

## Annonces du matin

Voici des faits intéressants et convaincants sur différents légumes et fruits remis à votre école dans le cadre du Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario.

1. Présentez d'abord le fruit ou le légume.
2. Dites un des faits inscrits sous le fruit ou le légume.

Exemple :

Cette semaine, le Programme de distribution de fruits et de légumes nous offre \_\_\_\_\_ ! (Lisez ensuite un fait.)

### Pomme



- Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi nous jouons à pêche à la pomme et non à pêche à la banane ? C'est parce que la pomme est composée à 25 % d'air, ce qui en fait le fruit parfait pour ce célèbre jeu dans l'eau souvent joué pendant les fêtes d'Halloween !
- Saviez-vous qu'il existe plus de 7 milliers de variétés de pommes dans le monde ? Chaque type de pomme possède sa propre saveur et texture.
- Les pommes poussent dans les arbres et sont habituellement récoltées à l'automne. Saviez-vous qu'un pommier peut vivre environ 100 ans ?
- En moyenne, chaque Canadien mange environ 86 pommes par année. Combien de pommes mangez-vous par année d'après vous ?
- Selon le livre des records du monde Guinness, la plus grosse pomme jamais récoltée pesait 1,8 kg ! C'est presque le même poids que 6 boîtes de soupe !

### Clémentine

- Les clémentines sont parfaites en collation ! Elles sont petites et faciles à peler, en plus de ne pas contenir de pépins. Êtes-vous capable de retirer la peau en un seul morceau ?
- Les clémentines ont été créées en 1902 par Clément Rodier. Le nom *clémentine* est donc inspiré du prénom de cet homme : *Clément*.
- Les clémentines sont souvent appelées des oranges de Noël parce que leur saison de croissance va de novembre à décembre et qu'il y en a beaucoup dans les épiceries dans le temps des Fêtes.
- Saviez-vous que la clémentine est la plus petite sorte d'orange ? Elle est petite, mais pleine de bienfaits et de saveur !
- Au Canada, le climat est trop froid pour cultiver un fruit comme la clémentine. Des pays où il fait plus chaud comme l'Espagne et la Chine ont plus de facilité à cultiver ce fruit savoureux.



## Ananas



- Est-ce qu'il y en a parmi vous qui aimeraient devenir producteurs d'ananas ? Si vous plantez le dessus d'un ananas, il produira un nouvel ananas ! Le climat est froid au Canada, ce qui nous empêche d'en faire pousser dehors. Bien des gens réussissent toutefois à en faire pousser à l'intérieur dans des serres.
- Les ananas poussent-ils dans un arbre selon vous ? Oui ? Pensez-y encore ! En réalité, ils poussent au sol et il leur faut parfois jusqu'à 2 ans.
- L'ananas est le plus délicieux à la température de la pièce parce qu'il est alors plus juteux et plus sucré.
- Avez-vous déjà croqué un morceau d'ananas dur ? Une façon de l'éviter est de tirer sur une feuille. Si elle se détache facilement, l'ananas est mûr et prêt à manger !

## Raisin

- Saviez-vous qu'il existe plus de 8 milliers de types de raisins dans le monde ? Certains sont plus populaires que d'autres et seulement certains types sont disponibles dans la plupart des épiceries.
- Les raisins secs sont obtenus en retirant l'eau des raisins. Vous pouvez faire des raisins secs à la maison en faisant cuire les raisins au four à basse température pour éliminer l'eau.
- Les raisins sont une collation délicieuse pour les humains, mais ils peuvent être dangereux pour les chiens. Ne donnez pas de raisin avec vos amis à poils parce qu'ils peuvent blesser leurs reins.
- Saviez-vous qu'un raisin est un type de baie ? Il a une pelure fine et un intérieur charnu, comme un bleuet.
- Certaines épiceries vendent des raisins qui ont le goût de la barbe à papa. Ils ont été inventés en combinant le matériel génétique de différentes variétés de raisins.



## Fraise



- Il y a des producteurs de fraises dans les dix provinces du Canada ! Elles sont plus difficiles à cultiver dans un climat plus froid. C'est pourquoi vous ne trouverez aucun producteur de fraises dans les trois territoires (Nunavut, Yukon, Territoires du Nord-Ouest).
- La fraise a une caractéristique unique : c'est le seul fruit qui a des graines à l'extérieur. Une fraise moyenne contient 200 graines ! Avez-vous déjà essayé de les compter ?
- Pensez-vous que les roses et les fraises ont une odeur semblable ? Ce sont deux plantes très différentes, mais elles appartiennent à la même famille. Spécial, non ?
- Certaines nations autochtones appellent la fraise la baie du cœur en raison de sa forme. C'est une plante importante dans de nombreuses cultures et selon des enseignements autochtones.

