

# PATATI PATATA

Le monde des tubercules et racines comestibles

0.1

## Dossier d'accompagnement pédagogique Campagne ALIMENTERRE

Ce dossier est destiné aux animateurs et enseignants pour sensibiliser les enfants aux questions de l'alimentation dans le monde en s'intéressant, en particulier, aux tubercules et racines comestibles (pomme de terre, carotte, manioc, igname...), Il vous accompagnera dans la mise en place d'activités pédagogiques avec des jeunes à partir de 7 ans.

Ce dossier a été conçu et utilisé pour un projet qui s'inscrit dans le cadre de la campagne ALIMENTERRE mené dans les Restaurants scolaires de la Ville de Montpellier par les associations : le Centre de Documentation Tiers Monde, Lafi Bala et Artisans du Monde, en partenariat avec les équipes des Directions de l'Éducation, de la Politique Alimentaire et du Conseil Municipal des Enfants de la Ville.

La campagne ALIMENTERRE est pilotée au niveau national par le Comité Français pour la Solidarité Internationale (CFSI). Elle a pour objectif d'informer et de s'interroger sur la question de la faim dans le monde, les impacts sociaux et environnementaux de notre consommation, les conditions de vie des travailleurs agricoles et des petits paysans des pays du Sud et sur le rôle du commerce équitable.

Pour toutes informations sur la façon dont s'est déroulé ce projet (activités, réalisation des enfants, menu du repas spécial servi à tous les enfants des restaurants scolaires de la ville, bibliographie...) vous pouvez vous adresser au Centre de Documentation Tiers Monde de Montpellier.

### CDTM

Centre de documentation associatif, membre de RITIMO, le CDTM propose des outils d'information, de réflexion et d'échanges pour participer à la construction d'un monde plus juste et solidaire.  
[cdtm34.org](http://cdtm34.org) - [cdtm34@ritimo.org](mailto:cdtm34@ritimo.org)

### Lafi Bala

L'association, membre de RITIMO, conçoit et édite des outils pédagogiques, anime des actions d'éducation à la citoyenneté internationale et au développement durable, organise des formations à l'attention des structures d'enseignement culturelles et de loisirs, de collectivités, du grand public.

Lafi Bala coordonne le festival de films ALIMENTERRE en Languedoc-Roussillon.  
[www.lafibala.org](http://www.lafibala.org)

### Artisans du Monde

Ce réseau de distribution associatif et militant, défend une vision engagée du commerce équitable. Dans ses magasins le public peut s'informer et acheter des produits issus du commerce équitable. Il propose des outils et des animations pédagogiques.

[www.artisansdumonde.org](http://www.artisansdumonde.org)



# Découvrir le monde des tubercules et racines comestibles !

0.2

## Un tubercule, quesaco ?

Un tubercule est le grossissement qui se forme sur la tige ou la racine de certaines plantes, en général sous terre.

Le tubercule accumule de l'eau et des éléments nutritifs de réserve qui permettent d'assurer la survie de la plante en toutes saisons.

Le mot « tubercule » est masculin ; il vient du latin *Tuberculum*, petite bosse.

## Bon à manger ?

Dans ce dossier, nous faisons connaissance avec les tubercules comestibles qui se forment sur les tiges ou sur les racines des plantes et qui sont utilisés comme légumes, en France et dans d'autres pays et continents.



Patates douces  
(Gérard, Nouméa, CC BY-SA 2.0)

- Tubercule-tige (souterraine) : pomme de terre (patate), topinambour, manioc, igname
- Tubercule-racine : carotte, patate douce, panais, betterave, navet ...  
Et aussi : céleri rave et chou rave qui se forment à la base d'une tige
- Moins connus sont les tubercules qui se forment sur les légumineuses : haricot-patate, jicama....

Les tubercules sont, en général, des aliments très nutritifs, qui peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée. Il en existe une grande variété mais nombre de ces tubercules sont peu connus chez nous.

Pommes de terre ou carottes font partie de notre alimentation courante, mais qui d'entre nous connaît l'igname et le rutabaga, très appréciés dans de nombreux pays ?

Avant d'être cultivées, la plupart de ces plantes existaient à l'état naturel depuis des temps très anciens, et leurs tubercules constituaient la base de l'alimentation des peuples qui en assuraient la cueillette.

## Un mode de reproduction intéressant

De nombreux tubercules ont une reproduction végétative, c'est-à-dire qu'ils se multiplient par eux-mêmes dans la terre. Ainsi, pour reproduire des pommes de terre, le paysan peut mettre en terre des petits morceaux qui deviendront de nouveaux plants de pommes de terre.

## Tubercules non comestibles

Il existe aussi des tubercules ornementaux, impropres à la consommation comme le dahlia, l'iris, le glaïeul, le lys, la pivoine et le cyclamen.



