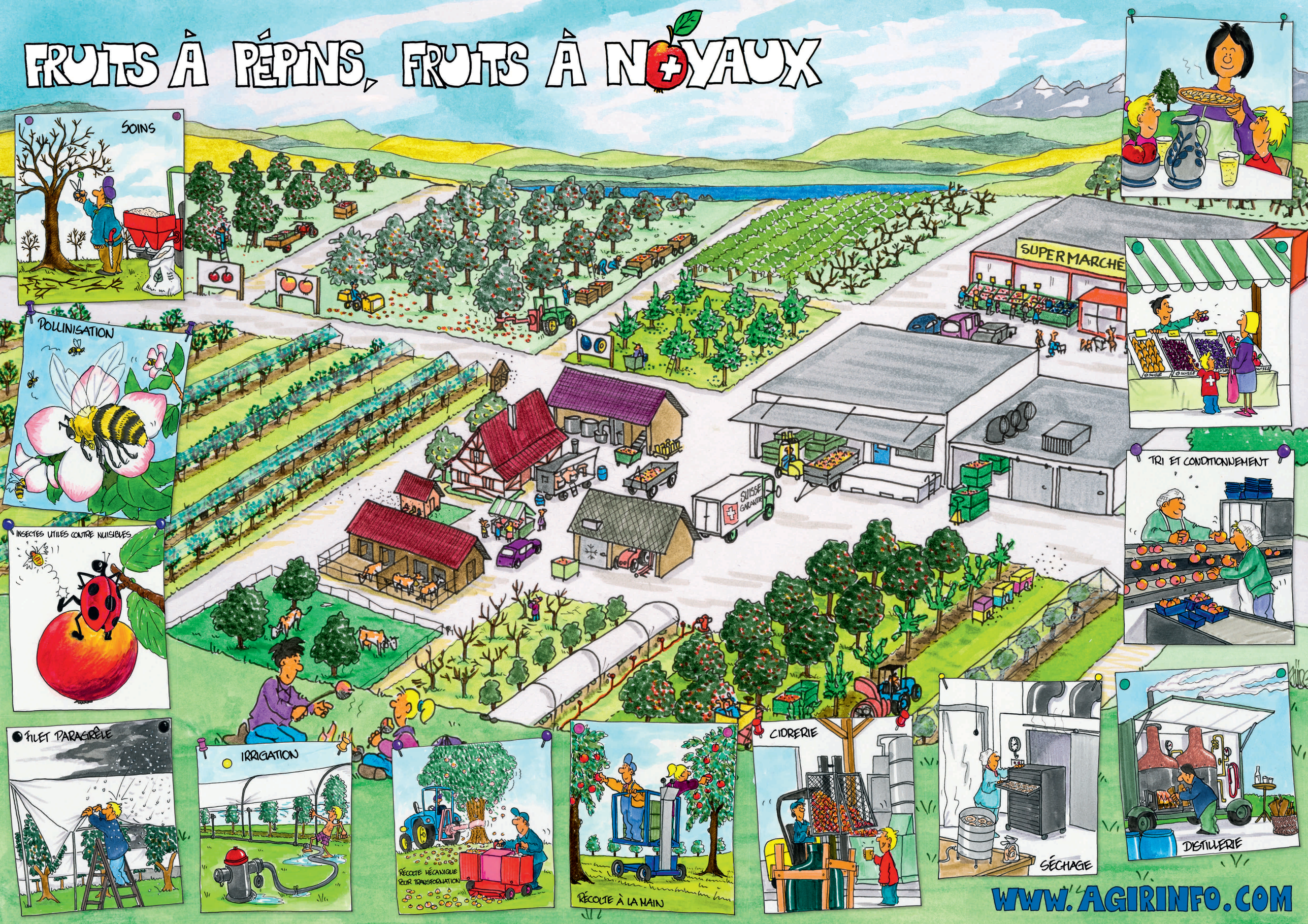
FRUITS À PÉPINS, FRUITS À NOYAUX



WWW.AGIRINFO.COM

La saveur des mots

En Suisse, on trouve des fruits du pays toute l'année. Parmi ces fruits, il faut distinguer entre les fruits à noyau, les fruits à pépins et les baies. Dans notre pays, il n'y a que peu de cultures de fruits exotiques.

