

Créer un jardin biologique à l'école



Créer un jardin biologique à l'école

Cet outil pédagogique a été réalisé avec le concours de l'Office de l'Environnement de la Corse par le Centre Régional de documentation Pédagogique de Corse.

Auteurs

JEAN ALESANDRI
JEAN-FRANÇOIS CUBELLS
MARIE-LAURE MARQUELET

Photographies

JEAN-FRANÇOIS PACCOSI

Illustrations

MADELEINE COLOMBANI
JEAN DELMOTTE
JEAN-LOUIS LACOMBE

Mise en page

ÉVELYNE LECA

REMERCIEMENTS

Madame CLAUDE SÉGUY-CRESCIONI, Association Cap Vert
Madame EMILIE CLAUDET, Civam Bio Corse
Madame HÉLÈNE NIVAGGIOLI, PNRC
Monsieur PAUL SIMONPOLI, PNRC
Monsieur JOSEPH SALVINI, OEC
Monsieur JEAN LUZI, ODARC
Monsieur JEAN-MICHEL WEBER

SOMMAIRE

	Les jardins en Corse, <i>orti</i> , ou <i>urtcelli</i>	p. 3
	Typicité et reconnaissance de l'agriculture corse	p. 9
	La mise en œuvre d'un jardin biologique	p. 12
	Jardin et équilibre alimentaire	p. 19
	Bibliographie, sites internet et adresses utiles	p. 22
	Pour tester ses connaissances	p. 24

Selon le code de la propriété intellectuelle, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement du CRDP est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. Cette reproduction ou représentation, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

LES JARDINS EN CORSE, ORTI OU URTICELLI

Des premiers jardiniers à nos jours

C'est au Néolithique ancien (VI^e millénaire) qu'apparaissent les premières traces d'une pratique agricole en Corse. Il s'agit d'une agriculture rudimentaire qui fait intervenir du petit matériel : meules réduites et lames de faucilles. Ce n'est que vers la fin du Néolithique (III^e millénaire) que l'on peut à proprement parler d'une économie agricole. Elle se développe dans les plaines alluviales et concerne la culture du blé et de l'orge. Les hommes commencent à se sédentariser et l'on voit se constituer de véritables villages d'agriculteurs comme celui du Monte Lazzu (Casaglione). Ce site, tout à fait exceptionnel, présente encore de nombreuses cuvettes de broyage aménagées en série sur des blocs de granite. Les hommes préhistoriques s'en servaient pour y réduire en farine les graines récoltées, à l'aide de molettes et de pilons. La farine était ensuite conservée dans des jarres de grande dimension.



Cuvettes de broyage du Monte Lazzu.

Au Chalcolithique et durant l'âge du bronze, les cultures se diversifient et les premières légumineuses apparaissent dans l'alimentation (pois chiche, féverole). L'outillage et les techniques se perfectionnent et l'on suppose déjà l'utilisation de l'araire et de la traction animale.

Durant l'Antiquité, l'alimentation des hommes ne connaît pas de grands bouleversements. Elle est issue essentiellement de l'agriculture céréalière (froment et orge), de légumineuses (lentilles), et de crucifères (chou, rave). La culture du chanvre, du lin et du lupin est également répandue pour le fourrage des bêtes et pour la fabrication de cordes et de tissus.

Des textes anciens mentionnent par ailleurs la grande richesse de la flore aromatique, notamment le basilic, le laurier, l'aneth et autres herbes consommées en salades.

Cette période connaît toutefois des évolutions notables avec les premières plantations d'arbres fruitiers (cerisiers, abricotiers, pêchers), l'adoption du moulin à eau et surtout l'introduction de la vigne par les Grecs. Désormais le territoire commence à se structurer. Les hommes aménagent des clôtures et une exploitation raisonnée des terres se met en place. C'est le début de la recherche d'un juste équilibre entre les terres réservées à l'agriculture et celles à l'élevage.

Au Moyen Âge, l'agriculture est la première source de revenu. On observe l'apparition du seigle, de l'avoine et du millet, le développement de la châtaigneraie en Castagniccia et à partir du XV^e siècle, une première expansion de l'olivier.

Cette parfaite maîtrise du territoire permet alors à la Corse d'exporter une partie de sa production céréalière et vinicole vers les grands marchés internationaux de Toscane et de Ligurie. Malheureusement avec l'essor de la piraterie barbaresque, les Corses sont contraints de délaisser les plaines côtières vouées par ailleurs à la malaria. Ils se replient en altitude où les terres sont difficilement exploitables, la roche affleurant très vite. Les hommes élèvent alors des terrasses pour produire du blé, des vignes et les légumes. Ils utilisent la houe et la bêche car l'araire est peu efficace pour retourner le sol.

A la fin du XVII^e siècle, les plaines littorales, de nouveau sécurisées grâce à la construction des tours génoises, sont remises en culture. Les pratiques agraires se modernisent et la République de Gênes amorce une politique volontariste pour le développement agricole de l'île. Elle favorise l'autosuffisance alimentaire et l'exportation en incitant les habitants, par des aides financières et des conseils techniques, à planter des arbres fruitiers (l'olivier surtout) et des châtaigniers désormais surnommés « arbres à pain ». La farine de châtaigne devient progressivement la base de l'alimentation de la population rurale et se substitue aux céréales dont les réserves se sont progressivement épuisées.

Au XIX^e siècle, la consommation céréalière continue de baisser grâce à l'introduction de la pomme de terre favorisée par Pascal Paoli à la fin du XVIII^e siècle. Ainsi, la société paysanne se nourrit pour l'essentiel de

produits issus de l'exploitation familiale. L'expression « jardins familiaux » prend alors tout son sens, non seulement parce qu'ils sont cultivés par les membres d'une même famille mais aussi parce qu'ils en couvrent strictement les besoins. Ils se situent sur des parcelles toutes proches de l'habitat, le plus souvent en contrebas d'une source de façon à favoriser une irrigation naturelle.

Ces espaces sont traditionnellement entretenus par les femmes et bénéficient d'un arrosage continu. On y cultive des poireaux, des haricots, des blettes, des choux, des carottes, des oignons mais aussi des arbres fruitiers naturellement apparus comme le cerisier, le poirier ou le figuier.

Par ailleurs, depuis les arrêtés Miot en 1812, la culture du tabac est autorisée. Il n'est donc pas rare qu'une famille procède à son exploitation pour sa consommation propre voire son commerce.

Ainsi les premiers agriculteurs de Corse, ont su s'adapter aux difficultés topographiques, climatiques voire historiques de l'île, de façon à toujours assurer une autosubsistance

Les potagers familiaux et leur évolution au cours du xx^e siècle

Au début du xx^e siècle, l'exploitation des jardins familiaux constituait, avec les produits de l'élevage, la principale source de nourriture pour les habitants de la Corse rurale traditionnelle.

Ils fournissaient un complément alimentaire important par un apport de légumes et de fruits, consommés frais ou conservés, venant diversifier une alimentation quotidienne peu variée.

Ils constituaient aussi un plus économique en permettant des échanges marchands, rarement en monnaie, et le plus souvent en troc contre d'autres légumes ou fruits voire d'autres aliments.

Enfin, ils entretenaient le lien social dans une société où la vie quotidienne restait difficile et nécessitait une élémentaire et indispensable solidarité. Les familles échangent des graines, s'offrent des semis, des légumes ou des fruits. L'arrosage, souvent à partir d'un bassin appartenant à la communauté, mais aussi souvent le lavoir communal, est organisé selon des règles précises, équitables, rarement écrites et scrupuleusement observées par tous. De même, certains travaux de préparation de la terre, notamment le bêchage, car la petite taille des parcelles ne permet pas l'utilisation de la charrue, ou le montage des murs qui soutiennent ces parcelles, font l'objet d'opération d'entraide : « *l'aiutu* » ou « *operata* » entre familles.



Jardins familiaux à Alata au début du siècle dernier.

Le potager est généralement situé au sein même du village, dans les endroits où il y a suffisamment de terre cultivable, les maisons étant bâties sur les parties rocheuses. On le trouve également aux abords immédiats du village, s'échelonnant en terrasses aménagées constituant ainsi une sorte de ceinture autour des habitations.

Les travaux lourds sont l'affaire des hommes, car nécessitant davantage de force physique : aménagement des terrasses, creusement des rigoles d'irrigation depuis le bassin, bêchage de la terre. Les femmes assurent le plus souvent les plantations, l'entretien (arrosage, binage, désherbage...) et la cueillette.