## Cantaloup

- Saviez-vous que le cantaloup peut pousser dans le Nord de l'Ontario ? Le cantaloup cultivé au Canada est beaucoup plus sucré que celui cultivé aux États-Unis parce qu'il reste sur la vigne plus longtemps. À la fin de l'été, allez au marché de producteurs de votre localité pour voir s'il y a des cantaloups cultivés en Ontario et vérifiez si vous goûtez la différence !
- Le cantaloup est l'un des rares fruits qui portent un nom différent dans d'autres pays. En Australie, on l'appelle *melon musqué* et aux États-Unis, on l'appelle *melon brodé*. Quel nom préférez-vous ?
- Les fleurs du cantaloup fleurissent de juillet à septembre. Elles sont jaunes et attirent les abeilles qui s'occupent de la pollinisation. Les plantes qui ne sont pas bien pollinisées par les abeilles produisent des cantaloups de forme irrégulière.



## Poire



- Il existe plus de 3 000 variétés de poires dans le monde ! Combien de variétés avez-vous goûtées ?
- Selon une chanson de Noël bien connue, les 12 jours de Noël, les perdrix vivent dans les poiriers ! Ces oiseaux nichent toutefois au sol et ne se trouveront probablement pas dans un poirier, alors... ne vous faites pas de faux espoirs !
- Vous a-t-on déjà donné une poire dure ? Elle n'était pas très

sucrée. Les poires mûrissent mieux après avoir été cueillies sur l'arbre. Si votre poire est dure, laissez-la mûrir quelques jours de plus à la température de la pièce.

## Melon miel

- Le melon miel appartient à la famille des courges, tout comme la citrouille et le concombre.
- Si vous cherchez un melon miel mûr à l'épicerie, sentez-le ! Un melon mûr a une odeur légèrement sucrée un peu comme celle de l'intérieur du melon.
- Le melon miel est le troisième type de melon le plus populaire dans le monde. Le melon d'eau occupe la première place, suivi de près par le cantaloup.



## Bleuet



- Les bleuets sauvages sont originaires de l'île de la Tortue (autre nom pour l'Amérique du Nord) et sont cultivés pour l'alimentation et la médecine depuis des siècles par les peuples autochtones. Ils sont consommés frais, mais aussi séchés et ajoutés à la viande, aux ragoûts et à d'autres plats traditionnels.
  - Le bleuet est l'un des seuls aliments à être naturellement bleu. En connaissez-vous d'autres ?
- Il existe des variétés qui poussent près du sol et d'autres qui poussent en hauteur. Celles qui poussent près du sol sont sauvages et cultivées principalement dans le Canada atlantique, tandis que les variétés qui

poussent plus haut sont cultivées principalement en Colombie-Britannique. Il y a aussi des bleuets sauvages dans le Nord de l'Ontario. En avez-vous déjà cueilli près de chez vous ?

- La couleur argentée du bleuet provient d'une couche protectrice appelée « pruine ». Lavez les bleuets seulement lorsque vous êtes prêt à les manger parce que cette couche conserve leur fraîcheur.

### Nectarine

- La nectarine tire son nom du mot « nectar ». Le nectar est un liquide sucré créé par les plantes pour attirer les pollinisateurs comme les abeilles.
- Quelle est la différence entre la nectarine et la pêche ? Leur pelure ! La nectarine est lisse et la pêche est duveteuse.
- La nectarine a un gros noyau au centre. La pêche, la prune et la cerise possèdent également un noyau.
- La nectarine pousse bien dans la région du Niagara en Ontario.



### Brocoli



- Le mot brocoli vient du mot italien « broccolo » qui veut dire « haut fleuri du chou ». Le chou-fleur, le brocoli, le chou, le chou frisé, le navet, le rutabaga et le chou de Bruxelles appartiennent tous à la même famille.
  - Le brocoli est un légume de saison fraîche, ce qui signifie qu'il pousse mieux au printemps ou à l'automne. Il est généralement récolté d'octobre à décembre.
  - Ces 25 dernières années, la consommation de brocoli a augmenté de 940 % – c'est une immense quantité de brocolis !
- Selon le livre des records du monde Guinness, le brocoli le plus lourd jamais cultivé pesait près de 16 kg (35 livres) ! C'est le même poids qu'un bloc de béton.

### Chou-fleur

- Plus un chou-fleur est gros, mieux c'est. Savez-vous pourquoi ? C'est parce qu'il est plus savoureux !
- Le chou-fleur traditionnel que nous connaissons tous et que nous aimons peut-être est blanc cassé. On en trouve aussi des mauves, des verts et des oranges dans certaines épiceries !
- Le chou-fleur porte bien son nom parce qu'il s'agit en fait d'une fleur ! La partie blanche que nous mangeons contient en fait de nombreuses petites fleurs côte à côte.
- Le chou-fleur reste blanc parce que les feuilles qui poussent autour de sa tête le protègent du soleil, ce qui empêche le chou-fleur de fabriquer un pigment vert appelé chlorophylle.