Fruit à noyau: fruits dont la chair entoure un noyau dur avec une graine à l'intérieur (par exemple: les cerises).
Fruits à pépins: fruits dont la chair recouvre une partie centrale, le cœur, qui renferme un certain nombre de graines appelées pépins (par exemple: la pomme).
Baies: petits fruits charnus qui contiennent une ou plusieurs graines en surface ou à l'intérieur (par exemple: les fraises).

Exercice
Il existe d'innombrables variétés de fruits. Trouve le fruit dont la première lettre commence par A et ainsi de suite. Note ensuite s'il s'agit d'un fruit à noyau, d'un fruit à pépins ou d'une baie. Compare tes solutions avec celles de tes camarades.

Lettre	Fruit	N/P/B
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
J		
K		
L		

Lettre	Fruit	N/P/B
M		
N		
O		
P		
Q		
R		
S		
T		
W		
Z		

Rondelles de pommes séchées
Le séchage figure parmi les méthodes les plus anciennes pour conserver les fruits. Presque tous les fruits peuvent être séchés. Les pommes, les poires, les pruneaux et les abricots sont particulièrement appréciés chez nous. Lors du processus de séchage, on extrait l'eau du fruit sans lui faire perdre ses précieuses substances. Le séchage des pommes ne nécessite pas forcément un appareil à sécher. En fait, il est facile de les sécher dans un endroit sec, comme dans une salle de classe.

Matériel nécessaire:
des pommes (de préférence des variétés acidulées comme les Boskoop, Cox Orange ou pommes Cloche), une bassine d'eau citronnée, un épépineur, un éplucheur, un couteau, une longue corde ou une ficelle de cuisine.

Recette:
- Eplucher les pommes et enlever les pépins.
- Couper les pommes en rondelles de 5 mm d'épaisseur.
- Tremper les pommes dans la bassine d'eau citronnée pendant environ 5 min. pour éviter qu'elles ne brunissent.
- Retirer les rondelles de l'eau. Les déposer sur un linge de cuisine et bien égoutter.
- Enfiler les anneaux sur une longue ficelle.
- Suspendre la ficelle bien tendue dans la pièce.
- Les rondelles ne doivent pas se toucher.
- Laisser sécher les pommes pendant quelques jours. Les pommes seront prêtes quand elles seront bien sèches, mais encore molles. Bon appétit !

Traduis comme un pro !

Dans ses fameux «Jardins suspendus de Babylone», la reine Sémiramis faisait cultiver de nombreux arbres fruitiers. Ces jardins auraient été construits vers 600 avant J.-C. par le mari de la reine, le roi Nabuchodonosor. Ces jardins étaient considérés comme l'une des sept merveilles du monde antique. Alors que les jardins de Babylone ont disparu depuis longtemps, des millions d'arbres fruitiers continuent à pousser à travers le monde. Découvre ci-après les différents termes liés à l'univers des fruits dans d'autres langues.

Traduis en allemand, en italien et en anglais les noms écrits en français. Tu trouves les traductions au bas de la page. Pour te faciliter la tâche, ils sont écrits dans une couleur spécifique à chaque langue. Peut-être que l'un de tes camarades de classe parle une autre langue ? Il peut alors ajouter ses propres traductions à la liste ci-dessous.

Français	Allemand	Italien	Anglais
pomme			
poire			
cerise			
abricot			
prune			
pêche			
nectarine			
pommier			
cerisier			
fruit			
jus de pomme			

Frucht, Pflaume, apple tree, Aprikose, succo di mela, plum, albicocca, Kirschbaum, frutta, nettarina, cherry tree, Apfel, nectarine, albero di mele, pera, pesche, apple juice, peach, Nektarine, pear, mela, apple, cherry, apricot, Kirsche, albero di ciliegia, prugna, Apfelbaum, ciliegia, Apfelsaft, Birne, fruit, Pfirsich

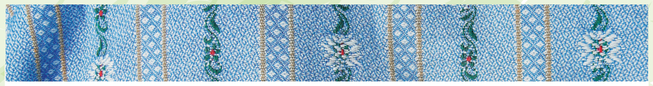
Informations sur l'agriculture et les fruits suisses
www.swissfruit.ch
www.agriculture.ch
www.agririnfo.com
www.agri-job.ch

