



# MANGER SAIN, LOCAL ET DURABLE

**Une expérience brésilienne à découvrir en famille**



## L'AGRICULTURE FAMILIALE

L'agriculture familiale est un système de production que vos grands-parents et arrière-grands-parents ont connu en France, aujourd'hui il est peu répandu. Au Brésil, l'agriculture familiale reste un secteur clé dans l'alimentation de nombreuses personnes, elle permet de nourrir près de 80% des habitants.

L'agriculture familiale est basée sur la polyculture, avec une production chez soi en petite quantité, sans produit chimique et utilise les circuits courts. Elle permet aux agriculteurs qui la pratiquent d'être quasiment autonomes dans leur alimentation (production pour sa consommation personnelle) et assure un revenu par la vente de particulier à particulier, dans les marchés locaux ou au travers des coopératives.

**L'AGRICULTURE  
FAMILIALE, C'EST  
CONSOMMER BIEN ET  
ÉCOLOGIQUE.**

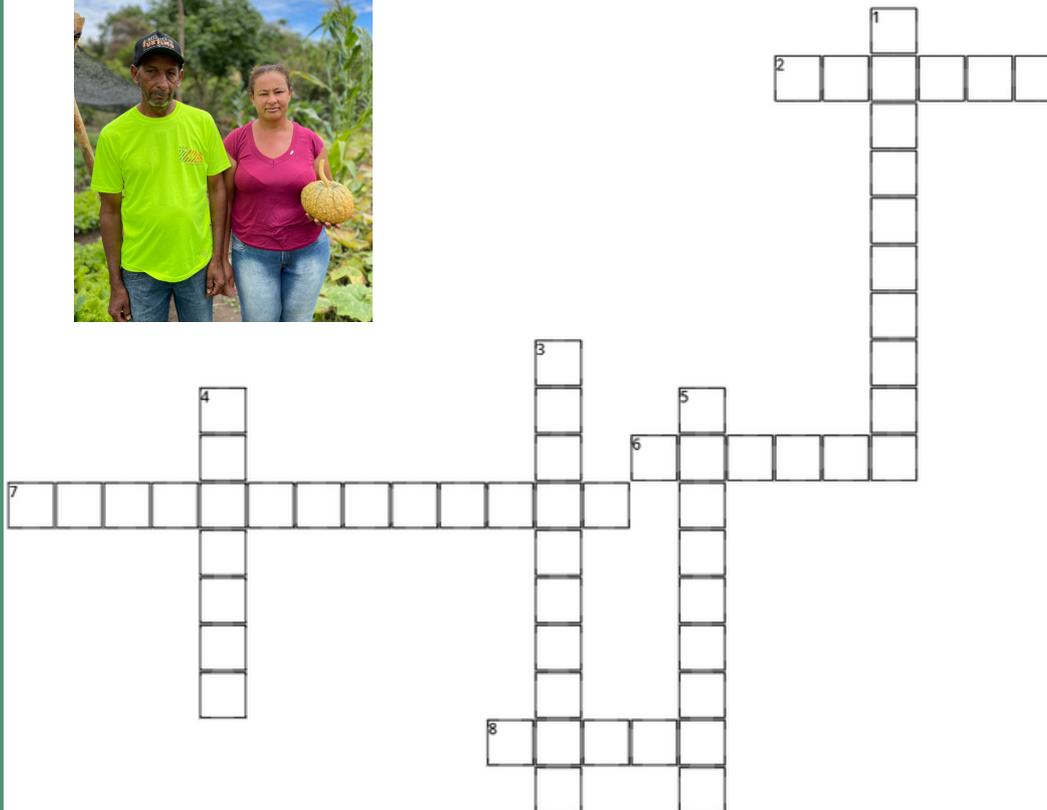


# L'AGRICULTURE FAMILIALE C'EST AUSSI UNE AGRICULTURE DURABLE

## JEU 1

L'agriculture **durable** est une méthode de production agricole qui respecte l'**environnement** et qui permet aux familles d'en vivre. Elle est l'équilibre entre : le **social**, l'**écologique** et l'**économique**. En valorisant le milieu **rural**, en produisant en harmonie avec la **nature** et en favorisant les circuits courts, l'agriculture **familiale** est le parfait exemple d'une agriculture durable.

