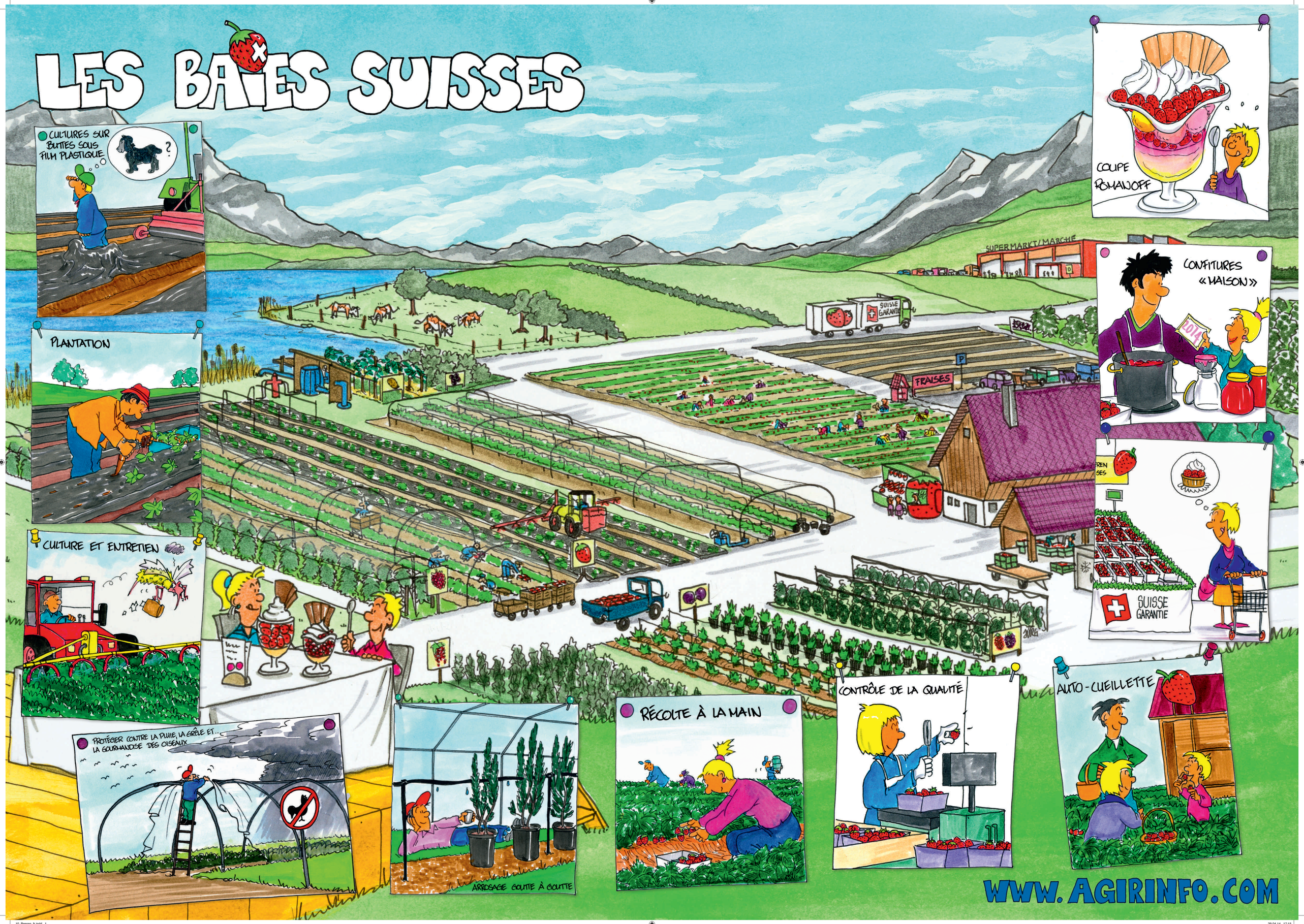
LES BAIES SUISSES

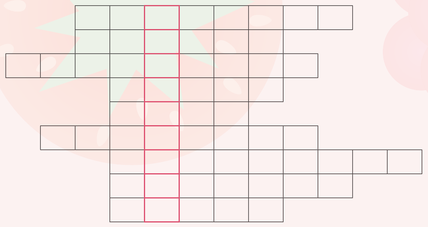


10_Beeren_fr.indd 1 29.04.14 17:15

Mots-croisés au pays des baies

Les baies suisses sont cultivées pendant la période estivale. La maturité des fruits, due à la proximité du lieu de récolte, leur confère une saveur incomparable. Il y en a pour tous les goûts puisque certaines baies sont douces et sucrées et d'autres un peu plus acides. Même si la saison est brève, on peut les déguster à d'autres moments de l'année en les apprêtant en confitures ou en glaces. Sur les deux pages d'informations de ce poster tu as appris beaucoup de choses sur les différentes baies et la culture de ces petits fruits. C'est donc le moment de tester tes connaissances, grâce à cette grille de mots croisés. L'indice suivant t'aidera à chercher la solution cachée ci-dessous: Je suis un arbuste, mes baies orangées poussent en masses compactes sur mes branches et comptent parmi les fruits les plus nutritifs et vitaminés de tout le règne végétal.

