**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Module 2 |
| **Titre** | UNITÉ 2 : Fruits, légumes et herbes |
| **Mots clés** | Fruits, légumes, herbes |
| **Sujet/Domaine** | |  |  | | --- | --- | |  | 1 : Questions générales de nourriture salutaire et de faible impact environnemental | | X | 2 : Produits typiques locaux et variétés (de base ou avancée) | |  | 3 : Techniques de préservation/conservation de la nourriture traditionnelle | |  | 4 : Préparation des alimentes/techniques de consommation/selon la Pyramide Alimentaire | |  | 5 : Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel | |
| **Niveau** | BASE |
| **Description/**  **Contenu** | Les légumes, les herbes et les fruits devraient être la base de notre alimentation : c’est pourquoi ils occupent une position de premier plan dans la Pyramide du guide alimentaire méditerranéen.  Il convient de mentionner que bien qu’il s’agisse d’aliments qui n’ont presque aucune contribution à nos sources d’énergie (à quelques exceptions comme la pomme de terre), ils peuvent être classés comme des aliments essentiels dans notre vie quotidienne. En fait, ils régulent les processus métaboliques et de vie dans notre corps : ils contiennent 80% à 90% d’eau, de vitamines, de minéraux, de fibres, d’antioxydants et de caroténoïdes.  Les herbes aromatiques sont similaires dans leur composition aux légumes. D’ailleurs, elles possèdent plus de minéraux, en particulier : le calcium, le potassium, le magnésium et le phosphore, en plus des huiles essentielles. Elles sont parfaites pour assaisonner tous les types d’aliments, en ajoutant de la saveur, de la couleur et de l’arôme qu’ils dégagent, en activant la sécrétion salivaire et gastrique.  Cuits ou crus, les utilisations des légumes sont diverses : même la façon de les traiter dépend de différents facteurs, du goût personnel, des variétés qui s’adaptent mieux à une certaine technique, du potentiel nutritionnel, etc.  ● Crus : avant de les manger, il suffit de les nettoyer à l’eau courante ou, dans certains cas, à l’aide d’eau de Javel dans une proportion de 1,5 ml par litre d’eau.  Lorsqu’ils sont consommés crus, dans la plupart des cas ils conservent mieux leurs nutriments, mais dans d’autres cas ils sont difficiles à digérer.  Les légumes marinés méritent d’être mentionnés ici, car ils sont une source de prébiotiques. Ils sont tout simplement parfaits avec une touche d’huile d’olive et d’herbes aromatiques.  ● Cuits : lorsqu’ils sont cuits, certains légumes produisent une plus grande quantité d’antioxydants. Ils facilitent certains nutriments comme le calcium, en plus d’étendre leur conservation.  Les meilleures techniques sont de les cuire à la vapeur ou les griller. Pour cela, la meilleure chose à faire est de trouver un équilibre entre manger des légumes crus et cuits.  Dans la plupart des cas, les légumes sont généralement peu coûteux si vous choisissez des produits de saison locaux et abondants, en plus d’être plus savoureux. Les légumes et fruits de saison de la même variété peuvent être différents selon les endroits : c’est pourquoi nous avons donc des calendriers indicatifs locaux. Cependant, de nos jours, nous pouvons trouver des légumes et des fruits surgelés de qualité, en conserve, déshydratés... |
| **Bénéfices/**  **Avantages** | En général, les légumes sont une source de défenses contre les infections. Parmi leurs avantages :  ● manger des légumes et des fruits écologiques empêche l’utilisation de produits chimiques. De plus, ils vous donnent plus de nutriments et ils sont plus savoureux ;  ● grâce à la quantité d’eau qu’ils contiennent, ils sont une source d’hydratation ;  ● ils aident à éliminer les toxines ;  ● les fibres qu’ils contiennent régulent le transit intestinal, prévenant la constipation ;  ● ils nivèlent le cholestérol ;  ● étant faibles en gras, les légumes aident à garder notre poids sous contrôle ;  ● la plupart d’entre eux sont riches en vitamines A et C, qui aident à protéger notre vue ;  ● ils fournissent de la sérotonine, laquelle nous aide à garder une humeur positive ;  ● nous trouvons principalement des avantages parmi les herbes aromatiques, qui nous aident à améliorer notre humeur ou à combattre le stress ou l’insomnie ;  ● manger régulièrement des légumes, des herbes et des fruits aide à prévenir des maladies comme le cancer, les maladies cardiaques, dégénératives et le diabète ;  ● ils sont également utilisés dans le monde de la cosmétique et de la médecine, étant bénéfiques pour la peau, l’hygiène buccale et corporelle, entre autres. |
| **Produits représentatifs** | En leur sein, la partie comestible peut dépendre de l’espèce, de la racine, de la tige, des feuilles, de la fleur ou du fruit.  Dans les climats chauds comme la Méditerranée, nous pouvons trouver une plus grande variété de produits.  Légumes : blette, ail, artichaut, céleri, aubergine, citrouille, oignon, chou-fleur, chicorée, endive, épinards, haricot vert, laitue, concombre, poivre, poireau, radis, betterave, tomate, carottes.  Fruits : figues, raisins, oranges, melon, pastèque, prunes, pêches et même avocats ou mangues qui, bien qu’ils ne soient pas produits localement, s’adaptent assez bien à ce climat.  Herbes aromatiques : Beaucoup d’entre elles sont exclusives de ces climats, on peut trouver du thym, du romarin, du basilic, de la sauge, etc. |
| **Risques associés** | Il y a des risques relativement faibles en mangeant des légumes, des herbes et des fruits.  ● Nous pouvons trouver certains types de problèmes liés à leur toxicité, lors de l’achat sans garanties, en raison de l’utilisation de pesticides et d’engrais sans contrôle.  ● L’achat de produits écologiques coûte plus cher, ainsi que celui-là de produits locaux réduit la saisonnalité et la variété. |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Espagne |
| **Partner conjoint** | IES La Rosaleda |
| **Lire la suite** | <https://dietamediterranea.com/en/>  <http://www.fao.org/3/cb2395en/online/src/html/fruit-and-vegetables.html>  <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/fruit-and-vegetables>  <https://www.healthline.com/nutrition/fruits-vs-vegetables>  <https://news.harvard.edu/gazette/story/2014/04/hearkening-to-herbs/> |