Jusqu'au début du xx^e siècle, la production est assez peu diversifiée. On cultive surtout des légumineuses, à fort pouvoir nutritif : fèves, haricots et pois divers. Ces légumes présentent l'avantage de pouvoir être utilisés frais ou conservés secs et être ainsi consommés tout au long de l'année.

On trouve aussi des oignons et des pommes de terre introduites par Pascal Paoli à la fin du xviii^e siècle. Après la récolte, les pommes de terre sont conservées au frais, à l'ombre dans une cave. Les oignons sont mis à sécher au soleil puis à l'ombre dans un endroit bien aéré. Une fois bien secs, ils sont mis en tresses et suspendus dans une cave ou au grenier.

On cultive enfin quelques légumes verts : poireaux salades, blettes, choux, assez peu considérés : « *erba hè erba* ».

La tomate, également présente, n'est jamais consommée crue mais uniquement en conserve ou en concentré. Il y a aussi très souvent dans un petit coin du jardin, un espace réservé aux aromates : persil, menthe, basilic, les autres aromates provenant de l'espace sauvage.

Tous ces produits vont permettre de préparer le plat de base dans l'alimentation rurale : la soupe épaisse que l'on consomme le soir, suivie d'un morceau de fromage, et le matin avant de partir au travail ou à l'école. Parfois les légumes sont retirés de la soupe et servis à part, avec de l'huile d'olive. La soupe est alors enrichie de pâtes ou de riz selon les moyens financiers de la famille.

Au sortir de la seconde guerre mondiale, le développement d'une agriculture productiviste associé à celui de magasins où l'on trouve, à bon marché, toutes sortes de produits alimentaires va entraîner une modification importante des pratiques horticoles. Le besoin de stocker disparaissant, le jardin n'apparaît plus comme une nécessité. Il diminue sa superficie et se rapproche de la maison. Il devient le domaine de l'homme. Le frais prend alors le dessus sur le sec. De nouvelles espèces apparaissent et se développent : courgettes, haricots verts, poivrons et aubergines par exemple. La tomate se maintient, elle se consomme à présent en salade. Par contre l'oignon devient un simple condiment et le haricot sec disparaît. Ce dernier, vaincu par la pomme de terre, perd son identité de légume principal et ne représente plus qu'un aliment d'occasion.



Jardins à Vero.

La disparition progressive des variétés traditionnelles et la nécessité de sauvegarder un patrimoine

De nombreux facteurs peuvent engendrer la perte de variétés locales :

- des accidents tels la maladie, une mauvaise conservation des semences ou les incendies ;
- des pertes volontaires ayant, par exemple, pour origine une faible productivité, un intérêt économique limité ou une utilisation difficile (temps de cuisson trop long de certains haricots, une pomme de terre « *pomu rossu* » trop contraignante à éplucher car biscornue) ;
- une évolution des pratiques alimentaires comme le remplacement progressif du haricot par la pomme de terre ;
- l'introduction de nouvelles semences comme le firent les marins cap corsins.

La disparition des variétés traditionnelles, issues d'une longue sélection génétique bâtie par l'homme au fil des siècles, représente la perte d'un patrimoine génétique et culturel immense. Cet appauvrissement, contradictoire avec les principes du développement durable, doit être combattu. La préservation de nos variétés traditionnelles et leur valorisation constitue une richesse permettant :



Un jardin bien organisé.

- la sauvegarde de la biodiversité, du patrimoine génétique des variétés traditionnelles locales ;
- la conservation des paysages et du cadre de vie ;
- une meilleure résistance aux maladies et ravageurs et donc un meilleur équilibre biologique ;
- le développement d'une agriculture biologique ;
- la transmission de savoir-faire traditionnels culturels et techniques ;
- la valorisation économique d'un potentiel non exploité ;
- une réponse à l'évolution des goûts des consommateurs, avec un apport de produits du terroir nouveaux ;
- et enfin une source de création d'emplois, et de développement local.

Quelques fruits et légumes traditionnels

De nos jours, beaucoup de consommateurs choisissent un fruit ou un légume principalement en fonction de son goût, de son aspect extérieur et de sa durée de conservation. Ces qualités sont cependant bien différentes de celles qu'imposait la rudesse de la vie il y a encore quelques dizaines d'années.

Quelques exemples de critères de sélection du temps passé :

- les qualités nutritives, dans une société dominée par des travaux agro-sylvo-pastoraux, les fruits et les légumes riches en sucre, source d'énergie, étaient fortement appréciés ;
- la productivité était essentielle à la survie des populations ;
- les capacités à pouvoir être transformé et conservé permettaient de fournir une alimentation certaine au cours de la mauvaise saison ;
- la rusticité, c'est-à-dire la résistance aux diverses maladies parasitaires, constituait aussi une valeur recherchée.

Oignon du Cap

Très cultivé au siècle dernier, l'oignon du Cap était apprécié, à la fois sur l'île mais aussi sur le Continent, pour ses nombreuses qualités. L'oignon du cap possède, en effet, un goût subtil devenant légèrement sucré à la cuisson et se conserve longtemps. Notons également que cet oignon ne fait quasiment pas pleurer ! Aujourd'hui, grâce au remarquable travail de l'association « Cap vert » ce magnifique légume fait une réapparition dans nos assiettes.



Deux variétés d'oignons du Cap, l'une rosée et l'autre plus jaune.

Tomate corse

Après la moitié du vingtième siècle, les variétés de tomate se diversifient dans les potagers : Marmande, Saint-Pierre et Cœur de bœuf sont les plus répandues. Jusqu'à cette époque cependant, on ne trouve dans les jardins insulaires quasiment qu'une seule variété.

Celle-ci est ainsi nommée, bien que son origine soit mal connue, « tomate corse ».

Cette variété est particulièrement bien adaptée aux conditions climatiques de l'étage 400/600m, où est implantée la grande majorité des villages. Sa forme est caractéristique. Il s'agit d'un gros fruit, pouvant facilement dépasser le kilogramme, de forme allongée, retroussée aux deux extrémités, ce qui lui donne l'aspect d'une grosse pantoufle « charentaise ». Très pulpeuse et juteuse, elle était rarement consommée en frais et essentiellement utilisée pour fabriquer la réserve familiale de coulis, « a conserva », base du fameux « suffrittu ». Aujourd'hui, cette belle tomate dénommée « nustrale », connaît un réel regain d'intérêt.



Une « tomate corse ».

Les haricots

Il s'agit essentiellement de variétés de haricots à rames « fasgioli à palu ». la plupart des variétés se consomment grainées. D'abord en frais, dans la soupe dont ils constituent, avec la pomme de terre, l'élément le plus consistant, puis séchés, en soupe mais aussi en ragoût « u tianu ». Les grains secs sont mis à tremper une nuit entière avant d'être cuisinés.

les variétés sont nombreuses :

- à petits grains comme le « bastiacciu » plat et allongé, le « bombò » ou coco blanc, ainsi nommé car, sec, il ressemble à ces petits bonbons que l'on achetait au détail dans les épiceries de village mais aussi le « variulatu » ou haricot rouge ;
- à plus gros grains réniformes comme le « gascone » ou le « francese » .

Les haricots à petits grains sont conservés dans des bouteilles, les autres dans des sacs eux-mêmes déposés dans des jarres.

Certaines variétés de haricots sont également consommées en vert, en salade avec de l'huile d'olive ou venant donner une tonalité de verdure dans la soupe. Une des variétés très appréciée est le « falconu », un

haricot vert et plat assez long mais recourbé de façon caractéristique en forme de serpe d'où son nom corse. C'est une gousse qui même très grande reste tendre et « sans fil ». Il a, de plus, la propriété d'être très productif ; on le récolte longtemps, alternativement au bas puis en haut du « palu ». Son cycle est assez court, ce qui permet même de le cultiver pendant la période de transhumance, dans les endroits abrités près des bergeries.



Haricots sur « palu » en canne de Provence.

Haricots sur « palu » en bruyère.



Les arbres fruitiers

Les jardins familiaux possédaient également de nombreuses variétés d'arbres fruitiers : pruniers, cerisiers, figuiers, pommiers, mandariniers... Disposés en bordure des plantations, ils « s'arrosaient » en même temps que les cultures légumières.

Les légumes technologiques :

Certains fruits et légumes ont servi au cours du temps, à façonner des objets indispensables à la vie quotidienne. Une place particulière fut ainsi réservée aux légumes que les ethnologues qualifient de « technologiques ».

Certaines courges, « e zucche », non comestibles, furent par exemple utilisées pour fabriquer des gourdes.

Pour économiser la terre arable et riche réservée aux plantes alimentaires, ces légumes technologiques étaient plantés en bordure des jardins, le long des murs afin qu'ils grimpent, ou au bord des planches, afin qu'ils retombent sur la murette de soutènement.

