

# Boggy

1

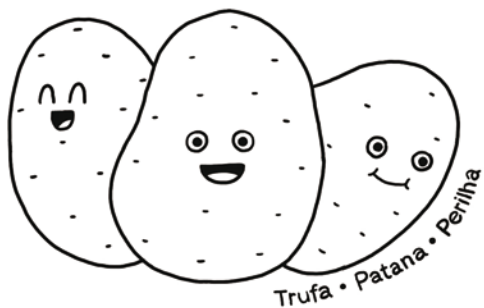
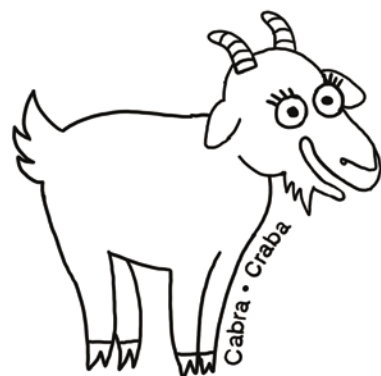
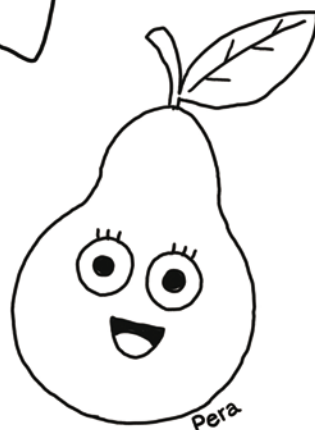
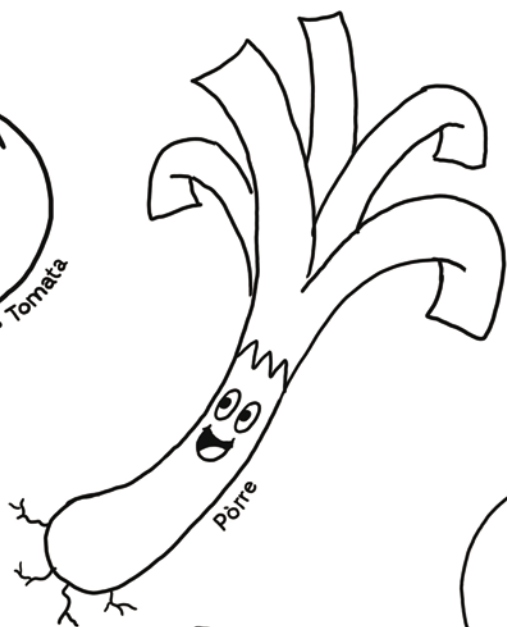
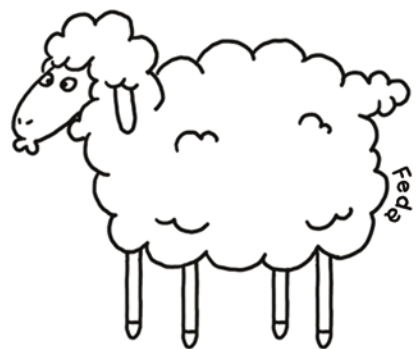


L'Alimentation



Parc naturel régional du Haut-Languedoc

LENGADÒC NAUT




Salut, je suis Boggy la châtaigne et j'habite dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc.


Dans ce grand territoire où vivent et travaillent des habitants, la nature et les paysages sont protégés.


Pour connaître tous les secrets du Parc, suis-moi au fil des cahiers. Dans ce numéro, nous parlerons d'alimentation et découvrirons comment les aliments passent du champs à ton assiette. Allez hop, c'est parti !







 Périmètre du Parc


 Rivières et lacs

 Communes


 Élevages bovins et ovins dominants

 Fruits et légumes dominants









 Viticulture dominante






 Frontière Tarn/Hérault


**Tarn** Départements

 Maison du Parc

Le Parc naturel régional du Haut-Languedoc est très étendu et sa géographie est très variée.

