



# 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 sucre 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.

### 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

### 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 XV<sup>e</sup> 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.

## Savourez cette collation colorée !

Trouvez plus de ressources sur [www.nourishns.ca](http://www.nourishns.ca)