La variété de courge la plus cultivée fut la « zucca biitoghja ». Cette courge, une fois séchée, donne un fruit imperméable servant de gourde. Après un traitement spécifique, elle peut contenir de l'eau fraîche ou du vin,

voire de l'eau de vie pour les plus petites. Bouillies dans du marc de raisin, les courges prenaient une belle coloration rougeâtre. Parfois, lorsqu'elles étaient de taille respectable, on y stockait des grains ou des semences.

Une autre variété de courge servait à fabriquer une sorte d'éponge végétale, ancêtre de nos éponges à récurer actuelles. Une fois séchée, cette courge était fendue et débarrassée de son enveloppe externe. On récupérait alors à l'intérieur une masse allongée de feutrage dense, de nature cellulosique, utilisée par les ménagères des villages.



Deux exemples de gourdes.



Courge et ses graines.



TYPICITÉ ET RECONNAISSANCE DE L'AGRICULTURE CORSE

Les terroirs de Corse

Un groupe de travail composé de représentants de l'INRA et de l'INAO a, en 2006, proposé la définition suivante de la notion de terroir.

Un terroir peut-être défini comme un espace géographique délimité dans lequel une communauté humaine construit au cours de son histoire un savoir collectif de production, fondé sur un système d'interactions entre un milieu physique et biologique* et un ensemble de facteurs humains**. Les itinéraires socio-techniques ainsi mis en jeu révèlent une originalité, confèrent une typicité et aboutissent à une réputation pour un bien originaire de cet espace géographique.

*Il s'agit des facteurs du milieu comme la nature du sol, le climat, la topographie les êtres vivants présents...

**les facteurs humains se réfèrent aux savoir collectifs et aux usages. Les pratiques culturelles, par exemple, ont été développées par l'homme à travers les âges. Elles résultent de l'expérience acquise en interaction avec les milieux.

En Corse une dizaine de terroirs ont été ainsi délimités. Chacun se distingue par un caractère fort et des productions remarquables de fromage, charcuterie, vin, miel, farines de châtaigne, huile d'olive, fruits et légumes...



Les terroirs de Corse.



INRA : Institut National de Recherches Agronomiques.
INAO : Institut National de l'Origine et de la Qualité.

@ : le CREPAC

Les certifications et labels

Afin de promouvoir la qualité des productions agricoles, des outils de reconnaissance ont été mis en place par le législateur.

Les labels agricoles attestent qu'une denrée alimentaire ou qu'un produit agricole non alimentaire et non transformé possède un ensemble distinct de qualités et caractéristiques spécifiques préalablement fixées dans un cahier des charges et établissant un niveau de qualité supérieure.

La certification de conformité atteste qu'une denrée alimentaire ou qu'un produit agricole non alimentaire et non transformé est conforme à des caractéristiques spécifiques ou à des règles préalablement fixées dans un cahier des charges portant, selon le cas, sur la production, la transformation ou le conditionnement et, le cas échéant, l'origine géographique de la denrée ou du produit lorsque cette origine est enregistrée comme indication géographique protégée.



L'**AOC** ou **Appellation d'Origine Contrôlée** est la dénomination géographique d'un pays, d'une région ou d'une localité. Elle sert à désigner un produit qui en est originaire et dont la qualité et les caractères sont dus exclusivement ou essentiellement au milieu géographique, comprenant les facteurs naturels et humains. En Corse : les vins, « *brocciu* », miels, huile d'olive et farine de châtaigne.



CQC ou **Critères Qualité Certifiés** atteste qu'une denrée alimentaire ou qu'un produit agricole non alimentaire et non transformé est conforme à des caractéristiques spécifiques ou à des règles préalablement fixées portant selon le cas sur la fabrication, la transformation, le conditionnement et l'origine. La clémentine corse possède une CQC.



L'**IPG** ou **Indication Géographique Protégée** désigne un produit originaire d'une région, possédant une qualité déterminée, une réputation ou autre caractéristique pouvant être attribuée à son origine géographique. La clémentine corse possède également une IPG.



AB ou **Agriculture Biologique** est un produit agricole ou une denrée alimentaire aux propriétés bien définies liées à ses qualités naturelles.



Le **Label Rouge** garantit quant à lui la qualité supérieure d'un produit alimentaire ou agricole.

L'agriculture biologique

QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE PAR RAPPORT À UNE AGRICULTURE CONVENTIONNELLE ?

L'agriculture biologique développe un mode de production spécifique, basé sur le respect du vivant et des cycles naturels. Elle garantit le caractère durable de l'activité agricole en favorisant la biodiversité, notamment en remettant au goût du jour des variétés et des espèces peu communes ou oubliées.

L'agriculture biologique obéit à un cahier des charges strict.

Pour les cultures :

- interdiction d'utiliser des pesticides et engrais chimiques de synthèse ;
- pratique de la rotation des cultures ;
- respect du cycle des saisons et des caractéristiques du terrain ;
- utilisation d'engrais naturels, épandage de matière organique compostée ;
- mise en œuvre de la lutte biologique (usage de prédateurs naturels) ;
- désherbage mécanique ;
- récolte des végétaux à maturité ;
- interdiction des OGM...

Pour l'élevage :

- nutrition des animaux avec des aliments biologiques (interdiction des farines animales) ;
- respect du bien-être animal (limitation des tailles et densités des élevages, parcours en plein air) ;
- limitation du recours aux antibiotiques (plus de deux traitements par an retirent à l'animal sa qualité bio) ;
- utilisation de thérapeutiques alternatives, notamment l'homéopathie.

QUELLES SONT LES QUALITÉS D'UN PRODUIT BIOLOGIQUE ?

Une traçabilité absolue

La provenance et le contenu d'un produit bio bénéficient d'une traçabilité, certifiée par le logo « AB » (Agriculture Biologique), accompagné de la mention « agriculture biologique - système de contrôle CEE ». Si cette inscription est facultative, elle est cependant la seule à garantir un produit contenant au moins 95% d'ingrédients provenant de l'agriculture biologique. Les 5% restants, correspondant aux additifs non agricoles et naturels comme le sel, doivent répondre à des règles strictes.

Des qualités nutritionnelles reconnues

Le goût d'un produit bio n'est pas renforcé par des artifices de fabrication, il peut être qualifié de « naturel ». Les additifs de synthèse, comme les colorants, les édulcorants artificiels, les exhausteurs de goût sont donc interdits dans les produits biologiques. De plus, l'agriculteur biologique récolte les végétaux à maturité pour optimiser leurs qualités gustatives et nutritionnelles, sans compter sur le transport pour finir de les mûrir. Les produits biologiques tendent à présenter un meilleur profil nutritionnel pour certains micronutriments. Des teneurs légèrement plus élevées en fer et en magnésium dans les végétaux mais aussi en vitamine C sont observées. Pour les légumes, la matière sèche est aussi plus élevée car les pratiques de culture sont moins intensives et utilisent moins d'eau.

Des impacts positifs sur la santé et l'environnement

L'agriculture biologique limite la pollution de l'air, de l'eau et des sols. En effet son développement permet de diminuer les résidus de pesticides et de nitrates libérés dans le milieu naturel et donc dans les aliments. Les effets de ces substances sur la santé de l'homme sont ainsi fortement réduites.

Le contrôle des producteurs biologiques

Pour être commercialisé comme issu de l'agriculture biologique, tout produit doit avoir été contrôlé et certifié par un organisme de contrôle agréé par les pouvoirs publics. Le ou les contrôle(s) annuel(s) portent sur l'ensemble du système de production : parcelles agricoles, lieux de stockage, conformité des recettes... Des prélèvements, pour analyse peuvent être effectués afin de vérifier la non utilisation de produits interdits (pesticides, OGM...). Un certificat est délivré par l'organisme certificateur pour les produits jugés conformes à la réglementation en vigueur au vu des résultats des contrôles.

L'agriculture biologique en Corse

Dans notre région, l'agriculture biologique est apparue au milieu des années 80, mais c'est à partir de 1992 que la filière bio a connu un fort développement.

Avec 25% de croissance annuelle, la région Corse se place en tête des régions de France en terme de progression. Toutefois, l'agriculture biologique ne représentait, à la fin de l'année 2008 que 3,1% de la surface agricole utile corse soit environ 5000 hectares, un peu plus que la moyenne nationale (2,3%).

Aujourd'hui notre île possède plus de 170 agrobiologistes offrant un large choix de produits : fruits et légumes, fromages, vin, viandes, plantes aromatiques, charcuterie, confitures, huile d'olive et miel.