On y trouve de la moyenne montagne , des champs , des plaines, de nombreuses forêts , des lacs et des rivières . Il y a aussi trois climats. Au nord, on retrouve un climat montagnard . À l'ouest, le climat océanique  domine. Au sud et à l'est, le climat est méditerranéen . Il existe même des microclimats qui permettent de cultiver des agrumes !

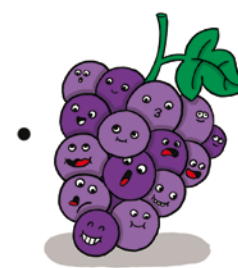
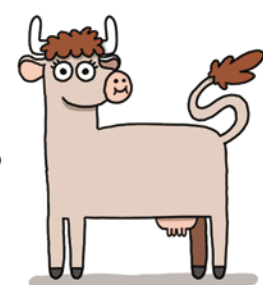
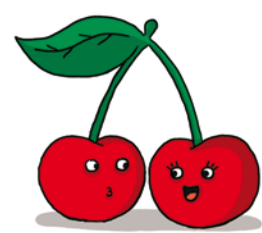
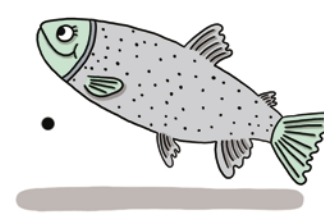
Ces différences sont une vraie richesse pour la culture  et l'élevage , car la production est directement liée à la terre et au climat. L'agriculture transforme aussi les paysages. Les champs , les vignes , les haies ... font pleinement partie de ces paysages variés, typiques du Parc naturel régional du Haut-Languedoc.




C'est donc grâce à cette biodiversité qu'il est possible de réaliser un repas entier , de l'entrée au dessert avec les boissons, uniquement avec des produits locaux !

Au Parc, vaches , brebis , truites , abeilles , fraises , châtaignes , poires , figues , carottes , navets , courges , poivrons , champignons ... forment une grande famille !

Un microclimat est un climat que l'on trouve sur un tout petit territoire.

La biodiversité est un ensemble d'animaux et de végétaux différents réunis dans un même endroit. Préserver cette diversité est vital pour le bien-être de la planète.



Aide Boggy à ramener ses amis chez eux. Relie chaque espèce à son environnement. Colorie le climat correspondant aux territoires :  
 Montagnard  Méditerranéen  Océanique 

Pour avoir de bons aliments, ça commence par le champs !  
Plus la terre sera composée d'éléments variés, meilleures seront les productions agricoles.