1. Comment s'appelle la plante qui donne des fraises?
2. Ces arbustes poussent souvent à la lisière de la forêt et on peut faire du sirop avec leurs fleurs blanches.
3. Plus de la moitié des groseilles poussent dans cette région.
4. Les baies y poussent naturellement.
5. Je suis le fruit du mûrier.
6. Mes variétés noires sont connues sous le nom de «cassis».
7. Les baies en contiennent de toutes sortes.
8. Les raisinets en contiennent.
9. Elle peut détruire les baies qui ne sont pas protégées par des filets de protection.



Le jardin suspendu de fraises

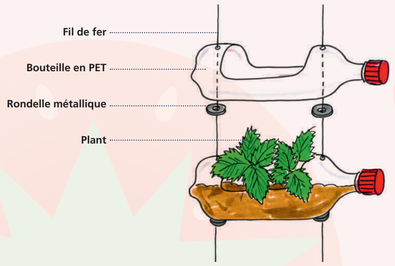
Dans le monde, plus de 1000 variétés de fraises sont cultivées et, dans notre pays, les fraises sont de loin les baies les plus populaires. Plus de la moitié de la superficie des terres occupées par la culture des baies est réservée aux fraises. Elles poussent non seulement à grande échelle chez les producteurs de baies mais elles ont également leur place dans nos jardins familiaux. On peut aussi, à titre expérimental, la faire pousser à l'école, dans une bouteille en PET suspendue. Créez vous-mêmes votre jardin suspendu de fraises!

Mode d'emploi:

Matériel
- 1 bouteille en PET (idéalement 1,5 ou 2 litres)
- 1 plant de fraises (les variétés sauvages sont tout à fait adaptées ou choisissez une variété qui est cultivable en suspension)
- Un sac de terre pour la culture des petits fruits
- 2 longs morceaux de fil de fer (longueur en fonction de la hauteur désirée de la paroi contre laquelle vous aimeriez fixer la bouteille)
- 2 rondelles métalliques

Instructions
- Découper un trou rectangulaire d'environ 13×8 cm dans une bouteille en PET.
- A environ 3 cm du gros trou, percer des deux côtés de petits trous en haut et en bas pour pouvoir ensuite passer le fil.
- Faire passer le fil à travers la bouteille, puis 2 fois à travers la rondelle métallique pour le fixer solidement.
- Remplir la bouteille de terre.
- Installer le plant dans la terre.
- Suspendre la bouteille dans un endroit ensoleillé.

Conseils
- Plusieurs bouteilles peuvent être accrochées au même fil.
- Fixer les fils au sommet d'une barre en bois ou d'un tuyau.
- La hauteur du trou de la bouteille ne doit pas dépasser 8 cm pour que l'eau d'arrosage ne déborde pas.
- Percer éventuellement de petits trous dans la bouteille pour faciliter l'écoulement du surplus.



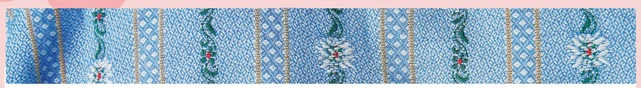
Informations sur l'agriculture et les fruits suisses
www.swissfruit.ch
www.agriculture.ch
www.agririnfo.com
www.agri-job.ch

Impressum
Conception: LID Landwirtschaftlicher Informationsdienst, Berne
Mise en page: Jürg Kühni, Berthoud
Graphisme: Alex Kühni, Berne
Textes et concept: David Eppenberger, Res Aeschbacher, LID, Fruit-Union Suisse FUS
Traduction et adaptation: Agence d'information agricole romande (AGIR), Lausanne
Impression: Vögeli SA, Langnau

Fiches de travail et solutions (PDF) sous www.agirinfo.com

Ce poster peut être commandé gratuitement auprès de:
Agence d'information agricole romande (AGIR)
Case postale 1080, 1001 Lausanne
Tél: 021 613 11 31 – Fax 021 613 11 30
info@agirinfo.com, www.agirinfo.com