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 128, 1000 Lausanne 6
Tél: 021 613 11 31 – Fax 021 613 11 30
info@agirinfo.com, www.agirinfo.com
imprimé CO2 neutre

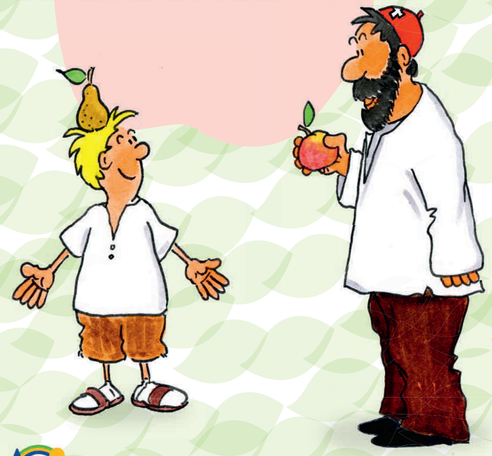
Posters de la même série



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

Fruits à pépins, fruits à noyaux

En visite chez les arboriculteurs



AGIR Agence d'information agricole romande

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

Le chercheur en herbe

Les variétés de pommes contemporaines n'ont, pour la plupart, guère plus de cent ans. Au XIXème siècle, on essayait partout de sélectionner à partir de semis de hasard des variétés à rendement élevé, au goût agréable, à chair croquante et de belle apparence.

Aujourd'hui, on recherche des variétés qui ne soient pas uniquement bonnes, savoureuses et belles mais encore et surtout résistantes aux maladies. Les sélectionneurs essaient, grâce au croisement judicieux de variétés résistantes avec des variétés appréciées, de combiner les avantages et d'éliminer les inconvénients. Mais il faut compter une vingtaine d'années pour qu'une nouvelle variété apparaisse sur le marché.

Pour trouver des variétés toujours meilleures et encore plus résistantes, les chercheurs établissent des comparaisons entre les différentes pommes.
Fais comme eux et essaie de comparer trois pommes différentes. Remplis le tableau ci-dessous.
Compare ensuite les résultats en classe. Bonne dégustation!

	Pomme 1	Pomme 2	Pomme 3
Nom de la variété			
Couleur de la peau			
Caractéristiques de la peau (rugueux, lisse, brillant, mat, tavelé / taches brunes…)			
Caractéristiques de la chair (croquant, ferme, mou, farineux…)			
Goût (très sucré, sucré, acidulé, aromatisé…)			
Quelle est ta variété de pomme préférée?			

Stockage des fruits
Une fois cueillis ou récoltés, les fruits qui ne sont pas consommés ou transformés immédiatement doivent être stockés correctement. Voici quelques astuces pour éviter que les fruits ne s'altèrent prématurément:
- Les pommes et les poires sont à conserver au frais (3 à 8°C) et à une bonne humidité ambiante d'environ 90 %.
- Les poires sont très sensibles au choc. Si elles sont endommagées, elles ne se conservent que peu de temps.
- Les pommes et les poires sont conservées séparément, car l'éthylène présent dans ces fruits ferait mûrir ou pourrir les autres fruits ou légumes plus rapidement.
- Les abricots, les pruneaux et les cerises n'ont qu'une durée de conservation brève. Ils ne se prêtent pas à l'entreposage et doivent donc être consommés, transformés ou congelés le plus vite possible.

Calcule comme un pro !

En récolte
Pierre, Jacques, Martin et Paul travaillent chez un arboriculteur de la région. Ils cueillent des cerises de table dans une grande exploitation de vergers basse tige. Pierre est très rapide comme son collègue Jacques et ils cueillent chacun 12 kilos de cerises par heure. De leur côté, Martin et Paul cueillent chacun 1 kg de cerises de moins par heure car leurs cerises sont légèrement plus petites. Ils travaillent de 7h30 jusqu'à 12h00 avec une demi-heure de pause. L'après-midi, ils travaillent de 13h jusqu'à 18h avec une pause de 30 minutes.

a.) Combien de kg de cerises les 4 hommes cueillent-ils au total en une journée ?