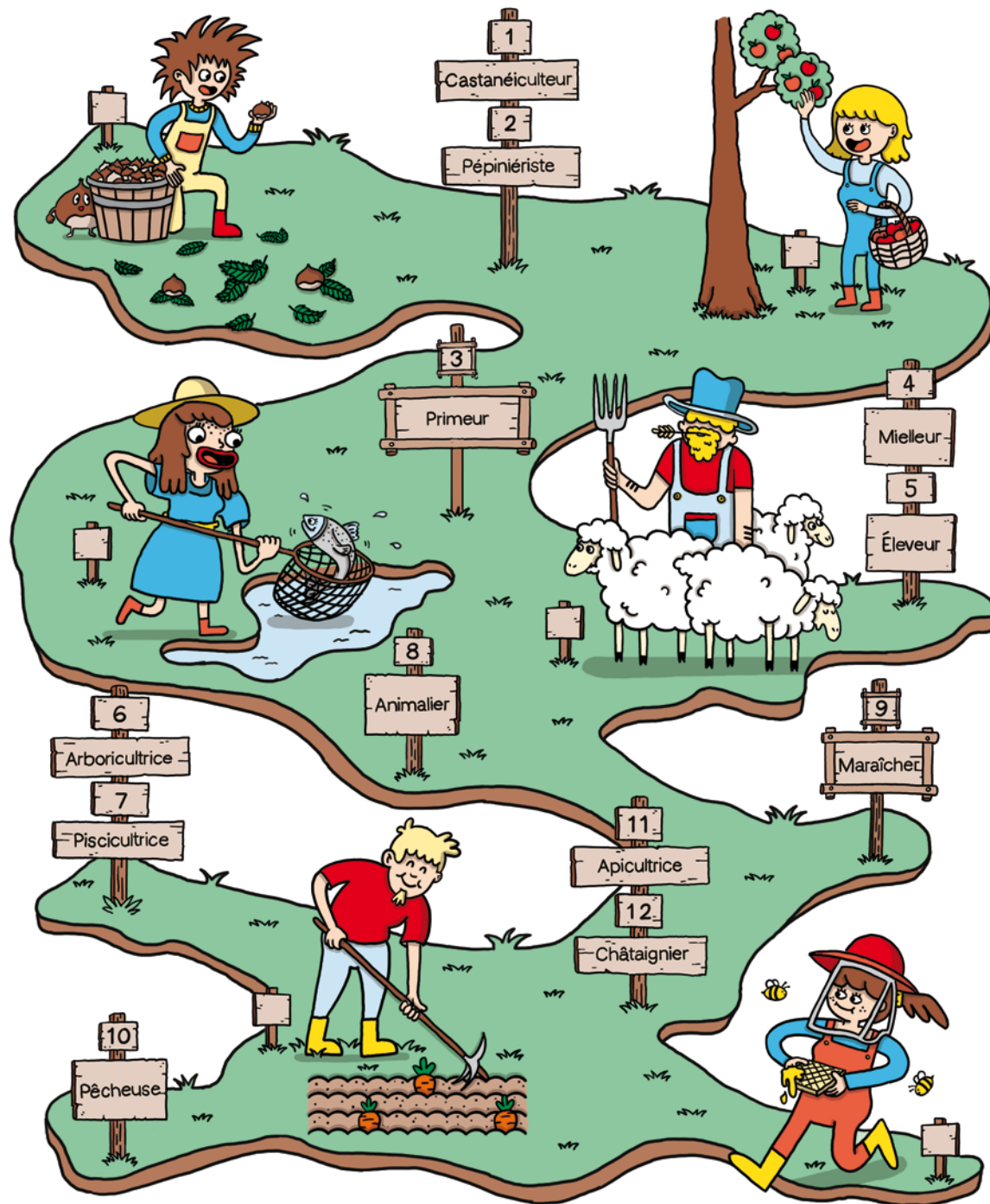
Les prairies naturelles, composées d'une grande diversité d'herbes 🌿 et de fleurs 🌸, apportent une nourriture variée aux élevages bovins 🐄, ovins 🐑 et caprins 🐐. Les troupeaux sont donc en bonne santé et donnent de bons produits qui ont un meilleur goût !  
Les fleurs attirent aussi les abeilles 🐝 qui fabriquent le bon miel de l'apiculteur. Pour le maraîcher, faire pousser des fruits 🍏 et des légumes 🥒 dans une terre habitée de vers de terre 🪲 et d'insectes 🐛 donnera des produits de qualité aux saveurs diversifiées.

Malheureusement, certaines fermes utilisent des engrais chimiques 📦 et des pesticides 🚫 pour produire en grande quantité, plus vite et toute l'année. Cette utilisation intensive des sols accélère le réchauffement climatique 🌍 et provoque des effets néfastes sur la santé et sur les ressources naturelles : terres moins fertiles, pollution des sols, de l'air et des eaux, appauvrissement de la biodiversité...