LE CIVAM BIO CORSE

Afin de développer la filière bio en Corse, les professionnels décidèrent, en 1992, de se fédérer en association. Ainsi est né le **Centre d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu rural Bio Corse** dont les principales missions et actions consistent à :

- élaborer et mettre en œuvre le programme de développement de la filière agrobiologique ;
- animer des actions favorisant la pratique d'une agriculture respectueuse de l'environnement ;
- diffuser les connaissances techniques, économiques et sociales nécessaires aux agrobiologistes.

Pôle agronomique
20230 San Giuliano
Tél. : 04 95 38 85 36
Fax : 04 95 38 85 69
biocorse@wanadoo.fr

Évolution des surfaces en agriculture biologique en Corse de 1990 à 2008



« TERRA BIO CORSE »

est une marque collective regroupant une dizaine d'exploitations insulaires.

@FNAB, Fédération Nationale de l'Agriculture Biologique

@ Agence Bio, Agence Française pour le Développement et la Promotion de l'Agriculture Biologique

LA MISE EN ŒUVRE D'UN JARDIN BIOLOGIQUE

Les étapes du projet

La réalisation d'un jardin constitue un véritable projet d'école et nécessite une forte implication de tous les acteurs : enfants, enseignants, personnels communaux et parents. Une telle entreprise demande donc une bonne organisation.

Année n-1

3^e trimestre

Elaboration du projet

- Combien de classes impliquées ? quels niveaux ?
- Quelles orientations pédagogiques mettre en œuvre ?
- Où et comment aménager le jardin ?
- De quel matériel aura-t-on besoin ?
- Quels partenaires, quel encadrement ?
- Quelles plantes cultiver ?

vacances
d'été

Année 1

1^{er} trimestre

Mise en œuvre du projet

- Répartition des tâches
- Vérification de la vaccination du tétanos (le bacille responsable de la maladie est en effet souvent présent dans la terre de jardin)
- Mise en place du compostage
- Préparation du terrain : binage, mise à niveau, apport de terre et de terreau

2^e trimestre

- Réalisation du plan du jardin
- Réalisation des semis
- Plantations

3^e trimestre

- Entretien du jardin (arrosage, désherbage, binage, lutte intégrée)
- Récoltes
- Utilisation des produits du jardin (consommation, récolte des graines)

Activités
pédagogiques

L'aménagement du jardin biologique

Quelle surface peut-on cultiver ?

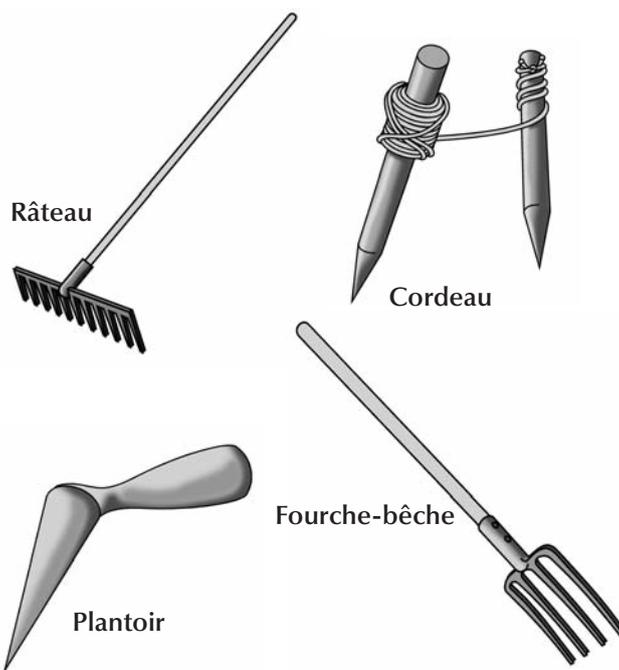
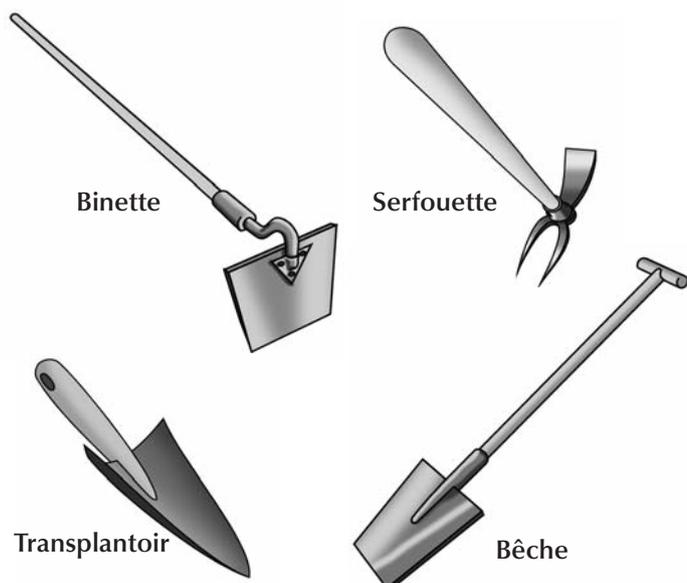
Il est important de ne pas sous-estimer le travail qui devra être accompli tout au long de l'année, aussi le choix d'une surface modeste doit, la première année, s'imposer. Le jardin sera mis en œuvre au sein même de l'école mais pourra, en particulier en milieu rural, être situé à proximité, sur un terrain prêté par la commune ou un parent d'élève. Enfin l'absence de terrain ne doit pas être un obstacle, il est aussi possible de cultiver un petit jardin dans des pots, jardinières ou autres bacs à fleurs. Ce choix pourra même s'avérer judicieux, en particulier pour les classes maternelles.

De quels outils aura-t-on besoin ?

Il n'est pas nécessaire d'investir dans un matériel coûteux, les ustensiles de cuisine pourront en particulier pour les classes maternelles être d'excellents outils : une fourchette servira de bêche, une cuillère de pelle ou une bouteille d'arrosoir... Pour de plus grandes surfaces, des outils traditionnels seront indispensables. Ils pourront être prêtés par la commune ou par certains parents.

Liste de quelques outils : **un arrosoir**, **une bêche** pour retourner la terre, **une binette** ou **une serfouette** pour aérer le sol, désherber et tracer des sillons, **un râteau** pour nettoyer et rapporter la terre, **un cordeau** pour tracer de beaux sillons, **un transplantoir** et **un plantoir**. **Des seaux** et **une brouette** peuvent s'avérer également utiles. L'entretien des outils nécessitera une attention toute particulière. Il est également important de penser à fabriquer des étiquettes pour matérialiser les différentes plantations.

Certains objets de la vie courante pourront être facilement recyclés : les bouteilles en plastique peuvent se transformer en réservoir d'eau ou en cloche de protection pour les jeunes pousses.



Comment préparer le terrain ?

Le terrain devra être horizontal ou en faible pente et nivelé. Une opération de bêchage sera obligatoire. La terre devra, en effet, être meuble sur une épaisseur d'au moins 20 cm. Ce travail, souvent apprécié des enfants, est cependant difficile. L'aide des parents et des services communaux s'avèrera parfois indispensable. Les terres pauvres, trop caillouteuses ou trop sableuses, devront être enrichies grâce à un compostage ou des engrais biologiques.

Le compostage constitue, en effet, le meilleur outil pour fertiliser un sol. Indispensable au jardinage biologique il présente de nombreux avantages :

- La fabrication d'un engrais naturel et équilibré ;
- La fabrication de l'humus* ;
- Le recyclage biologique de tous les déchets du jardin... et de la cantine.

Attention : certaines communes et communautés de communes distribuent des composteurs gracieusement, renseignez-vous !

Le compostage : @ l'ADEME

*L'humus est une substance organique issue de la transformation, par les animaux et les microorganismes, des matières animales et végétales mortes présentes dans le sol. Il joue un rôle essentiel sur les propriétés physico-chimiques et hydriques d'un sol.

L'approvisionnement en eau, essentiel aux cultures, devra être assez proche du jardin afin d'éviter un transport trop fatigant. Avec l'aide de la commune des récupérateurs d'eau de pluie pourront être installés.

Les plantations et leur entretien

Quelles espèces choisir ?

Réaliser un jardin à l'école implique la possibilité de récolter avant le départ en vacances des enfants, c'est-à-dire avant le début du mois de juillet. Cette contrainte importante constitue un facteur de sélection des fruits et légumes que l'on va cultiver.

Des plantes aromatiques et des fleurs pourront également être semées et des arbres fruitiers plantés. Pour ces derniers il sera important de sélectionner des individus greffés et déjà formés. Penser également que les arbres fruitiers doivent être taillés et nécessitent beaucoup de soins. Le choix de variétés nouvelles permettra des récoltes rapides tandis que celui de variétés plus anciennes contribuera à la sauvegarde d'un patrimoine génétique.

