

Le P'tit Ouvri

Septembre
2022

Le journal pédagogique des 7-11 ans

La pomme,
quel fruit
sympa !



Page 2

**Les variétés
de pommes**

Page 4

**La pomme,
un fruit santé**

Page 6

**Les pommes
à cidre**

Page 8

**Que produit-on
avec la pomme ?**



Qui suis-je ?

Solution page 8

- ✓ J'ai permis à Newton de comprendre le principe de la gravité.
- ✓ Entre les mains d'une sorcière, j'endors les princesses.
- ✓ Je suis présente chez tous les hommes.
- ✓ Je suis le logo d'une marque high tech.



Le sais-tu ?

La pomme, c'est le fruit le plus consommé en France, 20 kilos par an et par foyer. Il existe plusieurs milliers de variétés !

Connais-tu ces variétés de pommes ?



Granny (acide)



Golden (douce)



Pink lady (sucrée)

La pomme !



©Richard Sprang



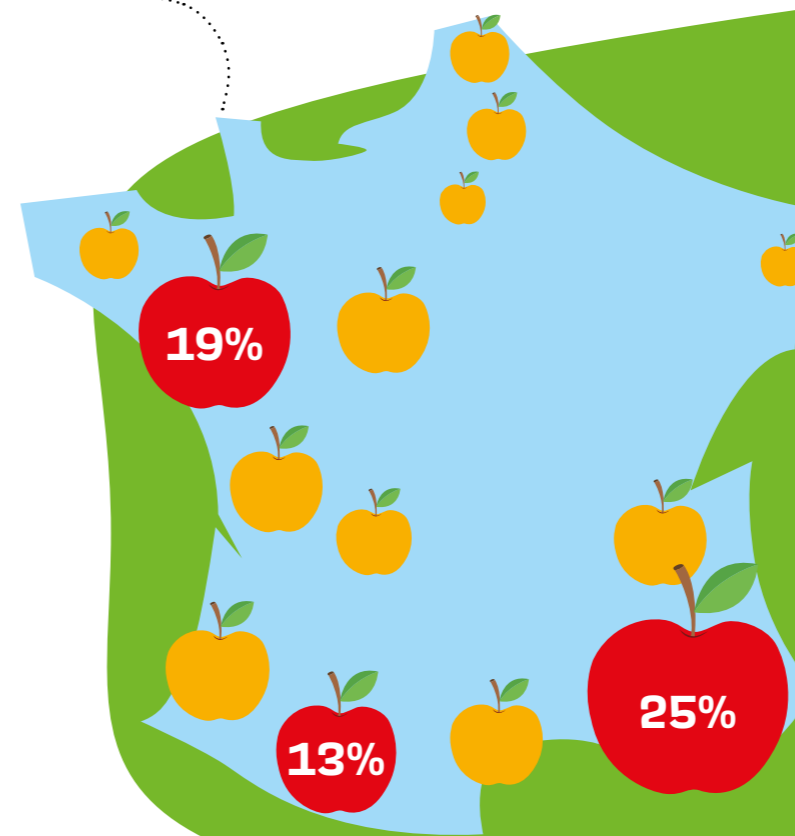
Un peu d'Histoire-Géographie



À l'origine, la pomme est un fruit sauvage, c'est même un fruit que l'on qualifierait aujourd'hui d'exotique. L'ancêtre de toutes nos pommes actuelles, la "Malus Sieversii", était présent en Asie, il y a 1 million d'années, du côté des montagnes de Tian Shan proches du Kazakhstan.

Elle est petite, filandreuse, très acide et pleine de pépins. À la Préhistoire, les ours en raffolent. On pense que ce sont eux qui ont dispersé les pépins de ces pommes en Asie.

Dans l'Antiquité, la pomme arrive en Europe par la Mer Noire, les Romains sont les premiers à la cultiver. Via leurs nombreuses conquêtes, la pomme gagne le nord de l'Europe. En France, elle fait son apparition par Charlemagne qui exige que l'on plante des pommiers pour faire du cidre. Le fruit devient alors très populaire et la Normandie se spécialise dans la fabrication du cidre. Aujourd'hui, la pomme a conquis nos papilles avec 1,5 million de tonnes récoltées chaque année. La France est le 3^e pays producteur d'Europe.