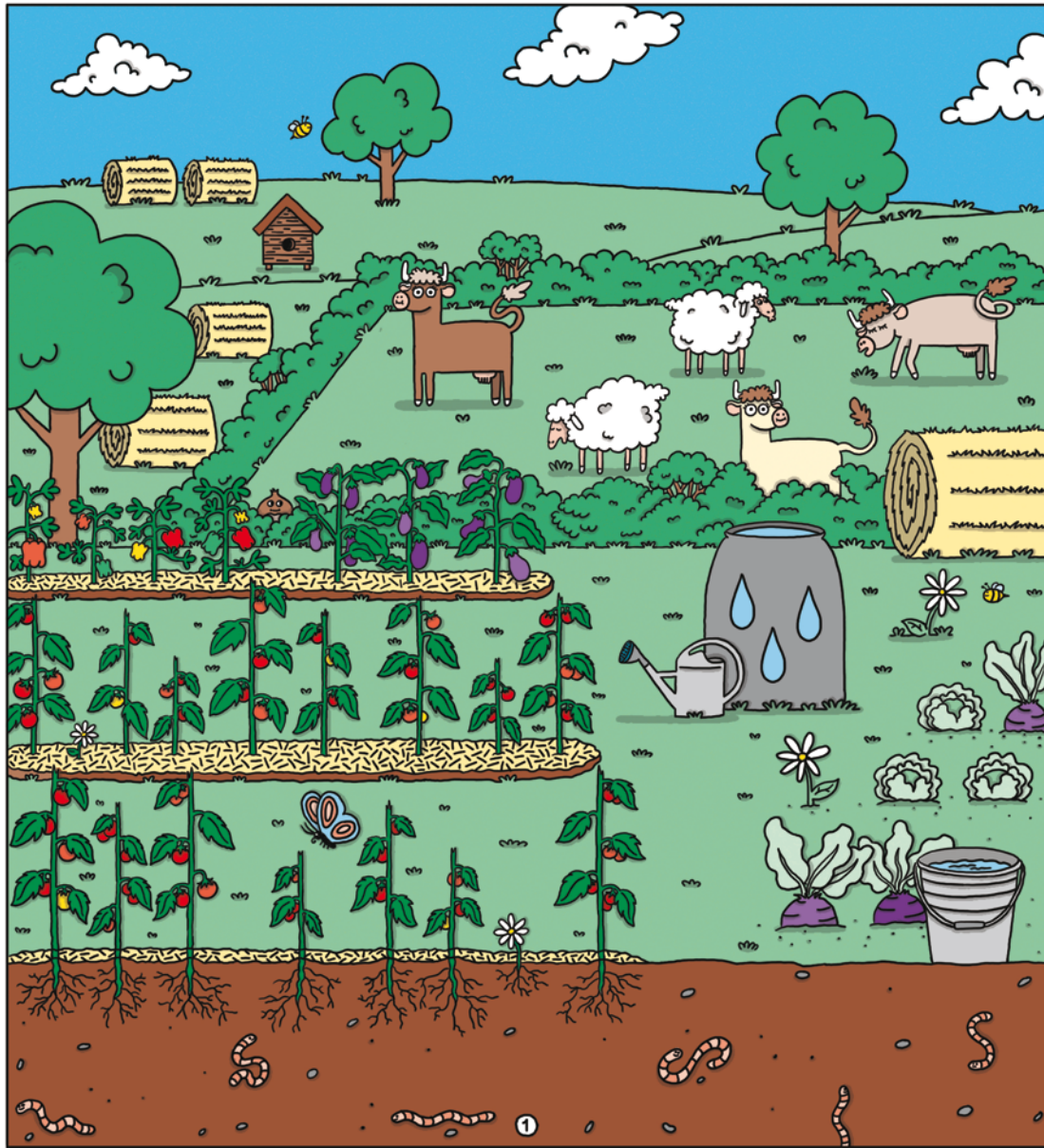
Pour t'aider à t'y retrouver parmi ces pratiques, plusieurs labels officiels 🏷️ ont été créés. Il est vraiment important d'encourager les producteurs qui préservent l'environnement et qui respectent la nature, sa riche diversité et ses saisons.

La production agricole du Parc regroupe de nombreuses variétés anciennes et locales (navet de Pardailhan, oignon de Tarassac, pommes, blé barbu de Lacaune, etc.). Autant de variétés qu'il faut continuer de cultiver pour les préserver.

Les ressources naturelles sont les richesses offertes par la nature et exploitées par l'Homme. Certaines sont renouvelables (soleil, vent, etc.) et se renouvellent aussi vite que l'Homme les consomme. D'autres ne sont pas renouvelables (eau, pétrole, etc.), sont fragiles et doivent être utilisées avec prudence.