C'est à toi de jouer. Remplace les mots en rouge du texte dans les mots croisés ci-dessous.



# L'ADAPTATION AU CLIMAT

Les climats du Brésil sont différents du Nord au Sud. On retrouve le climat équatorial, le climat tropical humide, le climat semi-aride, le climat tempéré d'altitude et le climat subtropical humide.

A Bahia, le climat est semi-aride. Ce climat est divisé en une saison sèche qui s'étend sur la plus grande partie de l'année et une saison "humide", avec des précipitations.

Ces deux périodes dictent les paysages. En effet, en période de sécheresse les sols sont secs et la plantation est quasiment impossible.



## Période de la sécheresse



## Période des pluies



Le paysage change avec l'arrivée des pluies. Les arbres s'étoffent, prennent une couleur plus vive. Et l'herbe commence à pousser. Le paysage qui semblait sans vie et incultivable en saison sèche devient un lieu de vie où règne la biodiversité.

Les agriculteurs sont dépendants de la saison humide pour planter leur production et assurer les réserves pour la saison sèche. Les cultures sont judicieusement choisies pour être adaptées à ce climat. L'alimentation de base est majoritairement composée d'aliments cultivables en climat semi-aride. Elle a peu changé et ce malgré la mondialisation.

Le paysage ci-dessous représente la période de sécheresse. Pour aider les agriculteurs, dessine les arbres manquants. La replantation d'arbres adaptés au climat de la région permet à l'eau de mieux circuler. Ainsi, elle va alimenter les nappes et les cours d'eau. Grâce à toi, les pluies viendront et les agriculteurs pourront avoir un meilleur accès à l'eau pour arroser leurs plantations.



## LA VARIÉTÉ DES CULTURES

Par la superficie, le Brésil est le 5e plus grand pays du monde. Il dispose d'importantes **ressources agricoles variées**. Sa superficie et son climat, bien différent du climat tempéré européen lui permettent d'avoir une grande variété de cultures. Ses aliments sont souvent peu connus des français. Ils sont pourtant excellents pour la santé.

### Voici quelques fruits et légumes :



**Le Maracuja** est le fruit de la passion ou grenadille du Brésil. Il a des propriétés anti-inflammatoires, anti-oxydantes et anxiolytiques.



**Le Caju** donne deux parties comestibles. la première appelée « pomme de cajou » et la deuxième « noix de cajou ». Elle est très riche en vitamine B1 et protéines.



**L'Acérola** est aussi connue sous le nom de « cerise des Antilles » ou « cerise des Barbades ». Elle contient des minéraux et vitamines A, B1 et B6.



**La Mamão** est le nom donné à la papaye brésilienne. Elle est riche en vitamine C et E.



Le **Chuchu**, connu sous le nom de chayote en Europe est un légume cultivé dans les climats chauds. Il est riche en fibres, antioxydants, vitamine C, zinc et peu calorique.



Le **Maxixe** est un légume antioxydant et riche en calcium.

## LE PLAT TRADITIONNEL BRÉSILIEN

Le plat typique brésilien appelé "plat fait" (PF) est constitué de haricots noirs, de riz, de viande et de salade. Il a vu le jour au 15e siècle avec l'esclavage. C'est un repas complet et accessible. En 400 ans la cuisine brésilienne a évolué, toutefois, le "plat fait" est resté le plat traditionnel des familles brésiliennes.

