôles sont stricts. Des organismes indépendants vérifient le respect des exigences. Pour passer le test, il faut pouvoir retracer le parcours du produit jusqu'à l'origine de chaque ingrédient!



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Quels produits suisses en quelle saison?

Exercice 1

Pourquoi vaut-il mieux choisir des produits de saison? Fais un schéma qui résume les principaux éléments.

Exercice 2

Quelle est la différence fondamentale entre un produit SUISSE GARANTIE et un produit qui porte «seulement» une croix suisse?

Exercice 3

Pour chaque saison, propose un menu composé d'une entrée, d'un plat principal et d'un dessert. N'utilise que des fruits et des légumes qui sont disponibles à cette saison. Chaque plat doit contenir au moins un fruit ou un légume.



Remarque

Tu trouveras plus de 8000 recettes gratuites sur www.swissmilk.ch/recettes.



	Entrée	Plat principal	Dessert
Printemps			
Été			
Automne			
Hiver			



Remarque

Pour connaître les fruits et les légumes de saison, consulte les tableaux sur www.swissmilk.ch/saison.

Exercice 4

Quels légumes manger en janvier? Aide-toi d'un tableau des légumes de saison!



Solution

Quels produits suisses en quelle saison?

Exercice 1

Produits:

- Sont très frais
- Ont meilleur goût
- Contiennent plus de vitamines
- Etc.

Environnement:

- Ménage les ressources (eau, air, sol)
- Moins d'engrais
- Transports raccourcis
- Économies d'énergie
- Etc.

Place économique suisse:

- Sauvegarder des emplois dans le pays
- Encourager la production et la transformation en Suisse
- Etc.

Plusieurs solutions possibles. Les différents schémas permettent d'engager une discussion en classe.

Exercice 2

Produits SUISSE GARANTIE:

Sont fabriqués en Suisse; cela englobe toutes les phases de la production agricole, mais aussi de la transformation. SUISSE GARANTIE est la marque des véritables aliments suisses.

Produits portant la croix suisse:

Selon la loi en vigueur, un certain degré de transformation en Suisse suffit pour dire d'un produit qu'il est suisse. Il est donc possible que les ingrédients proviennent de l'étranger.

Exercice 3

Plusieurs solutions possibles.

Exercice 4

Chou-rave	Ail	Mâche (douce)	Topinambours
Endives	Céleri-rave	Betterave rouge	Chou pommé
Chou chinois	Courge	Choux de Bruxelles	Chou blanc
Cicorino rosso	Poireau	Chou rouge	Chicorée pain de sucre
Chou frisé	Radis	Carottes	Maïs doux
Cresson alénois	Panais	Échalotes	Oignons
Navet (raves)	Pourpier	Salsifis	