

Fiche d'information sur les betteraves !

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

Bien que les betteraves soient originaires de la Méditerranée, les betteraves que vous allez déguster aujourd'hui ont été cultivées localement à :

 à

Comment poussent-elles ?

La betterave est un légume-racine qui pousse en profondeur dans le sol et emmagasine sucres et nutriments au fur et à mesure de sa croissance. Les agriculteurs plantent les betteraves au printemps, après les dernières gelées, et les récoltent en 2 à 3 mois environ. Les betteraves existent en différentes tailles et couleurs, notamment rouges, jaunes, blanches et même striées en canne de Noël, comme la betterave Chioggia, couleur canne à sucre. Les betteraves se dégustent crues, bouillies, rôties, marinées ou en jus, et sont souvent utilisées dans les soupes et les salades.



Faits amusants

- Les betteraves écrasées sont souvent utilisées pour colorer les aliments. Elles peuvent transformer une limonade classique en limonade rose !
- Le jus de betterave peut être utilisé comme colorant naturel pour les vêtements.
- Les feuilles de betterave sont comestibles.

Autour du monde

Les Grecs et les Romains de l'Antiquité consommaient les feuilles et utilisaient les racines comme médicament. La betterave était cultivée pour l'alimentation dès le XVI^e siècle en Italie et en Allemagne. Certaines cultures lui attribuaient des pouvoirs particuliers : les Romains pensaient qu'elle rendait les gens heureux, et la déesse Aphrodite en mangeait pour se sentir plus belle ! La betterave est également utilisée dans des plats spéciaux, comme le bortsch, une délicieuse soupe de betteraves ukrainienne servie lors des fêtes de famille.

Façons d'explorer

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

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



regarder



toucher



goûter



sentir

Savourez cette collation colorée !

Trouvez plus de ressources sur www.nourishns.ca