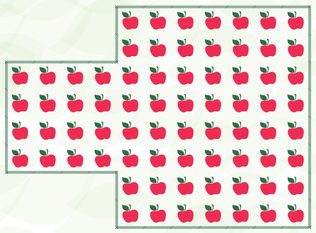
b.) S'ils peuvent travailler du lundi au vendredi, combien de kg de cerises cueillent-ils ?

Au marché
Chaque semaine, Catherine se rend au marché de la petite ville voisine pour vendre les fruits de sa ferme. Nous sommes à la fin du mois de juillet. Il y a donc beaucoup de fruits de saison. Aujourd'hui Catherine propose:
- 80 barquettes de fraises de 500 g
- 55 barquettes de cerises de 1 kg
- 20 barquettes de framboises de 250 g
- 3 caissettes de pêches de 5 kg
- 5 caissettes d'abricots de 5 kg
- 80 kg de pommes de garde, variété Gala
- 40 kg de pommes de garde, variété Jonagold
- 30 kg de pommes fraîches, variété Klara

a.) Combien de kg de fruits apporte Catherine au marché ?

b.) Au marché, elle vend 7/8 de fraises, 10/11 de cerises 16 barquettes de framboises, toutes les pêches, 12 kg d'abricots, 9/10 des pommes Gala, 32 kg de Jonagold et toutes les pommes Klara. Combien de fruits invendus va-t-elle rapporter à la maison ?

Au verger
Jonathan possède un verger de 72 pommiers. Il souhaite partager ce verger entre ses six fils de manière à ce que chacun reçoive une parcelle avec le même nombre d'arbres, la même surface et la même forme. Dessine la solution dans le tableau ci-dessous:



= Pommier

Des fruits frais chaque jour

Le fruit d'un arbre, d'un arbuste ou d'une plante se forme à partir de la fleur qui a été pollinisée. Si on peut le manger, on dit qu'il est comestible. S'il n'est pas facile de faire la différence entre les fruits et les légumes, on peut constater que les fruits poussent le plus souvent sur des plantes vivaces, tandis que les légumes proviennent de plantes annuelles. Les fruits ont souvent une teneur en sucre plus élevée que les légumes et ils contiennent en général beaucoup d'eau. En Suisse, nous consommons chaque année plus de 90 kg de fruits et produits fruitiers, dont un tiers provient de la production suisse. Cette quantité équivaut à environ 250 g de fruits par personne par jour.

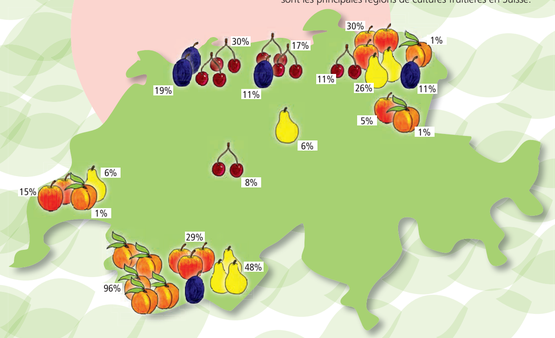
Parmi les fruits, il y a essentiellement les fruits à pépins (comme les pommes et les poires), les fruits à noyau, (les cerises, les pruneaux), les baies (les fraises, les framboises), ainsi que les fruits exotiques (tels que les ananas et les bananes). Notre poster traite en particulier de la culture des fruits à pépins et des fruits à noyau. La culture des baies fera l'objet d'un autre document.

