

Fiche d'information sur les bleuets !

La collation de la ferme à l'école d'aujourd'hui met en vedette des bleuets locaux !

Les bleuets sont l'un des rares fruits originaires d'Amérique du Nord et les bleuets que vous dégusterez aujourd'hui ont été cultivés localement à :

 à

Comment poussent-ils ?

Les bleuets sont de petits fruits juteux remplis de minuscules graines. En Nouvelle-Écosse, il en existe deux sortes : les bleuets sauvages et les bleuets en corymbe. Les abeilles et autres pollinisateurs contribuent à leur croissance. Avec de bons soins, les bleuets peuvent vivre de 30 à 50 ans ! Les bleuets sauvages sont plus petits et poussent naturellement dans les forêts et les champs, tandis que les bleuets en corymbe sont plus gros et sont cultivés dans les fermes. Les deux variétés sont cueillies en été et peuvent être consommées fraîches, congelées, cuites ou séchées.



Faits amusants

- 65 millions de livres de bleuets sauvages sont cultivées chaque année en Nouvelle-Écosse.
- Des recherches démontrent que les bleuets peuvent contribuer à améliorer la mémoire.
- Les bleuets frais se conservent plus longtemps que toute autre baie lorsqu'ils sont réfrigérés.

Autour du monde

Les bleuets sauvages poussent dans de nombreuses régions du Canada, mais ils sont plus abondants dans les provinces de l'Est. Les Mi'kmaq ont traditionnellement utilisé les bleuets à des fins alimentaires et médicinales. Ces petites baies nutritives constituaient une part importante de leur alimentation, consommées fraîches en été et séchées en hiver. Les premiers colons au Canada faisaient bouillir la peau des bleuets avec du lait pour créer une peinture grise. Oxford, en Nouvelle-Écosse, est connue comme la capitale canadienne du bleuets.

Façons d'explorer

Demandez aux apprenants s'ils souhaitent partager des plats culturels ou des traditions familiales qui incluent des bleuets.

Guidez les élèves à travers une expérience de dégustation en pleine conscience :



regarder



toucher



goûter



sentir

Savourez cette collation délicieuse!

Trouvez plus de ressources sur www.nourishns.ca