En France, on produit de la pomme un peu partout !

3 régions se sont spécialisées :

- La région Provence Alpes Côte d'Azur (25%) avec ses 10 000 hectares de vergers, l'équivalent de 14 285 terrains de football !
- Les Pays de la Loire (19%)
- La région Midi-Pyrénées / Languedoc Roussillon (13% de la production Française)



La récolte des pommes

En ce moment c'est la pleine saison.

Elles se récoltent de juillet à novembre. On peut la conserver pour en consommer toute l'année !



Janvier/Février

Mars / Avril

Mai / Juin

Juillet

Août

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

La pomme, un fruit santé !

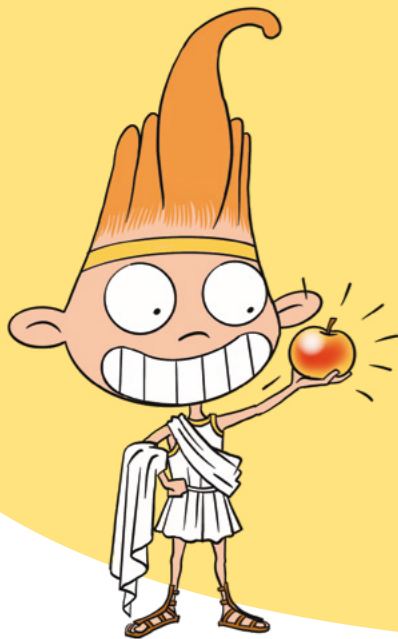
Le sais-tu ?

C'est de ce fruit qu'est dérivé le mot pommade ! Du temps des Romains, on faisait des cosmétiques à base de pulpe de pommes. Rien d'étonnant car la pomme est riche en calcium, potassium et magnésium, constituants essentiels de nos nerfs et de nos muscles.

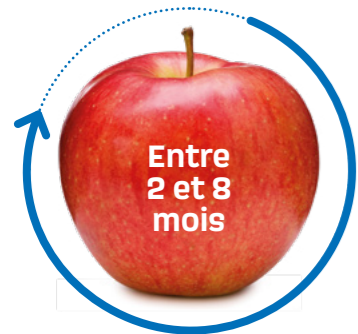
Pauvre en calories, ce fruit est reconnu pour être un coupe-faim très efficace. La pomme le doit à l'une de ses fibres : **la pectine**. Elle gonfle dans l'estomac au contact de l'eau présente dans notre tube digestif.

La pectine est aussi un piège à graisse... Un chercheur Anglais affirme que manger 2 pommes par jour réduit le taux de mauvais cholestérol.

Plus surprenant, les pommes contiennent des millions de bactéries (environ 100 millions par fruit). Rassurez-vous, elles sont excellentes pour la santé !



« Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours », c'est ce que nous répètent nos grands-parents. Ils n'ont pas tort car oui la pomme est considérée comme un fruit santé.



Entre 2 et 8 mois



Pas plus de 2 semaines

On peut dire que la pomme se conserve très bien.

Par exemple, une pêche ne se conserve qu'environ deux semaines. Il est préférable de les choisir de saison car au fil du temps, elles perdent une partie de leurs nutriments et de leur goût.

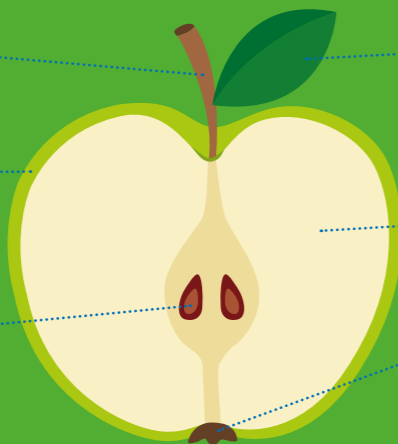
Comment est composée la pomme ?

