

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



La fête des fruits et légumes frais

En 2003, Interfel* crée la « Fraîch'attitude », une semaine d'animations ayant pour vocation de sensibiliser différents profils de consommateurs aux bienfaits des fruits et légumes.

En 2016, la manifestation change de nom mais les valeurs portées par cette opération restent les mêmes. Elle s'intitule désormais « la fête des fruits et légumes frais ».



Une récente enquête**, portant sur les comportements alimentaires en France en 2019, montre une augmentation de la consommation des fruits et légumes. Une tendance qui s'est ensuite accentuée avec un contexte de télétravail et de confinement. Les Français passent plus de temps en cuisine et ce changement est encore plus net chez les jeunes adultes, particulièrement soucieux des problématiques relevant de la santé et de la préservation de l'environnement.

Dans le cadre de la Décennie d'action des Nations Unies pour la nutrition (2016-2025), l'ONU a déclaré 2021 « Année internationale des fruits et légumes ».

Sensibiliser, faire connaître, promouvoir et lutter contre le gaspillage alimentaire sont les objectifs ambitieux pour cette année.

Ainsi, cette newsletter et celle de juillet / août mettront à l'honneur les fruits et légumes.

Au menu : des informations, des recettes et des jeux.

Késako

La néophobie alimentaire



Il n'est pas rare de voir son enfant refuser de manger le contenu de son assiette alors que quelques jours auparavant il s'en délectait. Cette période de troubles sélectifs alimentaires, qui s'observe autour des 18/24 mois, se nomme la « néophobie alimentaire ». C'est la peur d'un nouvel aliment.

Votre enfant adore la purée de carottes mais refuse de goûter de la carotte râpée ? Il va identifier la carotte sous la forme de purée car c'est ainsi qu'il l'a découverte en premier. Râpée, la carotte est différente de la purée, c'est donc pour lui un nouvel aliment qu'il doit apprivoiser, sentir, observer et toucher, avant de pouvoir le goûter. Le degré de néophobie alimentaire varie d'un enfant à l'autre.

Cette période, difficile pour les enfants et déroutante pour les parents, doit être synonyme de patience et de compréhension. Il existe quelques astuces pour traverser au mieux cette phase :

- 🥄 Laissez votre enfant découvrir sa nourriture (présentez-lui la version brute de l'aliment ou bien jardinez avec lui)
- 🥄 Faites-le participer, quand cela est possible, à la préparation du repas et notamment à la présentation de son assiette
- 🥄 Proposez-lui, en préambule, de goûter l'aliment (un seul morceau ou l'équivalent d'une petite cuillère) au lieu de lui servir une pleine assiette dès le départ (et prendre ainsi le risque de le décourager).
- 🥄 Proposez régulièrement le même plat afin que votre enfant se familiarise avec ce nouvel aliment (il est parfois nécessaire de le présenter jusqu'à 20 fois selon l'enfant).

Si vous souhaitez davantage de renseignements, n'hésitez pas à vous procurer le livre de Nathalie RIGAL « La naissance du goût ». Vous pouvez aussi consulter ses vidéos sur YouTube.

Le saviez-vous ?

Ce désintérêt au contact de l'amertume, une caractéristique que l'on retrouve dans de nombreux légumes, nous vient d'un vieux réflexe de survie hérité de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. En ce temps-là, la saveur amère était très souvent associée aux plantes toxiques.





Pesto aux fanes de carottes :
en toast, en sauce pour les pâtes, en fond de tarte, en remplacement de la sauce tomate pour une pizza...
Pour encore plus de gourmandise et de croquant vous pouvez rajouter des amandes ou des noix de cajou à votre pesto.



La tarte est LA recette anti-gaspillage qui fonctionne car on peut agrémenter les légumes à notre convenance. Ainsi, le poireau qui traînait dans le bac du réfrigérateur se mariera très bien avec du saumon. Quant au reste de ratatouille, agrémenté de fromage de chèvre, il plaira à coup sûr en version tarte... La clé de la réussite ? Rajouter un élément qui relèvera votre appareil à tarte : moutarde, fromage, olive, épices, herbes de Provence...

Le wok de légumes a l'avantage de s'adapter à toutes sortes de vos envies culinaires. Que se soit au poulet, au bœuf ou bien au poisson, le choix des légumes est la aussi en fonction de ce que vous avez sous la main.

Rapide, le wok permet de préparer un repas équilibré et gourmand.



Envie de soleil même en hiver ? Pourquoi ne pas réaliser **votre propre coulis de tomate** ? Rapide à faire, une fois vos bocaux stérilisés, le coulis de tomate se conserve jusqu'à 12 mois dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Petite astuce anti-gaspillage bonne pour la planète : n'hésitez pas à demander, à la fin des marchés, les tomates très mûres ou abîmées. Prix réduit garanti !



Voilà bien une recette rapide et efficace : **l'œuf cocotte**. Ici, le poivron sera à la fois mangé et utilisé pour la présentation. On peut très bien utiliser ce plat avec une tomate.



Vos épinards n'ont pas eu de succès ? Qu'à cela ne tienne : proposez-les sous forme d'œuf cocotte. Avec de la crème et du pain façon mouillette, l'aspect ludique de ce plat devrait plaire aux plus jeunes.



Avoir des idées de recettes anti-gaspillage, c'est bien, les partager c'est mieux !

Pour cela, n'hésitez à les envoyer par mail : vivonsenforme@stmartindecrau.fr

Info

Que signifie « Manger 5 fruits et légumes par jour » ?

Lorsque l'on entend ou que l'on lit le slogan « Mangez 5 fruits et légumes par jour », il faut comprendre 5 portions quotidiennes de 80 à 100 g de fruits et légumes .

Cette recommandation du PNNS (Plan National Nutrition Santé) correspond à la quantité nécessaire pour satisfaire les besoins de l'organisme en micronutriments et antioxydants.

Ainsi la tranche de tomate glissée dans un tacos ou la feuille de salade dans un sandwich ne représentent pas une portion.



la moitié de 1 assiette de légumes cuits (environ 100 g)



1 petite assiette ou 1 portion type self-service de crudités (environ 100 g)



1 bol ou 1 assiette creuse de soupe de légumes



1 fruit du type pomme, poire, orange, etc.



2 fruits du type abricot, clémentine, grosse prune, kiwi, etc.



2 à 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop)



1 pot de compote individuel ou 2 grosses cuillères à soupe de compote maison



1 bonne poignée de petits fruits : fraises, cerises, lichis, etc.



1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté