

La fête de Pâques



Chers enseignants et enseignantes,

La traditionnelle fête de Pâques ramène à chaque année ses lapins, poules et œufs en chocolat. La politique alimentaire nous invite à favoriser les aliments sains et à conserver les aliments sucrés pour les occasions spéciales tout en sensibilisant les jeunes aux bienfaits d'une saine alimentation. Il faut éviter de créer une association trop forte entre les fêtes et les aliments sucrés. Le chocolat qu'il est permis de consommer dans le cadre de notre politique doit contenir un minimum de 70 % de cacao. Si depuis quelques années, les gens se sensibilisent à la qualité des aliments, peu savent que la majorité du chocolat vendu à l'occasion de Pâques est à très forte concentration de sucre et non de chocolat! Voilà une occasion d'éducation!

Le chocolat

Le chocolat contient plusieurs minéraux et certaines vitamines, dont la vitamine E, un puissant antioxydant. Bien que ses propriétés antioxydantes soient intéressantes, il ne faudrait pas que le chocolat remplace d'autres aliments également bénéfiques, souvent plus riches en vitamines et minéraux.

La valeur énergétique du chocolat et sa qualité varient selon sa teneur en gras et en sucre. Plus la concentration en cacao est élevée, moins il contient de sucre (par exemple, un chocolat à 70 % de cacao contient 30 % de sucre). Toutefois, plus il contient de cacao, plus il contient de beurre de cacao et donc de matières grasses. Donc, il est préférable de le consommer avec modération.

Aspects éducatifs

Quels sont les ingrédients à la base du chocolat? Combien existe-t-il de sortes de chocolat? Où produit-on le cacao? Quels sont les pays producteurs? Fêtent-ils Pâques comme nous? Voilà de belles recherches intégrant la dimension culturelle et l'éducation à la saine alimentation.

On goûte?

Une dégustation de différents types de chocolat pourrait être organisée en commençant bien sûr par les moins sucrés, donc les chocolats noirs et amers, jusqu'aux chocolats au lait.

Le caroube



Une alternative au cacao est le caroube. Peu connue, la poudre de caroube est obtenue en broyant la cosse rôtie du caroubier. Cette poudre est brun foncé et a une délicieuse saveur légèrement sucrée qui rappelle vaguement celle du chocolat. Ne confondez pas la poudre de caroube et les capuchons de caroube qui, eux, contiennent du sucre et du gras saturé. La poudre de caroube est un aliment nourrissant et à faible teneur en gras. Elle ne contient pas les stimulants que l'on retrouve dans le chocolat.

Le sirop d'érable

Selon la fédération des producteurs acéricoles du Québec, le sirop d'érable contient des quantités appréciables de zinc, de fer et de vitamines du complexe B, principalement de la thiamine. De plus, 50 ml de sirop d'érable offrent 4% de l'apport nutritionnel quotidien en calcium, 3 % en potassium et 2% en magnésium et en riboflavine. Des études récentes rapportent qu'on retrouve dans la sève des composés polyphénoliques (acides phénoliques et flavonoïdes), auxquels on attribue des propriétés antioxydantes et organoleptiques importantes. Avec son éventail de nutriments et ses doux arômes sucrés, le sirop d'érable ajoute à nos plats de la valeur...nutritive !



« Les Amérindiennes emploient le sirop comme médicament pour les bronches, surtout dans les chauds-froids du printemps. Ses propriétés caloriques et nutritives sont indéniables et quand la grande famine les presse, ils mangent des raclures ou des écorces d'un certain arbre qu'ils nomment « Michtan », lesquels ils fendent au printemps pour en tirer un sucre doux comme du miel... »

Raconte le père Le Jeune dans sa Relation de ce qui s'est passé en la Nouvelle-France sur le Grand Fleuve de Saint-Laurens en l'an 1634.

Aspect éducatif :

Histoire et culture

Comme vous l'avez constaté en lisant cet extrait, le sirop d'érable est connu pour ces propriétés bienfaisantes depuis fort longtemps! Bien des recherches peuvent être faites pour découvrir les façons antiques de récolter l'eau de l'érable et la transformer.

Sciences et techno

Le phénomène de transformation de l'eau qui, à des températures très précises, passe au sirop, à la tire puis au sucre est un enseignement d'intérêt. Une démonstration en classe avec un vidéo pourrait captiver l'auditoire.

Activités physiques

Une course de raquettes pourrait être organisée en faisant le parallèle avec les acériculteurs qui « couraient » les érables.

Les anecdotes beauceronnes en lien avec la période des sucres pourraient être un sujet de discussion orale ou d'écriture. En voici quelques-unes :

- Quand février a 5 dimanches, les sucres sont avancés d'un mois.
- Quand on entaille dans le croissant, les érables coulent beaucoup plus.
- Quand l'eau d'érable coule très sucrée, c'est signe d'un petit printemps
- Quand les pics-bois commencent à « picosser » les chaudières, c'est signe que les sucres sont finis.
- Quand la débâcle est arrivée, c'est le temps de cabaner.

On goûte ?

Une dégustation des sous-produits de l'érable. Mmmm...Tire, sucre dur, sucre mou, gelée d'érable, etc..