Il en existe des centaines de variétés, elles diffèrent par leur couleur, leur forme, leur goût. Cependant, elles sont identiques par leurs caractéristiques morphologiques.

Le pédoncule sert d'accroche à l'arbre.

La pelure protège le fruit du climat, des insectes, des chocs.

Les pépins peuvent servir à produire d'autres pommiers.



La feuille sert à capter la lumière et à réaliser la photosynthèse pour permettre à la sève de monter dans l'arbre.

La chair renferme plus de 84% d'eau.

La mouche c'est la fleur du pommier qui se transforme en fruit.



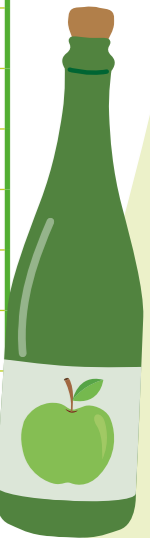
Jeux

MOTS mêlés

Surligne ou entoure dans la grille les mots proposés ci-dessous :

- POMME
- RÉCOLTE
- CIDRE
- VERGER
- OURS
- PECTINE
- BACTÉRIES
- NORMANDIE
- POMMADE
- CALCIUM
- CROQUER
- SATIÉTÉ
- CONSERVE
- PÉPINS
- FEUILLE
- MAGNÉSIUM
- EAU

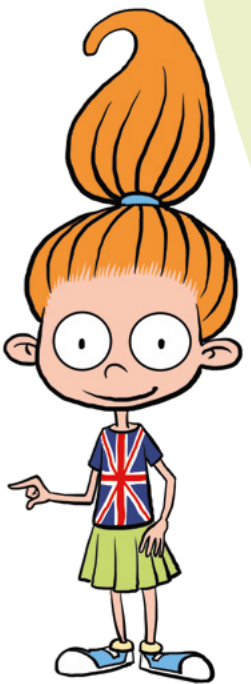
B	A	C	T	E	R	I	E	S
E	I	D	N	A	M	R	O	N
M	A	G	N	E	S	I	U	M
E	E	A	U	R	S	T	P	R
N	X	V	H	D	R	E	E	J
R	C	E	F	I	U	L	C	F
E	E	R	E	C	O	L	T	E
U	T	G	M	J	G	I	I	D
Q	E	E	M	C	C	U	N	A
O	I	R	O	R	J	E	E	M
R	T	S	P	S	K	F	C	M
C	A	L	C	I	U	M	S	O
H	S	S	S	N	I	P	E	P
C	O	N	S	E	R	V	E	X



English exercise

Relie chaque mot à sa traduction anglaise. *Solution page 8*

- Une plantation
- Un pépin de pomme
- Une pomme
- Un verger
- Du cidre
- Boire
- Croquer
- To crunch
- An orchard
- To drink
- An apple
- A plantation
- An apple seed
- Cider





Salut, moi c'est Romuald !

*j'ai 34 ans et je suis producteur de cidre en Ille et Vilaine !
J'ai 17 000 pommiers répartis sur 17 hectares.*

**SAIS-TU QUELLE DIFFÉRENCE IL Y A ENTRE
UNE POMME À COUTEAU ET UNE POMME À CIDRE ?**

Une pomme à couteau, c'est une pomme pour manger.

Une pomme à cidre est une pomme pour faire du cidre.

La pomme à cidre est de taille plus petite, elle contient moins d'eau donc plus de sucre.

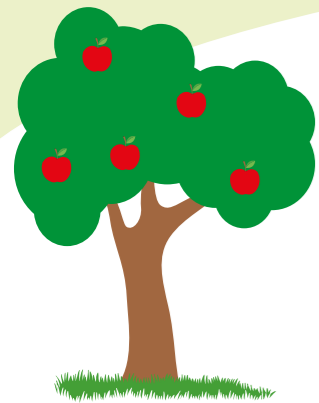
J'utilise 12 variétés de pommes pour produire mon cidre.

Elles sont de différentes couleurs et saveurs (jaune, rouge, verte et rouge...). Certaines ont des drôles de noms :

« Peau de chien » ou encore « Michelin ».