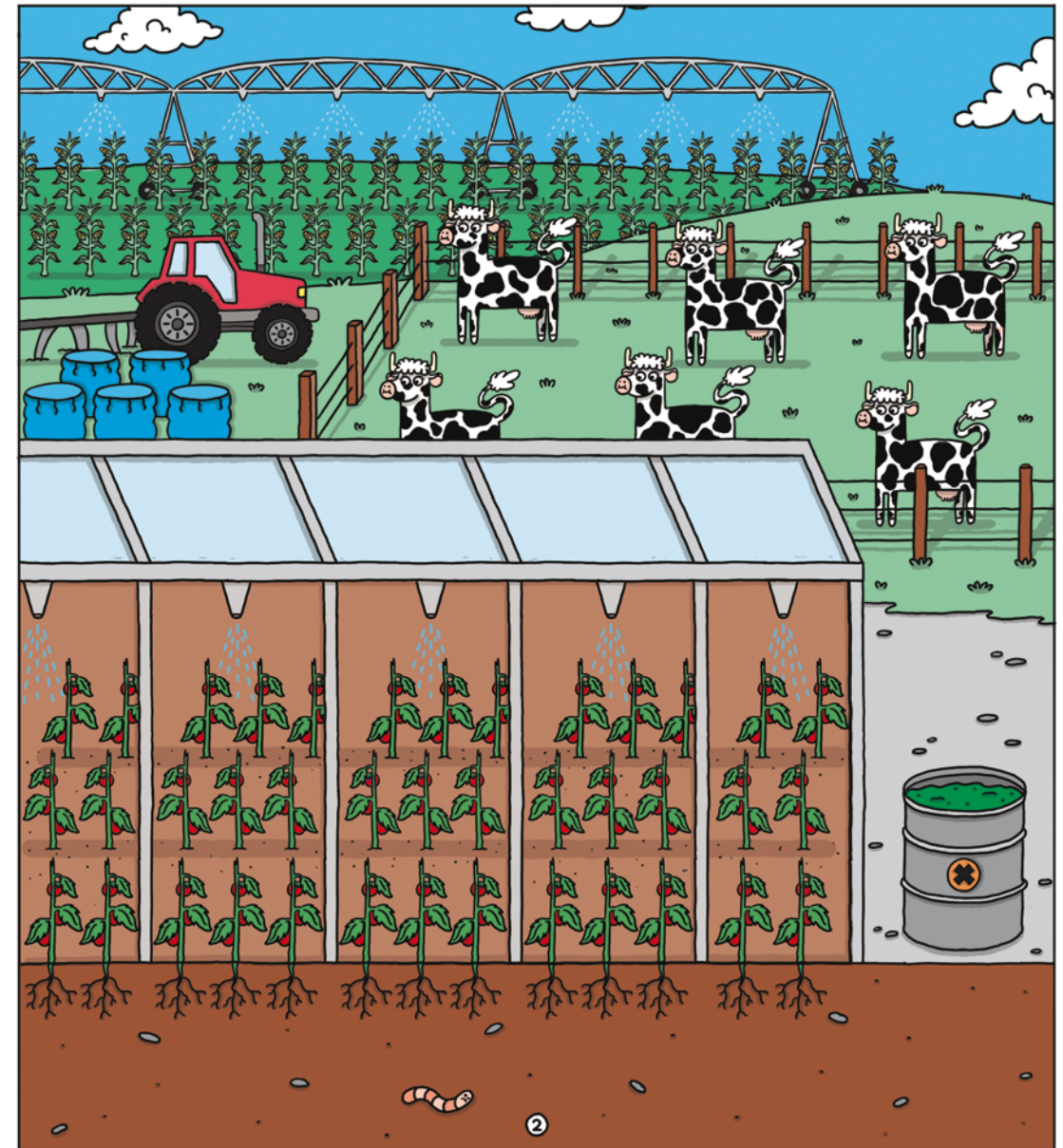
Boggy a rencontré de nombreux producteurs mais il mélange le nom des métiers. Écris dans les panneaux le numéro correspondant à chaque personnage. Attention, il y a des pièges !



Nombre de différentes variétés de légumes
Nombre de races animales qui cohabitent
Nombre de petites bêtes qui préservent la biodiversité
Nombre de machines qui remplacent le travail de l'humain
Nombre de produits chimiques et plastiques qui polluent la terre

Agriculteur 1:	Agriculteur 2:
Agriculteur 1:	Agriculteur 2:
Agriculteur 1:	Agriculteur 2:
Agriculteur 1:	Agriculteur 2:

Boggy a rencontré deux agriculteurs aux pratiques différentes. Observe bien ces images et complète le tableau ci-dessus.