## Concombre



- Le concombre est-il un fruit ou un légume selon vous ? C'est en fait un fruit parce qu'il contient des graines pour se reproduire, mais beaucoup de gens le considèrent comme un légume parce qu'on le mange généralement avec des légumes et de la salade.
- Aimez-vous les cornichons ? On les obtient en baignant les concombres dans du sel, du vinaigre et des épices.
- Ajoutez quelques tranches de concombre dans un verre d'eau pour obtenir une boisson rafraîchissante en été. Ne rejetez pas l'idée avant de l'avoir essayé !
- Vous êtes-vous déjà demandé d'où vient l'expression « rester froid comme un concombre »? C'est parce que la température interne d'un concombre peut être jusqu'à 20 °C plus froide que l'air où il se trouve. Rafraîchissant, n'est-ce pas !

## Carotte

- Vous pouvez acheter des carottes de l'Ontario toute l'année. Les agriculteurs en ont produit plus de 218 millions de kilogrammes en 2011, ce qui est plus que le poids du béton de la tour du CN.
- Saviez-vous que la carotte est un légume-racine, c'est-à-dire qu'elle pousse sous terre ? La plupart des carottes sont de couleur orange, mais on en trouve aussi de couleur mauve, rouge, blanche et jaune !
- Les carottes miniatures proviennent d'une carotte plus grosse qui a été coupée, pelée et mélangée à d'autres carottes pour devenir des carottes miniatures à bout rond. C'est donc un mythe que les *bébés carottes* soient des *bébés* carottes.



## Céleri



- Saviez-vous que si vous mettez une branche de céleri dans un verre d'eau et y ajoutez du colorant alimentaire, le céleri prendra la couleur du colorant ? Essayez de le faire à la maison ou à l'école pour réaliser une expérience scientifique facile.
- Voici un fait étrange : pour imiter le bruit d'un os qui se brise dans les émissions de télé et les films, des gens cassent des branches de céleri parce que le bruit est similaire à celui d'un os qui se brise...
- Dans les années 1960, l'entreprise Jell-O a créé un mélange aromatisé au céleri pour les salades en gelée. Il n'est plus vendu, alors ne vous réjouissez pas trop !
- Quelle allergie est la plus courante en Amérique du Nord ? Non, ce n'est pas l'allergie au céleri, mais à l'arachide ! L'allergie au céleri est la plus courante en Europe !

## Tomate

- Je suis sûr que tout le monde a déjà fait une bataille de boules de neige, mais avez-vous déjà fait une bataille de tomates ? La plus grande bataille de tomates a lieu chaque année dans une petite ville d'Espagne. Plus de 40 000 personnes s'y lancent 150 000 tomates. Vous pouvez imaginer que les tomates sont un peu plus difficiles à nettoyer que les boules de neige !
- Qu'est-ce que le ketchup, la salsa et la sauce à pizza ont en commun ? Les tomates, bien sûr ! Quel est le produit à base de tomates que vous préférez ?
- Selon le livre des records du monde Guinness, la tomate la plus lourde jamais cultivée pesait 3,5 kg (8 livres) ! C'est à peu près le même poids qu'un nouveau-né !



## Pois sucré

- Les pois sucrés sont de petites cosses dodues qui poussent sur une vigne. Chaque cosse contient des pois ronds. Contrairement à d'autres pois, il est possible de manger la cosse entière, ce qui en fait un légume parfait pour les trempettes !
- Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les pois en conserve ne sont pas du même vert vif que les pois frais ? C'est parce que pendant le processus de mise en conserve, les pois sont chauffés à une température très élevée. Ils pâlissent alors et prennent la fameuse couleur vert pois semblable à celle des chandails des Battalion de North Bay !
- Seulement 5 % des pois cultivés dans le monde sont vendus frais; 95 % des pois sont mis en conserve ou congelés pour augmenter leur durée de conservation.

## Poivron

- Saviez-vous que les poivrons verts et rouges proviennent de la même plante ? À mesure que les poivrons mûrissent, leur couleur passe du vert au rouge et ils deviennent plus sucrés. C'est pourquoi les poivrons rouges sont plus sucrés que les poivrons verts.
- Le paprika est une épice séchée obtenue en broyant des poivrons séchés.
- Les poivrons sont les seuls membres de la famille des piments qui ne contiennent pas de capsaïcine (prononcez cap-sa-ï-cine), une substance qui est piquante au contact avec la langue.
- Il existe des poivrons verts, rouges, jaunes, oranges et même mauves ! Le vert est parfait pour la cuisson tandis que les colorés sont savoureux crus. Quelle est votre variété préférée ?