Comment se procurer les semences ?

Il sera possible de faire réaliser des semis par les enfants. On veillera à utiliser des graines au label « AB ». Il sera également envisageable d'acheter de jeunes plants en godet.

Comment entretenir les plantations ?

Eclaircir, pincer, arroser, biner, repiquer et récolter représentent les nombreuses activités qu'effectueront les enfants au jardin au cours de l'année. Parmi celles-ci, l'arrosage, la lutte contre des ravageurs et les maladies mais aussi la fertilisation du sol seront essentielles, de même « qu'un binage qui remplace deux arrosages » ! La mise en place d'un tour d'eau permettra aux enfants à tour de rôle d'arroser les plantations. L'utilisation du compost fabriqué tout au long de l'année fournira un engrais naturel efficace.

Les enfants pourront également introduire des vers de terre, ou lombrics, qui en creusant des galeries dans le sol participent à son aération et à son drainage. Ces petits tunnels facilitent l'installation des racines et leur alimentation en eau. D'autres animaux sont aussi très utiles pour les jardiniers. La coccinelle à sept points par exemple est un redoutable prédateur des pucerons, sa larve peut en dévorer plus de 200 par jour ! Le hérisson quant à lui élimine escargots et limaces, les oiseaux se nourrissent de divers insectes et de larves. Le rouge-gorge raffole des pucerons, le merle, la grive, le geai, mangent vers et mollusques mais aussi les ... fruits.

Un désherbage manuel permettra d'éliminer une partie des plantes sauvages qualifiées souvent de « mauvaises herbes ». L'utilisation de désherbants et de traitements chimiques de synthèse sera proscrite. Par contre les moyens de lutte biologique comme l'emploi de purin de plantes et celui de bouillies à base de cuivre seront fortement recommandés.

Le calendrier des plantations

On peut procéder, tout au long de l'année scolaire, à la mise en culture de divers légumes. Ceux-ci peuvent être classés en deux grands groupes :

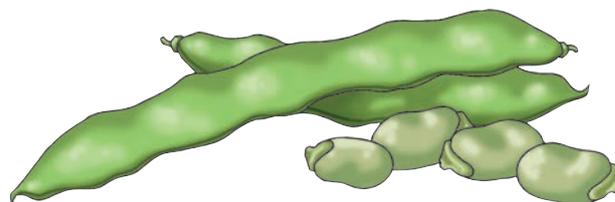
- les légumes qui effectuent tout leur cycle pendant l'année scolaire, depuis la mise en terre des graines jusqu'à la récolte et éventuellement, la consommation avec les élèves.
- les légumes qui entreront en production au cours de l'été, après la fin de l'année scolaire. Dans ce cas, il sera quand même intéressant de les cultiver, pour obtenir, dans une sorte de petite serre-pépinière, des jeunes plants. Ces plants, à la date de repiquage, pourront être emportés par les élèves afin de les planter dans le jardin familial et prolonger ainsi l'activité scolaire, voire être vendus par la coopérative scolaire lors d'une fête scolaire ou en soutien à une action humanitaire.

Légumes pouvant effectuer leur cycle complet pendant l'année scolaire

Légumes aromates : persil, céleri, semis possible dès septembre ou en février, soit en pleine terre directement, soit, et c'est recommandé avec une classe, en pot ou jardinière. Ces légumes peuvent être cueillis régulièrement. Ils permettent notamment de travailler sur les odeurs avec les plus petits.

Carottes : semis fin février, en prenant soin de choisir une variété précoce, « Touchon » par exemple. Les élèves pourront procéder à la récolte de jeunes carottes très sucrées que l'on peut même consommer crues, bien nettoyées et épluchées, à la façon de « Jeannot Lapin », en les tenant par les feuilles. Elles peuvent également être cuisinées.

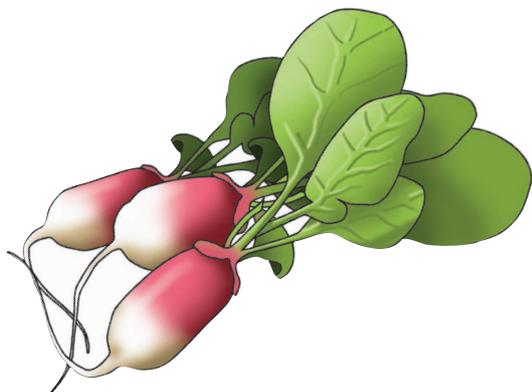
Fèves : plantées en novembre, elles pourront être récoltées à partir de fin mars /avril. Elles permettent un bon exercice sur les conditions de germination. Attention ! une maladie particulière, le favisme, est présente en Corse. Il sera donc prudent d'éviter toute consommation dans la classe.



Navets : semis à partir de septembre.

Radis : semis à partir de février (avec alors une récolte dès mars) et jusqu'en mai.



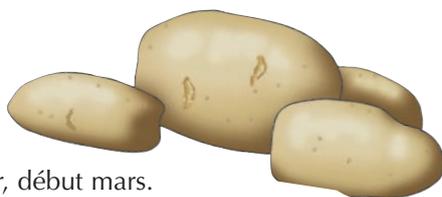


Pommes de terre : acheter les pommes de terre de semence dès fin janvier et les étaler dans des cagettes, à l'ombre au frais, ou mieux dans le noir afin d'accélérer le développement des « yeux », les bourgeons.

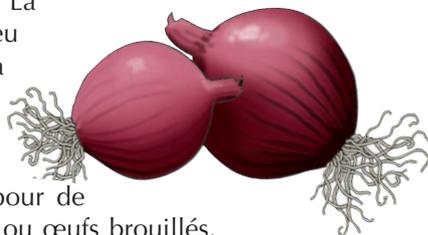
Mise en terre dès que les yeux

« tirent » : fin février, début mars.

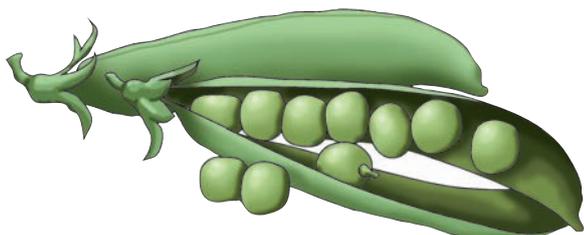
Les pommes de terre atteignent leur taille maximale et leur maturité fin juillet pour être conservées, mais on peut les arracher avant fin juillet pour les consommer bien plus tôt, à partir de mai, sous la forme de « pommes nouvelles ».



Oignons : on achète les bulbes, par exemple oignon jaune de Mulhouse, en janvier ; puis plantation fin janvier - début février. La récolte à maturité a lieu en juillet, mais là encore, on peut effectuer cette récolte à partir de fin avril - début mai, en vert, pour de délicieuses omelettes ou œufs brouillés.



Petits pois : semer les petits pois fin décembre - début janvier. Récolte à partir d'avril jusqu'à mai. On récoltera les petits pois très jeunes (« extra fin ») car ils sont particulièrement goûteux et sucrés crus. On peut aussi cueillir les gousses non encore grainées et les consommer cuites (cf. recette). Cette culture nécessite une technique particulière : les pois grimpent et nécessitent un support léger. Traditionnellement, en Corse, on utilise des branches de bruyères entrelacées en faisceaux.



Légumes qui ne pourront atteindre à l'école que le stade de « jeune plant ».

Il s'agit essentiellement des légumes d'été (tomates, poivrons, aubergines, courgettes...) et de ceux qui ont un cycle assez long (poireaux).

Tomates, aubergines, poivrons, courgettes, basilic.

Les semis de ces légumes se font généralement fin février, dans des petits godets en tourbe remplis de terreau (placer deux ou trois graines dans chaque godet pour augmenter les chances de germination, un seul petit plant sera ensuite repiqué). Lorsque les petits plants ont atteint la taille d'une dizaine de centimètres et que leur tige est assez solide, il faut les repiquer délicatement, un à un, dans un godet plus grand afin qu'ils poursuivent leur développement.

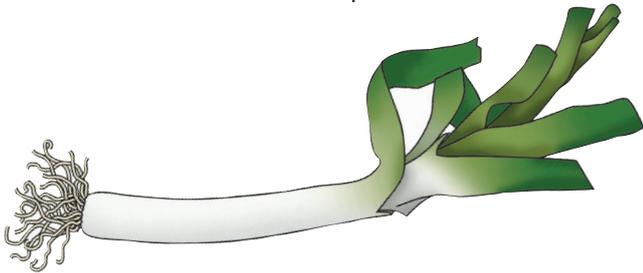


Ils devront être mis en pleine terre fin avril mais ils n'entreront en production qu'à partir de la mi-juillet pour les plus précoces. Les enfants pourront emporter chez eux ces jeunes plants et poursuivre la culture puis la récolte avec leurs parents.