**LE PF, UNE TRADITION PRÉSENTE DANS LE QUOTIDIEN ALIMENTAIRE DES BRÉSILIENS.**



# 5 FRUITS ET LÉGUMES BRÉSILIENS PAR JOUR

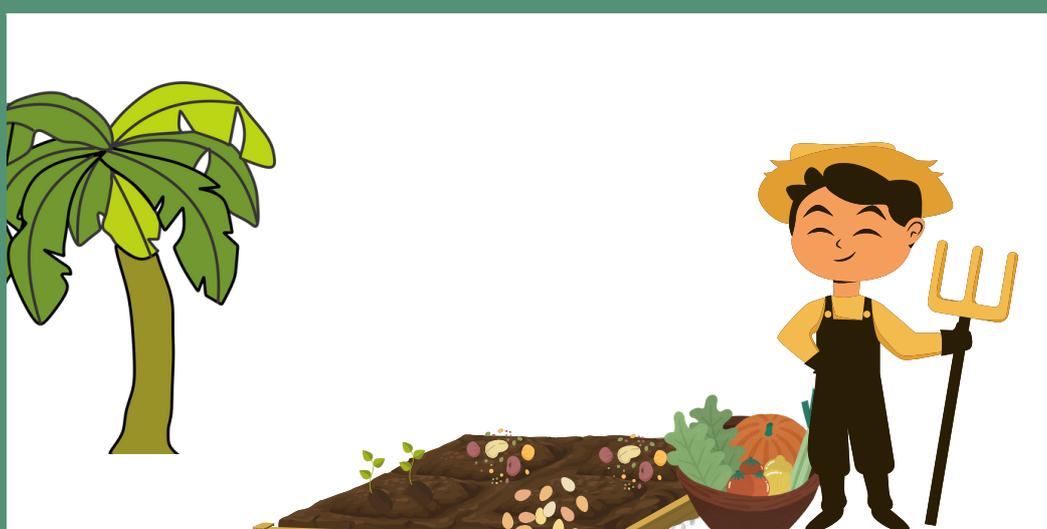
## JEU 3

Il est temps de devenir un expert des fruits et légumes brésiliens. Après avoir découvert les bienfaits de quelques-uns des aliments retrouvez-les dans les mots mêlés.

**Maxixe, chuchu, mamão, acerola, caju et maracuja.**

B	J	V	Y	A	C	U	O	T	U	Y	A	C	Q
E	I	R	M	A	R	A	C	U	J	A	R	B	I
G	F	W	D	C	A	J	U	O	Q	V	U	N	K
Y	R	B	W	L	Z	X	Y	F	R	I	P	W	Q
S	K	A	W	A	O	F	I	K	T	O	Y	B	D
H	S	O	J	Q	W	E	C	H	Q	Y	E	B	C
L	C	L	X	K	L	H	X	W	F	C	A	T	H
N	I	D	Q	Q	A	N	M	A	M	Ã	O	B	P
U	V	Q	M	H	R	F	I	N	L	O	P	T	H
X	C	Q	E	A	G	S	X	N	E	J	B	Y	T
A	C	E	R	O	L	A	U	P	R	C	X	J	L
D	E	G	E	V	K	K	I	H	Z	U	S	K	C
M	Q	F	P	I	K	M	A	X	I	X	E	K	T
A	O	G	Y	X	C	H	U	C	H	U	V	Z	L

Edimilson est un agriculteur brésilien, il pratique l'agriculture familiale. Aide-le à bien cultiver son jardin en trouvant les 7 différences qui se trouvent sur ces deux images.



C'est à moi de jouer ! J'ai découvert plein de choses au travers de ce livret, je peux maintenant créer mon propre jardin brésilien.



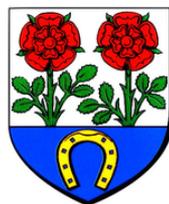
# CE LIVRET A ETE REALISE DANS LE CADRE D'UNE COOPERATION DÉCENTRALISÉE ENTRE



**Eschbach**



**Goersdorf - Mitschdorf**



**Obersteinbach**



**Lobsann**



**Communauté de communes Sauer Pechelbronn**



**Dauendorf - Neubourg**



**Batzendorf**

**ET**



**Botuporã**

**Porté par**



**Avec le soutien**



**MINISTÈRE  
DE L'EUROPE  
ET DES AFFAIRES  
ÉTRANGÈRES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



Crédit photos : Gescod  
Livret réalisé à partir de Canva  
Rédaction et mise en forme :  
Inès Nogueira  
Clémence Winckel