



Fiche d'information sur le chou !

La collation de la ferme à l'école d'aujourd'hui met en vedette du chou local !

Bien que le chou soit originaire d'Europe et de la région méditerranéenne, le chou que vous allez essayer aujourd'hui a été cultivé localement à :

à

Comment pousse-t-il ?

Le chou fait partie de la même famille de légumes que le brocoli, le chou-fleur, le chou frisé et les choux de Bruxelles, tous appelés «brassicacées» ou «crucifères». Les graines de chou peuvent être semées en serre ou directement en plein champ, selon la température. Après deux à trois mois de croissance, le chou est récolté à la main. Les choux rouges et verts sont des légumes-feuilles nutritifs qui forment des têtes serrées aux feuilles lisses. Le chou peut être dégusté cuit, en conserve ou cru en salade.



Faits amusants

- Le chou est cultivé sur plus de 12 000 acres de terres au Canada.
- Le chou rouge peut être utilisé comme teinture naturelle pour les vêtements.
- Le mot « cabbage » vient du français 'caboche', qui signifie 'tête' ou « noggin ».

Façons d'explorer

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

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



regarder



toucher



goûter



sentir

Autour du monde

Le chou est l'un des plus anciens légumes cultivés par l'homme. Des preuves montrent que les Grecs et les Romains de l'Antiquité le cultivaient déjà il y a environ 3 000 ans. Le chou est apprécié dans de nombreuses cultures à travers le monde. En Allemagne, il entre dans la composition de la choucroute ; en Corée, il est un ingrédient important du kimchi ; et en Russie et en Pologne, il est souvent utilisé dans la soupe aux choux. Le chou est également apprécié dans des plats comme les rouleaux de chou farcis et la salade de chou.

Savourez cette collation croquante !

Trouvez plus de ressources sur www.nourishns.ca