QUELLES SONT LES SAVEURS DE MES POMMES ?

Acidulée, douce, douce-amère et amère.



Un arbre, un fruit !

Solution page 8

Relie l'arbre au fruit qu'il produit.

Abricotier

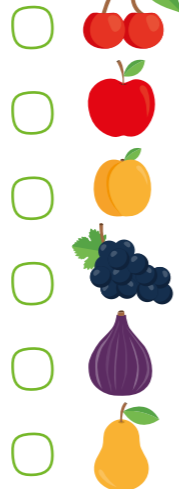
Poirier

Cerisier

Figuier

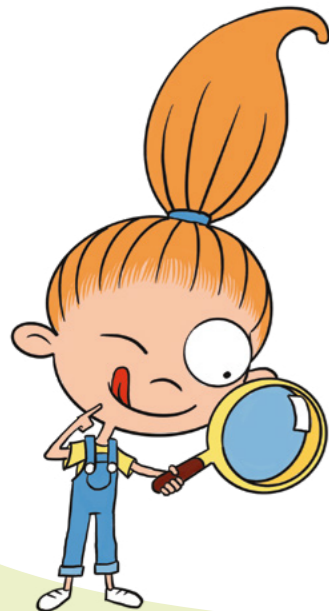
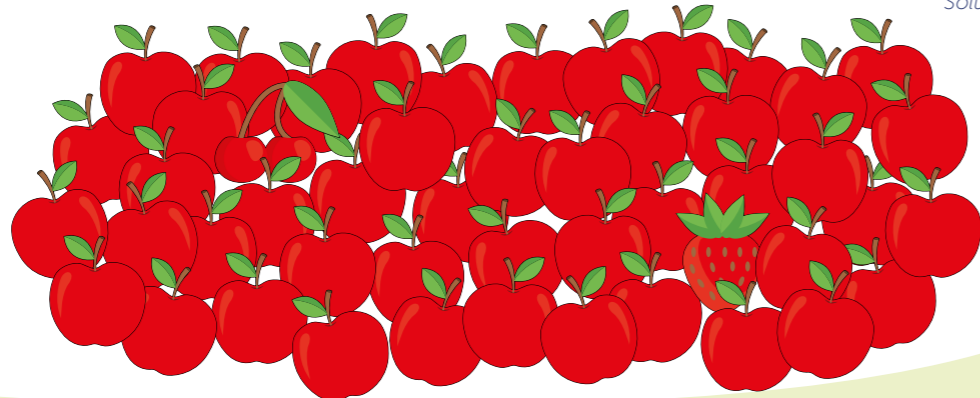
Pommier

Vigne



Trouve les 2 intrus parmi ces pommes !

Solution page 8



Vrai ou Faux ?

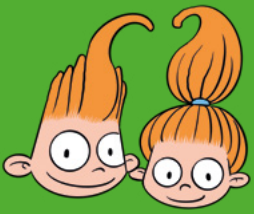
Coche les bonnes cases ! *Solution page 8*

VRAI **FAUX**

- 1 ▶ Les foyers français consomment près de 40 kilos par an de pommes
- 2 ▶ On récolte la pomme de décembre à juin
- 3 ▶ La pomme est arrivée en partie jusqu'à l'Europe par les ours
- 4 ▶ Charlemagne développe la culture de la pomme pour produire du cidre
- 5 ▶ Aujourd'hui, c'est en Normandie que l'on produit le plus de pommes
- 6 ▶ La pomme est riche en potassium, magnésium et en calcium
- 7 ▶ La pomme n'a pas de bactérie
- 8 ▶ La pomme, bien conservée, peut se garder au moins 15 jours
- 9 ▶ Le pédoncule sert d'accroche entre l'arbre et le fruit
- 10 ▶ La pectine produit un sentiment de satiété. Cela correspond à une faim entièrement satisfaite ...

Coloriage avec Jules et Léna





TOUT SAVOIR AVEC JULES ET LÉNA

Que produit-on avec la pomme ?