Attention ! ces petits plants sont très délicats. Ils doivent être absolument protégés du froid et donc installés dans une petite serre très simple, mais qui nécessite une surveillance : ouverture les jours de grand soleil, fermeture par temps froid et tous les soirs. C'est une belle école de patience.

Poireaux : Semis fin février. Repiquage des jeunes plants en mai. Ils atteindront leur taille de consommation après la fin de l'année scolaire. Cependant, les enfants pourront emporter les jeunes plants avec eux pour les repiquer. Pour cela, il faut bien arroser le semis, retirer délicatement le jeune plant, rafraîchir les petites racines

en coupant les pointes avec un couteau et supprimer la partie haute des feuilles vertes. La petite botte de jeunes plants doit être transportée bien serrée dans un linge ou une feuille de papier absorbant humide et le repiquage devra se faire dans les heures qui suivent.



Propositions d'activités pédagogiques autour du jardin

Susciter l'intérêt des élèves à travers la découverte de la nature, l'art, les traditions et l'expérimentation

La conception de cet outil pédagogique doit permettre à l'enseignant désireux de mettre en place un projet éducatif sur les thèmes du jardinage biologique, de l'éducation alimentaire à l'école et des produits identitaires corses de développer des activités pédagogiques s'intégrant parfaitement dans les programmes officiels de l'Éducation nationale afin d'atteindre les objectifs et les compétences à acquérir.

Un tel outil doit, notamment, permettre :

- de placer les élèves en situation d'agir ;
- d'utiliser des outils et de pratiquer des techniques ;
- d'apprendre à observer ;
- de découvrir les liens qui existent entre les plantes et l'homme ;
- de développer un sens des responsabilités.

Il contribuera donc largement à la mise en œuvre des programmes officiels.

Pour l'école maternelle (cycle des apprentissages premiers) les activités proposées participeront, en particulier, aux objectifs :

- de vivre ensemble en apprenant les règles de civilité et les principes d'un comportement conforme à la morale ;
- de coopérer et de devenir autonome ;

- de découvrir le monde ;
- de percevoir, sentir, imaginer et créer.

Pour l'école élémentaire (cycle 2, cycle des apprentissages fondamentaux) les activités proposées participeront, en particulier, à :

- la découverte du monde vivant, de la matière et des objets.

Pour l'école élémentaire (cycle 3, cycle des approfondissements) les activités proposées participeront, en particulier, aux objectifs définis dans la discipline des sciences expérimentales et technologie :

- la découverte de l'unité et de la diversité du vivant ;
- le fonctionnement du vivant ;
- les êtres vivants dans leur environnement ;
- l'adaptation des êtres vivants aux conditions du milieu ;
- le fonctionnement du corps humain et la santé.

Les connaissances et les compétences pourront être acquises dans le cadre **d'une démarche d'investigation** qui développe la curiosité, la créativité, l'esprit critique et l'intérêt pour le progrès scientifique et technique.

Familiarisés avec une approche sensible de la nature, **les élèves apprendront à être responsables face à l'environnement, au monde vivant, à la santé.**

Ils comprendront que le développement durable correspond aux besoins des générations actuelles et futures. En relation avec les enseignements de culture humaniste et d'instruction civique, ils apprendront à agir dans cette perspective.

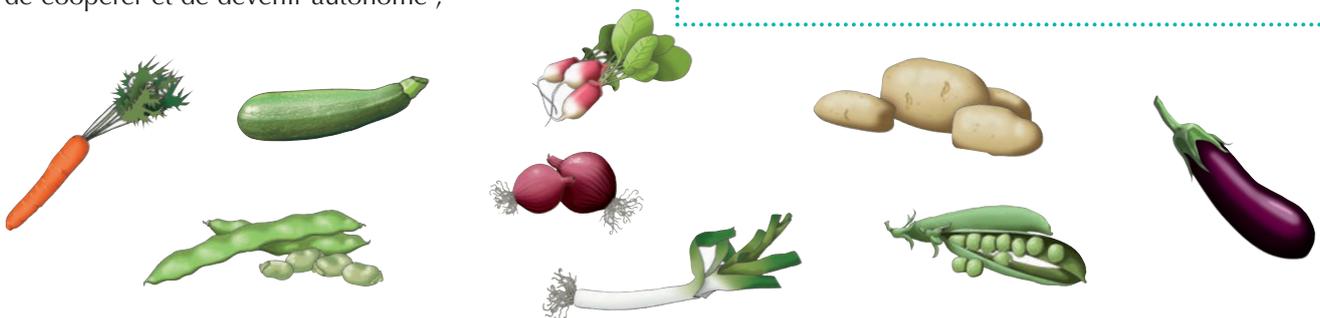
Petit livret du jardinier

Les travaux des élèves feront l'objet d'écrits divers consignés, par exemple, dans un carnet d'observations ou un cahier d'expériences.

Il est intéressant pour les élèves de se fabriquer un petit livret personnel de jardinier.

Acheter un calepin alphabétique. Inscrire le nom du légume d'après son initiale et noter les dates de semis, de repiquage, de récolte ; les soins à apporter ; dessiner les légumes ; ajouter un petit dictionnaire, etc.

C'est un bel exercice, très complet, et qui laisse un beau souvenir quand on retrouve ce carnet bien plus tard.



Exemples d'activités pour l'école maternelle

Activité en classe préparant ou complétant une séance au jardin	Activité au jardin	Exemples d'objectifs visés « être capable de »
Découvrir des jardins (visite d'un jardin près de l'école)		<ul style="list-style-type: none"> • S'intéresser à de nouveaux espaces. • Découvrir la richesse du monde vivant. • Décrire et caractériser simplement un environnement proche. • Représenter par un dessin.
Réaliser le plan du jardin		<ul style="list-style-type: none"> • Organiser et matérialiser des espaces. • S'orienter dans un espace. • Jouer son rôle dans une activité collective.
Chercher le matériel utile à mon projet		<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître, désigner des objets, leurs qualités, leurs usages.
Définir ce que je vais faire pousser		<ul style="list-style-type: none"> • Dire ce que l'on va ou veut faire. • Jouer son rôle dans une activité collective.
Faire un carnet de bord de jardinier		<ul style="list-style-type: none"> • Structurer le temps. • Langage écrit en moyenne section, collage, dessins pour les plus petits.
	Garnir les jardinières	<ul style="list-style-type: none"> • Percevoir quelques fonctions du vivant (la plante a besoin d'eau, de lumière et de terre). • Choisir et utiliser des outils adaptés à une situation précise. • Faire référence à un plan pour conduire ses actions.
	Travailler la terre	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les indicateurs spatiaux. • Définir des règles. • Utiliser des outils à bon escient.
	Semer et planter	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre une consigne. • Percevoir les étapes chronologiques d'une action.
	Entretenir le jardin	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre une consigne. • Jouer son rôle dans une activité collective. • Choisir et utiliser des outils adaptés à une situation précise.
	Reconnaître un fruit ou un légume	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir chercher des critères de ressemblances et de différence. • Procéder à un premier classement simple des végétaux du jardin.
	Qui mange quoi ?	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître un ou deux exemples de chaîne alimentaire.
	Protéger la nature	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibiliser à la protection de la nature.

Exemples d'activités pour l'école primaire

Activité en classe préparant ou complétant une séance au jardin	Activité au jardin	Exemples d'objectifs visés
Inventer le jardin de son école		<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une maquette. • Situer dans l'espace des objets. • Réaliser une activité artistique. • Connaître différents légumes et leur cycle de vie. • Participer à un débat argumenté.
	Préparer la terre du jardin	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter une consigne. • Matérialiser le plan du jardin. • Choisir un outil selon son usage. • Respecter une consigne, en particulier des règles simples de sécurité. • Mesurer.
Réaliser des semis		<ul style="list-style-type: none"> • Suivre des consignes. • Reconnaître les différentes étapes de la germination d'une plante. • Nommer les différentes parties d'une plante.
Définir les besoins nutritifs des végétaux		<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place une démarche expérimentale. • Comprendre le rôle de la lumière et des minéraux du sol.
Entretien le jardin		<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un outil adapté à un usage. • Respecter une consigne. • Arroser sans gaspiller. • Fabriquer et utiliser un compost.
Découvrir les êtres vivants du jardin		<ul style="list-style-type: none"> • Observer et identifier quelques caractéristiques de la vie animale et végétale. • Distinguer le vivant du non vivant. • Distinguer un animal d'un végétal. • Classer quelques animaux et végétaux en fonction de critères simples.
Le cycle de l'eau		<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en évidence les différentes étapes du cycle. • Réaliser des protocoles expérimentaux. • Prendre conscience de l'importance de l'eau dans la vie des êtres vivants.
Approfondir la notion de chaîne alimentaire		<ul style="list-style-type: none"> • Situer les différents maillons d'une chaîne alimentaire. • Connaître leur rôle respectif. • Identifier quelques chaînes alimentaires du jardin.
Protéger la nature		<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser un engrais naturel. • Prendre conscience du caractère toxique des pesticides. • Connaître les caractéristiques d'une agriculture biologique.