### QU'ES AQUÒ ???

Les haies en bordure de parcelle protègent les animaux et les végétaux du vent et du soleil (les jours de forte chaleur). La présence des haies dans le champ est donc importante pour le bien-être des animaux et aussi pour la préservation de la terre et de l'eau.

À ton avis, lequel de ces deux producteurs est le plus respectueux de l'environnement ?

**CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE**

**Label Rouge**

**VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL**

**QU'ES AQUÒ ???**

Il existe la marque Valeurs Parc naturel régional du Haut-Languedoc qui indique que les produits sont fabriqués :

- sur le territoire du Parc.
- par des hommes et des femmes et non par des robots.
- dans le respect de la nature.

**Label qui garantit l'origine géographique d'un produit.**

**Label qui garantit un mode de production respectueux de l'environnement, sans produits jugés toxiques ou mauvais (pesticide, engrais chimiques, ...).**

**Label qui garantit un niveau de qualité supérieur.**

Aide Bogy à trouver les bons chemins pour comprendre la signification de tous ces labels.

**PRINTEMPS**

**ÉTÉ**

**AUTOMNE**

**HIVER**

Poireau

Fraise

Cerises

Tomate

Neige

Artichoke

Courge

Châtaigne

Asperge

Pomme

Navet de Parçainan

Aubergine

Bogy doit aider le maraîcher à planifier ses récoltes. Écris le nom des aliments sous la cagette qui lui correspond.

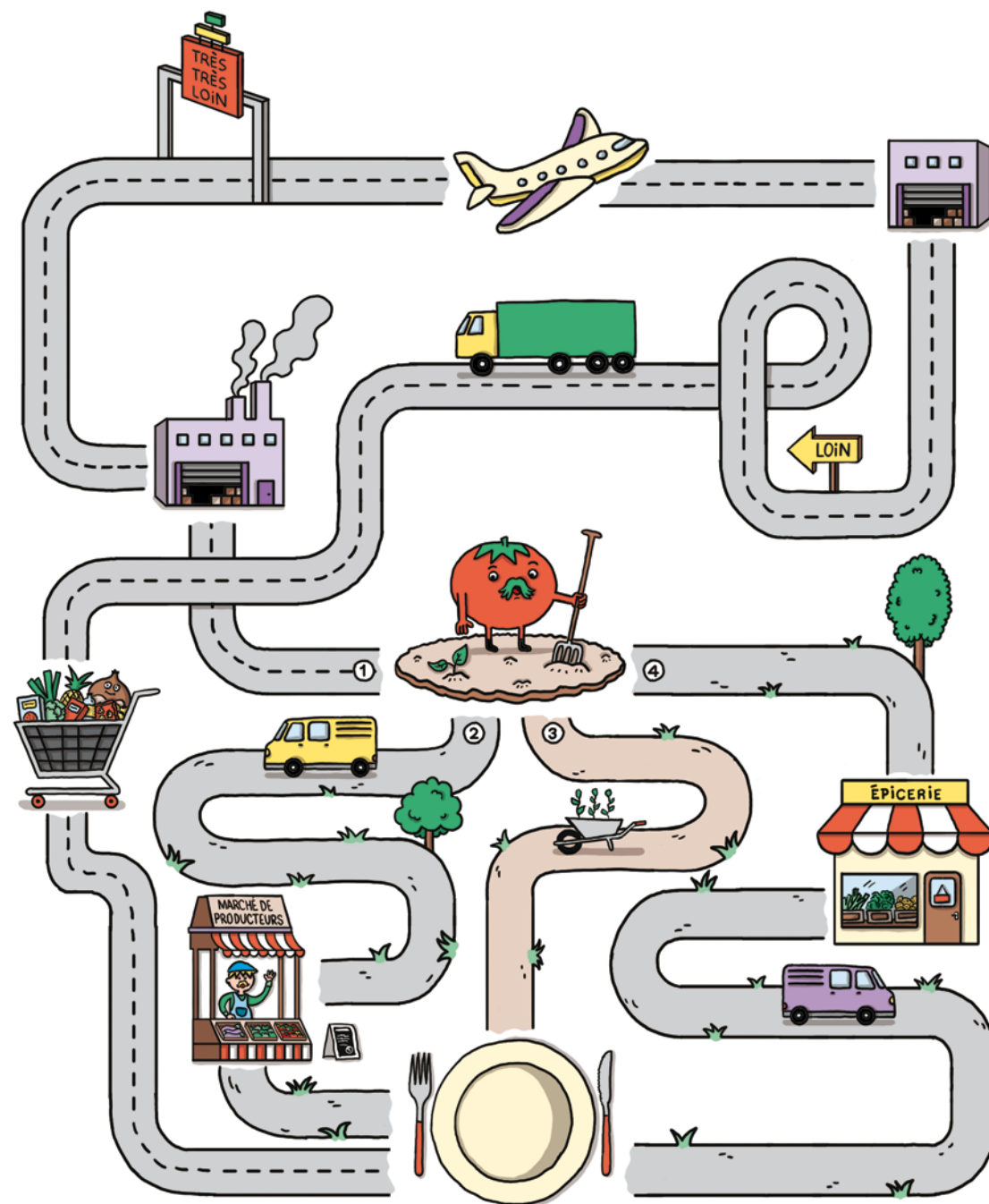
Du champs 🌱 à ton assiette 🍽️, un aliment va parcourir plus ou moins d'étapes et de distance.