Posters de la même série



PROCHES DE VOUS. LES PAYSANS SUISSES.
www.agriculture.ch

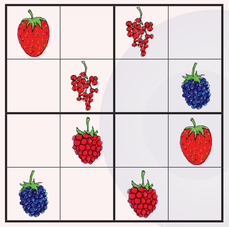
Les baies suisses

En visite chez les producteurs de baies

Série de posters nationaux **«Proches de vous. Les paysans suisses.»** avec exercices et jeux pour les classes du deuxième cycle primaire (HarmoS)

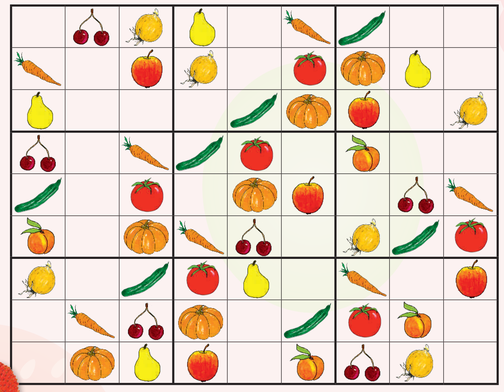
Les baies, bonnes pour le corps et l'esprit…

Créer un menu multicolore à base de baies, fruits et légumes, c'est bon pour la santé et joli à regarder! Les vitamines et les substances végétales soutiennent le système immunitaire et les belles couleurs des fruits et des légumes sont excellentes pour le moral. Grâce aux deux Sudokus ci-dessous, on peut également faire travailler ses méninges. Amusez-vous bien!



Sudoku sur le thème des baies (4×4)
Commençons par le plus facile, pour se mettre en train: chaque baie – fraise, mûre, framboise et raisinet – ne doit apparaître dans la grille du Sudoku qu'une seule fois par rangée, par colonne et par bloc entouré d'une ligne noire épaisse.

Sudoku sur le thème des fruits et légumes (9×9)
Les choses se compliquent! Dans ce Sudoku, il y a 9 variétés différentes de fruits et légumes. Celles-ci ne doivent apparaître qu'une seule fois par rangée, par colonne et par bloc entouré d'une ligne noire épaisse: pomme, poire, cerise, abricot, carotte, tomate, concombre, courge et oignon. Remplis les champs vides!



Délices de baies

Les baies dévoilent tous leurs arômes lorsqu'elles sont récoltées mûres et consommées rapidement. Parmi les nombreuses délicieuses recettes à base de baies en voici deux particulièrement faciles à réaliser:

Le smoothie aux baies
Ingrédients pour 4 verres
- 400 g de baies, par exemple fraises, framboises ou raisinets
- miel
- lait
- éventuellement des glaçons

Préparation
- Retirez les feuilles et les tiges.
- Confectionner une purée à l'aide d'un mélangeur ou mixeur.
- Sucrer avec le miel.
- Si la purée est trop épaisse, la diluer avec un peu de lait.
- Faire refroidir au réfrigérateur ou au congélateur (facultatif).
- Répartir le smoothie dans les verres et décorer avec quelques fruits.
- Servir avec des glaçons et une paille.
- Conseil: pendant les mois d'hiver préparer le smoothie avec des petits fruits congelés.
- Conseil: le miel est idéal pour sucrer le smoothie. Contrairement au sucre, il neutralise les acides des fruits.

Croûtes dorées aux baies
Ingrédients pour 4 personnes
- 4 tranches de pain rassis coupées fines

Lait aux oeufs
- 4 oeufs
- 1,5 dl crème entière
- 3–4 cuillères à soupe de sucre
- Beurre de cuisine
- 400 g de fraises en morceaux

Décoration
- Saupoudrer avec du sucre à la cannelle

Préparation
- Lait aux œufs: mélanger les œufs, la crème et le sucre.
- Tremper les tranches de pain dans ce mélange.
- Faire dorer les tranches à la poêle dans le beurre, retourner de temps en temps.
- Dresser les tranches sur des assiettes, ajouter les fraises et saupoudrer de sucre à la cannelle.

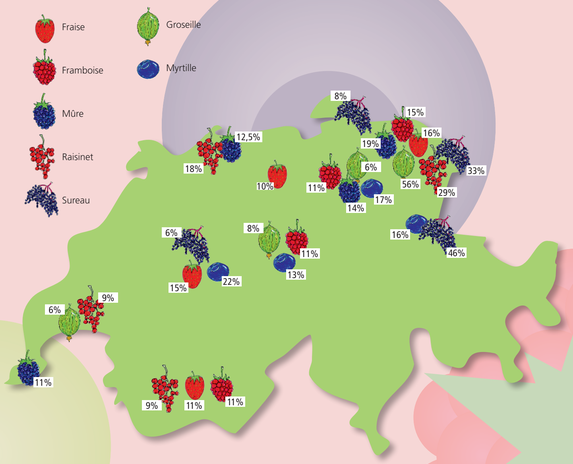
Les baies, délicieuses messagères de l'été

Avec les beaux jours, différentes sortes de baies apparaissent sur les étals des magasins. Pour se régaler, le consommateur a l'embarras du choix: fraises, framboises, mûres, groseilles, groseilles à maquereau, cassis, myrtilles et sureau. Pour les producteurs, c'est une source de revenu intéressante, cependant fortement tributaire de la météo. En Suisse, les baies sont cultivées sur une superficie de plus de 700 hectares.

Les petits fruits exigent beaucoup de main-d'œuvre
Les baies se dégustent depuis des temps immémoriaux. Par exemple, les fraises, les framboises et les mûres sauvages étaient déjà très appréciées par les Grecs et les Romains. Mais c'est seulement depuis le 18e siècle qu'on cultive différentes variétés de baies.

La culture et la récolte des baies ont toujours nécessité beaucoup de main d'œuvre et c'est encore vrai aujourd'hui. Il faut compter, en effet, quelque 5000 heures de travail par hectare pour les framboises et plus de 2400 heures pour les fraises. En comparaison, les céréales nécessitent 30 à 54 heures par hectare et les pommes de terre de 168 à 281 heures.

Succès croissant des cultures spéciales
Avec une superficie de plus de 700 hectares, la production des baies en Suisse est en augmentation. Ces petits fruits sont bien souvent cultivés dans des fermes spécialisées. La fraise, avec plus de 400 hectares, est de loin la culture la plus importante. Suivent les framboises, les groseilles, les mûres puis les myrtilles. Les baies préfèrent des terrains bien drainés et peuvent même être cultivées en altitude. A l'image des fraises qui poussent encore à 1600 mètres.



Elle passe vite la saison des petits fruits…

Tout le monde veut en profiter mais il faut se dépêcher! Alors que la plupart des fruits peuvent être conservés sans problème pendant des semaines voire des mois, les baies ont une très courte durée de vie. Quant à la qualité et la quantité disponible, cela dépend de la météo: la pluie ou la grêle qui tombent au mauvais moment peuvent limiter l'arôme ou faire rapidement pourrir le fruit.

La fraise
En 1712, l'ingénieur militaire, explorateur et botaniste Amédée François Frézier (1682–1773) a ramené du Chili cinq plants de la variété Blanche du Chili (Fragaria chiloensis). Cultivée depuis longtemps par les Amérindiens, cette espèce à gros fruits blancs différait des fraises des bois connues alors en Europe. Deux siècles plus tard, il y a plus de 1000 variétés différentes dans le monde et la fraise – qui contient plus de vitamine C par 100 g que les oranges – est devenue la reine des petits fruits.

La framboise
Les framboises contiennent de précieux sels minéraux. Elles sont riches en acides et sucres de fruits, en vitamines, calcium et acide folique. Elles auraient également des propriétés anti-inflammatoire, diurétique et laxative. Elles stimulent l'appétit et le métabolisme et soutiennent le système immunitaire. Si, au point de vue cultural, on fait une distinction entre les framboises d'été et celles d'automne, au point de vue gastronomique, les deux sont aussi parfumées.

La myrtille
C'est une des baies les plus légères en sucres et en calories mais riche en fibres et en antioxydant. Elle est aussi très diurétique et riche en vitamines. Séchées, elles agissent comme remède contre la diarrhée. Contrairement à d'autres baies on peut les congeler. Les myrtilles sont aussi connues sous le nom de bleuet, airelle noire, ou raisin des bois.

La mûre
Riches en provitamine A, elles contiennent aussi beaucoup de vitamines B et C. La récolte des mûres commence à la mi-juillet et se termine à la fin octobre. On utilise les feuilles pour préparer une boisson médicinale contre la diarrhée. Les mûres agissent aussi comme purificateur de sang et expectorant.

Le raisinet (groseille)
Les raisinets contiennent des sels minéraux précieux, beaucoup de vitamine C et de la pectine, des acides de fruits en quantité et des fibres alimentaires. Outre les raisinets rouges et blancs, il existe des variétés noires connues sous le nom de cassis.

Groseille à maquereau, raisin de table, sureau & Cie
Il existe encore bien d'autres espèces de baies comme la groseille à maquereau, le sureau ou le mini kiwi, sans oublier le raisin de table. Pour compléter la liste, citons aussi les baies sauvages comme la cornouille, l'argousier ou encore le goji.

	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre
Fraises						
Framboises						
Mûres						
Raisinets (groseilles)						
Groseilles à maquereau						
Myrtilles						
Raisin de table						
Sureau						
Cassis						
Baie d'argousier						
Cynorrhodon						

10_Beeren_fr.indd 2
29.04.14 17:16