JARDIN ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Savoir bien manger

Notre organisme se procure à travers son alimentation différentes substances nommées nutriments (sucre, vitamines, lipides, calcium, fer, etc.) indispensables au bon fonctionnement de ses organes, à son activité physique et permettant également la croissance de l'enfant ou la production de lait maternel. Il n'existe pas d'aliment parfait et unique qui rassemble à lui seul tout ce qui est nécessaire. Il est donc très important de varier son alimentation pour fournir à l'organisme tout ce dont il a besoin.

Cette variété est aussi le gage du plaisir gastronomique issu de la culture culinaire de chaque région.

Varié son alimentation ne veut cependant pas dire manger de tout en quantités égales. Equilibrer ses repas c'est tout simplement privilégier les aliments qui sont particulièrement utiles à notre santé, et limiter la consommation des autres.

9 repères établis dans le cadre du Programme National Nutrition Santé permettent de manger « mieux ».

@ PNNS

Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	A chaque repas et en cas de petits creux. Crus, cuits, nature ou préparés. Frais, surgelés ou en conserve. Privilégier les fruits et légumes de saison.
Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs	A chaque repas selon l'appétit	Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis. Privilégier la variété.
Lait et produits laitiers	3 par jour	Privilégier la variété. Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.
Viandes, volailles, produits de la pêche et oeufs	1 à 2 fois par jour	En quantité inférieure à l'accompagnement. Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. Poisson : au moins deux fois par semaine.
Matières grasses ajoutées	Limiter la consommation	Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza...). Favoriser le variété. Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).
Produits sucrés	Limiter la consommation	Attention aux boissons sucrées. Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolats, glaces...).
Boissons	De l'eau à volonté	Au cours et en dehors des repas. Limiter les boissons sucrées et les boissons alcoolisées.
Sel	Limiter la consommation	Préférer le sel iodé. Ne pas resaler avant de goûter. Réduite l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.
Activité physique	Au moins 30 mn de marche rapide par jour	A intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo).

Deux recettes simples à partir de la récolte faite à l'école

Petit mélange printanier

Ingrédients :

petites pommes de terre nouvelles
jeunes carottes
petits pois cueillis jeunes
gousses de petits pois non grainées
jeunes oignons en vert

Mode opératoire :

- éplucher les petites pommes de terre et les carottes
- écosser les petits pois
- enlever, si nécessaire, le « fil » des gousses de petits pois non grainées
- nettoyer les oignons et les tailler en minces rondelles (toute la partie blanche et quelques centimètres de la partie verte).
- couper les pommes de terre en petits cubes.

Dans une poêle, avec un peu d'huile d'olive, faire suer les oignons, sans qu'ils colorent. Ajouter les pommes de terres et les carottes ainsi que les gousses de petits pois. Faire revenir quelques minutes. Ajouter les petits pois et continuer cette cuisson quelques minutes en remuant délicatement.

Couvrir avec un peu d'eau et laisser mijoter à petit feu après avoir salé. Goûter pour rectifier l'assaisonnement. Servir chaud, accompagné d'une tranche de jambon cuit ou d'une tranche de viande blanche.

Verrines de crème de petits pois

Ingrédients :

légumes du jardin, petits pois
un bouquet de persil
quelques jeunes carottes
un cube de bouillon de volaille
crème fraîche légère

Mode opératoire :

- faire cuire les petits pois dans de l'eau à laquelle on a ajouté le cube de bouillon
- passer les petits pois, une fois cuits, à la moulinette à légumes (éviter le mixeur)
- rajouter, si nécessaire, un peu d'eau de cuisson, pour obtenir la consistance d'une crème
- mélanger la crème fraîche à raison d'une cuillère à café rase par verrine
- rectifier l'assaisonnement
- remplir les verrines
- servir froid ou légèrement tiède selon les goûts
- décorer avec le persil émincé et les jeunes carottes découpées en rondelles ou taillées en fins bâtonnets.

Petite omelette d'oignons frais

Ingrédients :

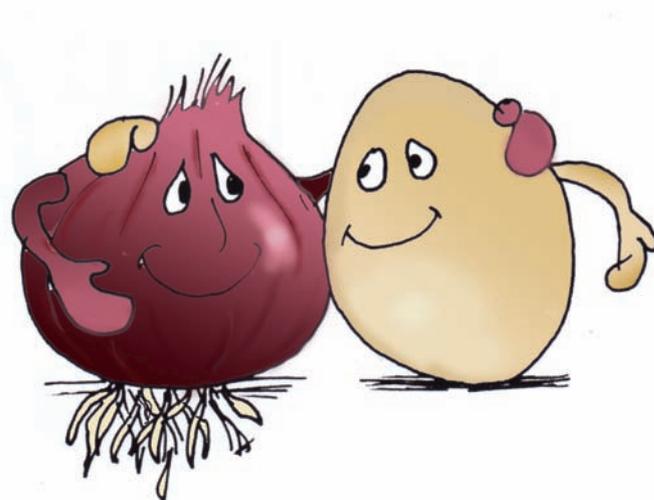
une botte de petits oignons frais
œufs frais
un demi verre de lait
un demi verre d'eau
sel

Mode opératoire :

- bien nettoyer les oignons et les couper en fines rondelles (toute la partie blanche et quelques centimètres de la partie verte)
- les faire suer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Avant coloration, baisser le feu, rajouter délicatement, le demi verre d'eau, saler et couvrir la poêle. La cuisson se poursuit lentement et les oignons « confisent ». Réserver
- battre les œufs en omelette, ajouter le lait et saler
- faire cuire l'omelette sur une face, déposer les oignons et rouler l'omelette
- servir l'omelette découpée en tranches fines dans le sens de la largeur.

Variante « œufs brouillés »

- opérer de façon identique avec les oignons
- casser les œufs dans un bol. Ajouter le lait et le sel
- verser le contenu du bol dans la poêle, à feu vif et en remuant sans arrêt.
- servir chaud, avec du riz par exemple.



Quatre idées de menus journaliers à base de produits Bio

Jour 1

Petit déjeuner

Lait chocolaté
Deux tartines de confiture
Un jus de fruit pur jus

Déjeuner

Légumes farcis
Accompagnement riz
Une portion de pain
Une portion de fromage
Un fruit (pomme)

Goûter

« Selon l'appétit »
Lait chocolaté
Une tartine de miel
Une compote

Dîner

Omelette de pommes de terre
accompagnée d'une salade verte

Un yaourt
Un fruit

Jour 2

Petit déjeuner

Fromage blanc
Un fruit
Céréales « véritables » (ex muesli)
Une boisson (eau)

Déjeuner

Saumon et légumes en papillote
Pommes de terre vapeur

Une portion de pain
Une portion de fromage
Un fruit (poire)

Goûter

« Selon l'appétit »
Lait avec
deux biscottes, confiture de fruits

Dîner

Un bol de soupe en entrée
Jambon /pâtes selon appétit

Un Yaourt
Une compote

Jour 3

Petit déjeuner

Lait et céréales « véritables » (ex muesli)
Un fruit

Déjeuner

Une cuisse de poulet
Tomates à la provençale et haricots verts
Une portion de pain
Un yaourt
Un fruit (banane)

Goûter

« Selon l'appétit »
Une tartine avec du fromage à tartiner
Un jus de fruit pur jus

Dîner

Un bol de soupe
Gratin de macaroni au gruyère (protéine facultative)

Pomme au four et à la cannelle

Jour 4

Petit déjeuner

Yaourt
Deux tartines de miel
Un jus de fruit pur jus

Déjeuner

Salade de crudités
Poisson accompagné d'un féculent et/ ou légumes cuits

Yaourt
Fruit (2 à 3 clémentines)

Goûter

« Selon l'appétit »
Lait
Céréales
Compote

Dîner

Deux œufs coque
+
Mouillettes (un peu de beurre)
Purée de carottes

Une portion de fromage
Une salade de fruits

BIBLIOGRAPHIE, SITES INTERNET ET ADRESSES UTILES

Livres

Activités dans la nature : bricolage, jardinage, cuisine, découvertes, Coll. Guide nature mode d'emploi. Mango poche, 1994.