Dahlia  
Dahlien (Sebastian Rittau, CC BY 4.0)

**Ce dossier est une invitation à faire connaissance avec le monde des tubercules et racines grâce à des documents et à des activités qui vous sont proposées. Bonne découverte et bon appétit aux gourmands !**

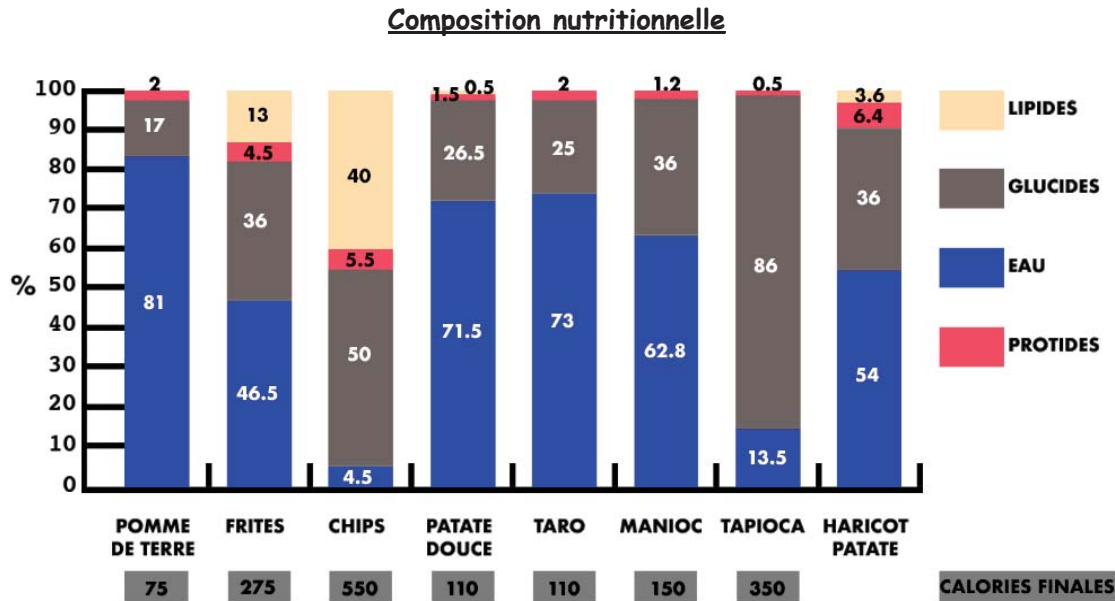


Marché aux haricots et manioc  
(Cayambe, CC BY-SA 3.0)

# Des richesses nutritionnelles insoupçonnées

0.3

Racines et tubercules ont des qualités nutritives exceptionnelles.



Observez que les racines et tubercules sont des aliments qui contiennent beaucoup d'eau, pauvres en protéines et en lipides, essentiellement glucidiques, mais relativement énergétiques.

Observez aussi que les technologies alimentaires et culinaires transforment radicalement la composition des aliments. C'est ainsi que les frites et les chips sont hautement caloriques, et surtout fortement lipidiques, notamment les chips.

Le tapioca, issu des racines de manioc, est un concentré de glucides ; il permet donc d'enrichir l'alimentation lorsque l'on recherche une dose d'énergie sans ajout de matières grasses.

## De nombreux atouts dont un cocktail de vitamines

Racines et tubercules sont riches en fibres alimentaires, en potassium, calcium, magnésium, phosphore et fer. Ils contiennent aussi des vitamines B1 et C. Rassasiants et reminéralisants, ils apportent à notre corps des éléments essentiels pour être en bonne santé, mener une vie active, faire du sport.

Il est préférable de ne pas trop les faire cuire et de les cuire avec leur peau pour conserver toutes leurs valeurs nutritives. Si c'est possible, c'est encore mieux de les manger crus !

## Légumes d'hiver en France

Ils font partie des légumes appréciés lorsqu'il fait froid. Ils sont parfaits pour faire le plein de vitamines et minéraux pendant la saison hivernale. Ils sont alors en abondance sur les marchés et ne coûtent pas chers. Ailleurs, dans les pays tropicaux, en plaine comme en altitude ils sont conservés soigneusement pour être consommés en toutes saisons.

## Chaque légume a ses qualités nutritives

Il existe une multitude de variétés de légumes-racines et tubercules avec des formes, des couleurs, des modes de culture, de préparations culinaires et aussi d'intérêts nutritionnels différents.

### Pour en savoir plus

Ce dossier vous propose de faire connaissance avec leurs spécificités et notamment avec leurs qualités nutritives. Vous apprendrez ainsi que la pomme de terre est riche en vitamine C, la betterave en fer, l'igname en manganèse...

### Les tubercules dans le monde

Les principales racines et tubercules cultivées dans le monde sont la pomme de terre, la patate douce, le manioc, l'igname et le taro. Au niveau mondial leur consommation est d'environ 70 kg par personne/an (pour les céréales, elle est de 147 kg).

Les tubercules constituent seulement 5,4 % des disponibilités énergétiques alimentaires totales à l'échelle mondiale mais, compte tenu de leur répartition très inégale, leur importance dans certaines régions du monde peut être considérable. Alors que le riz nourrit près de la moitié des êtres humains, les tubercules sont d'importants aliments de base pour plus d'un milliard d'individus dans le monde en développement, la moitié de la population de l'Afrique subsaharienne en consommant près de 40 %.

C'est l'Asie qui arrive en tête de la production mondiale, l'Afrique et l'Europe en produisent chacune deux fois moins. Mais les Africains sont de gros consommateurs, notamment de manioc, alors que les Européens en consomment peu.

En France, on évalue la consommation familiale de pommes de terre à 30 kg/an, plus 25 kg en produits transformés (pendant les périodes de confinements dues au COVID, cette consommation aurait augmenté de 30 %...).