Consommation de fruits par personne et pourcentage de la production indigène

Fruits	En kg par personne	Production indigène en %
Pommes	14.9	91.2
Poires	3.6	50.7
Cerises	0.8	65.4
Pruneaux, prunes	1.4	32.9
Abricots	2.0	58.7
Pêches	3.7	0.8
Baies	7.1	21.7
Raisins	4.4	5.1
Bananes	9.0	0
Oranges, mandarines	12.6	0
Citrons, pamplemousses	3.1	0
Autres fruits frais	11.8	0.7
Jus de fruits (jus de pommes,…)	13.4	64.2
Autres	5.3	0
Total	**93.1**	**30.1**

L'arboriculture, un art millénaire
Les fruits jouent un rôle essentiel dans notre alimentation et sont une source énergétique lorsqu'ils sont fraîchement cueillis ou transformés en gâteaux et confitures, séchés ou pressés en jus. Ils peuvent aussi être distillés en eaux de vie ou vinifiés. Bref, les fruits offrent d'innombrables possibilités d'utilisation. Et ceci depuis la nuit des temps! Ainsi, l'arboriculture était déjà connue en Egypte au temps des pharaons, il y a 3500 ans. 1000 ans avant J.-C., des paysans grecs se sont installés en Asie Mineure et en Italie du Sud amenant avec eux de nombreuses nouvelles variétés de fruits et la culture de la vigne. Ensuite, cette évolution s'est poursuivie avec les Romains.

Les fruits – source de revenu
La culture des fruits et des baies occupe une place importante dans l'agriculture suisse. Les fruits et les baies représentent environ 6% du revenu des paysans suisses, soit environ 600 millions de francs par an. Quelque 4300 familles paysannes vivent de la production fruitière. Pommes, poires, cerises et abricots… les arboriculteurs suisses cultivent un vaste choix de fruits. Le canton de Thurgovie et le Valais sont les principales régions de cultures fruitières en Suisse.



Un vaste choix à chaque saison

Une grande variété de fruits suisses
Il est conseillé de manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour. Concernant les fruits, cela correspond à une quantité journalière d'environ 240 g. Comme les paysans suisses cultivent une grande variété de fruits, les conseils de la fameuse campagne «5 par jour» sont plus agréables et faciles à suivre !

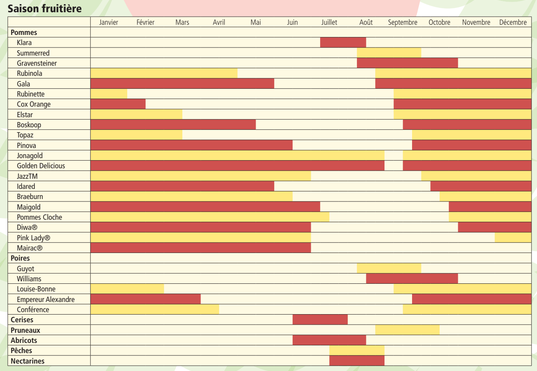
Pommes
Aujourd'hui, la pomme est de loin le fruit préféré des Suisses et les variétés Gala et Golden Delicious sont les plus consommées. La pomme est riche en vitamines et contient d'autres substances nutritives importantes dont 70% se trouvent dans la peau et dans la partie externe de la pulpe.

Poires
La poire est, après la pomme et les fraises, le plus populaire des fruits indigènes. On compte aujourd'hui plus de 1000 variétés de poires dans le monde.

Cerises
On distingue ici entre les cerises de table et les cerises pour la transformation. Alors que les cerises réservées pour la consommation immédiate sont cueillies délicatement à la main, les cerises destinées à la transformation sont récoltées à l'aide de grands vibrateurs mécaniques.

Abricots
L'abricotier fleurit tôt dans la saison et n'apprécie pas du tout les gelées tardives. C'est pour cette raison que ses fruits, doux et aromatiques, poussent avant tout dans les pays du Sud comme l'Espagne ou l'Italie. En Suisse, les grandes cultures d'abricots se trouvent presque toutes en Valais.

Pruneaux
Pendant de nombreuses années, les surfaces cultivées n'ont cessé de diminuer. Mais aujourd'hui, les pruneaux sont à nouveau très demandés et grandement appréciés. Riches en fibres alimentaires, ils sont une précieuse aide en cas de problèmes digestifs.

Les fruits exotiques : coings, kiwis, pêches et nectarines
Il n'y a que très peu de cognassiers en Suisse. Le fruit, presqu'aussi dur qu'un caillou, ne peut pas être consommé frais. Une fois transformé en compotes, confitures et gelées, son goût est délicieux et très parfumé. Pour des raisons climatiques, la culture des kiwis, pêches et nectarines n'est possible que dans certaines régions bien spécifiques.

Saison fruitière