À la rencontre des plantes (du jardin... au fond des bois), Coll. Ecolodoc, Les Ecologistes de l'Euzière, 1999.

BORNANCIN BERNADETTE, *Planter, observer, apprendre avec les 5/6 ans*, Coll. Une année de. Nathan pédagogie, 1996.

CARRÉ LILIANE, TAILLARD CHRISTIAN, *Jardiner, herboriser à l'école : cycles I et II*, CRDP Besançon, 1995.

Cinquante activités autour du jardin, CRDP Midi-Pyrénées, 2009.

DEPREZ CÉDRIC, LORTHIO, OLIVIER, *Pour une pédagogie de projets en PS-MS : l'espace « Aménager des jardins à l'école »*.

Coll. Pédagogie pratique. Magnard, 2002.

GABRIEL XAVIER-CULIOLI, JEAN CHRISTOPHE ATTARD, *Potagers de Corse*, DCL, 2009.

Jardin du débutant : le guide indispensable pour créer et entretenir son premier jardin, Larousse, 2009.

Jardiner avec les enfants, Jardiniers de France, 1998.

Jardins..., ces petits coins de nature nous invitent en balade, Coll. Le nez en l'air. Moutard, 2001.

JEHASSE J., JEHASSE L., *La Corse antique*, CRDP de Corse, 1993.

KAISER RENÉE, AUDOUIN, LAURENT, *Copain des jardins : le guide des petits jardiniers*, Milan Jeunesse, 2009.

La flore méditerranéenne : livret documentaire et guide pédagogique, CRDP Languedoc Roussillon, 1998.

L'apprenti jardinier, Tome 1 + Cahier d'observation, Larousse-Bordas, 1983.

L'apprenti jardinier, Tome 2 + Cahier d'observation, Larousse-Bordas, 1984.

MORATI MARIUS-JEAN, MORATI JEAN-CLAUDE, *Quelques aspects de la vie rurale en corse d'hier*, Casaglione, 1988.

Prédine Eric. Lisak Frédéric, Mon jardin de poche : Jardinage de poche ; Le monde des plantes ; La ronde des jardins de poche, Plume de carotte, 2001.

RICCIARDI-BARTOLI FÉLICIE, *Cuisine et alimentation*, Coll. Cahiers d'ethnologie corse. CRDP de Corse, 1992.

SERPENTINI A. L. (dir), *Dictionnaire historique de la Corse*, Albiana, 2006.

THOREZ JEAN-PAUL, *Le guide du jardinage biologique*, Coll. Les Quatre saisons du jardinage, Terre vivante, 1998.

Vivre son environnement : créons des coins de nature, CRDP Lille, 2004.

Périodiques

Education enfantine n° 984 Hors-Série. Novembre 1996. L'atelier des images. *Les jardins.*

La Classe n° 159. Mai 2005. *Jardiner à l'école : porte ouverte sur les sciences ?*

La Classe Maternelle n° 139. Mai 2005. *Semer des graines.*

TDC n° 835. Mai 2002. *Jardins, l'art et la nature.*

Sites internet

@ Jardinons à L'école

@ Terre vivante

@ Inspection de l'Education Nationale
Morlaix 1

@ariena

@ La main à la pâte

@ mce

@ Institut du goût

@ Expériences pédagogiques sur l'élevage
des coccinelles

@ La rotation des cultures

Adresses utiles

Les Jardins traditionnels du Cap Corse / Conservatoire du patrimoine végétal du Cap Corse
20228 Luri
Tél : 04.95.35.05.07 / Fax : 04.95.35.12.63

Le CREPAC
19, avenue Noël Franchini - BP 913 - 20700 Ajaccio - Cedex9
Tél. : 04 95 23 51 81 / Fax: 04 95 29 26 09

Le Civam Bio corse
Pôle agronomique - 20230 San Giuliano
Tél. : 04 95 38 85 36 / Fax : 04 95 38 85 69

@ Office de l'Environnement de la Corse
14, Avenue Jean Nicoli - 20250 Corte
Tél. : 04.95.45.04.00 / Fax : 04.95.45.04.01

@ ODARC - Office du Développement Agricole et Rural de la Corse
BP 618 - 20601 Bastia
Tél. : 04 95 30 95 30 / Fax : 04 95 33 86 05

@ CRDP de Corse
immeuble Castellani - BP 70961
20700 Ajaccio cedex 9
Tél. : 04 95 50 90 00 / Fax : 04 95 51 11 88

POUR TESTER SES CONNAISSANCES

1. A quand remonte les premières traces d'une pratique agricole en Corse ?

- Ⓐ A l'Antiquité
- Ⓑ A la Préhistoire
- Ⓒ Au siècle dernier

2. En Corse, les jardins familiaux occupaient, jusqu'à la moitié du XX^e siècle une place importante dans la société car :

- Ⓐ ils constituaient un loisir très apprécié
- Ⓑ ils protégeaient les villages contre l'invasion des mauvaises herbes
- Ⓒ ils constituaient une source importante de nourriture.

3. Les jardins présentaient une production peu diversifiée. On y cultivait :

- Ⓐ des ananas et des bananes
- Ⓑ des haricots, fèves et pois
- Ⓒ des fraises et des framboises

4. Comment appelle-t-on, en Corse, certaines courges servant à fabriquer des gourdes :

- Ⓐ e zucce biitoghje
- Ⓑ e bucce biitoghje
- Ⓒ e tucche biitoghje

Trouver les mots cachés

1. Introduite en Corse par Pascal Paoli.
2. Fruit rouge pouvant avoir la forme d'une grosse pantoufle.
3. Aliment de base de l'alimentation d'autrefois.
4. Terroir de Corse connu également pour son site préhistorique remarquable.
5. Qualifie une agriculture respectueuse de l'environnement.
6. Fruit servant à fabriquer une huile délicate.

5. Quel est le logo spécifique des produits biologiques ?

- Ⓐ Label rouge
- Ⓑ AOC
- Ⓒ AB

6. Pour aérer le sol, désherber et tracer des sillons, il faut utiliser

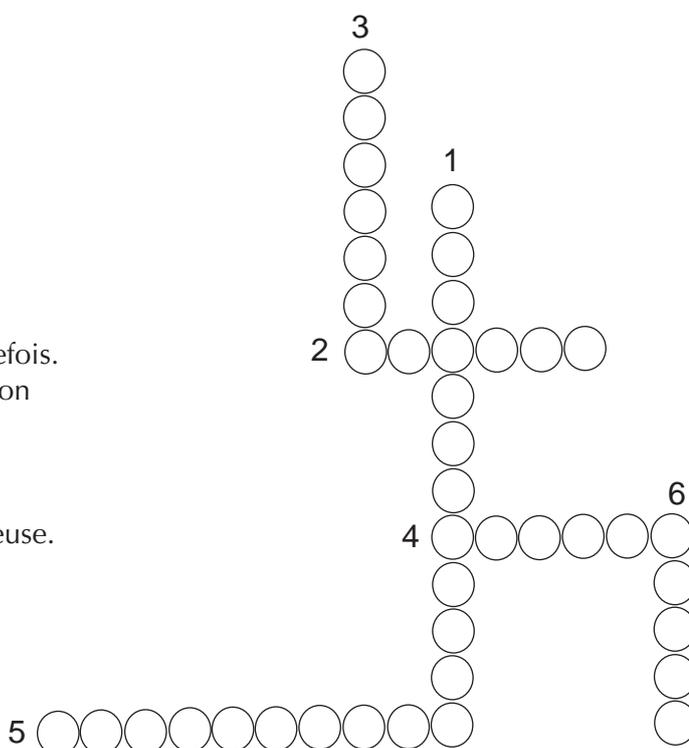
- Ⓐ un râteau
- Ⓑ une binette
- Ⓒ un transplantoir

7. L'agriculture biologique :

- Ⓐ préserve le vivant
- Ⓑ autorise l'utilisation de pesticides
- Ⓒ met en œuvre la lutte biologique

8. Combien de fruits et légumes doit-on consommer par jour ?

- Ⓐ 3
- Ⓑ 5
- Ⓒ 7



Réponses : 1B / 2C / 3B / 4A / 5C / 6B / 7AC / 8B
1 : Pomme de terre ; 2 : Tomate ; 3 : Haricot ; 4 : Tavavo ; 5 : biologique ; 6 : olive