Le producteur peut vendre ses produits directement à la ferme 🏠, en paniers 🛒 ou au marché 🏪. On parle alors de circuit court quand il n'y a pas plus d'un intermédiaire et de circuit de proximité quand l'aliment a été produit, transformé et distribué à moins de 150 km de chez toi. Le producteur peut aussi faire appel à des intermédiaires : entreprises industrielles 🏭, grossistes, épiceries 🏪, supermarchés 🛒.

Privilégier les circuits courts et de proximité, c'est souvent consommer des produits locaux, de saison, de qualité et avec un meilleur goût. Et le goût, c'est l'affaire de tous depuis plusieurs générations dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc. De nombreuses recettes 👨‍🍳 sont issues de notre territoire comme la Bougnette, le Bras de Vénus, le Ragoût d'Escoubille, le Fresinat, le Casse-museau, le Pompet, le Mesturet...

Qui dit meilleur goût dit aussi moins de gaspillage.

Pour éviter de jeter la nourriture encore bonne à consommer, la conservation des aliments doit se faire aux endroits adaptés : réfrigérateur, placard, congélateur, à l'air libre... Il existe aussi des recettes pour cuisiner les restes. Et quand l'aliment n'est plus consommable, il est toujours possible de le recycler en le mettant au compost 🗑️ ou en le donnant aux poules 🐔 ... Il y a toujours une meilleure solution que la poubelle 🗑️ !

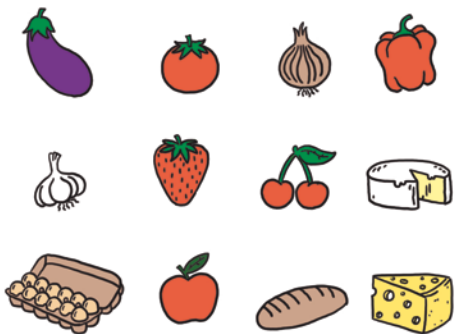


Pour consommer une tomate, plusieurs chemins sont parcourus entre le champs ou le producteur et ton assiette.

Trace en vert les chemins sans intermédiaire, en jaune celui avec 1 intermédiaire et en rouge celui qui n'est pas un circuit court, c'est-à-dire avec plusieurs intermédiaires.



# LA LISTE DE BOGGY










Comme chaque semaine, Boggy fait son petit tour au marché.  
Pour éviter le gaspillage, il a préparé une liste de course.  
Aide-le à remplir son panier en entourant les aliments qu'il recherche.

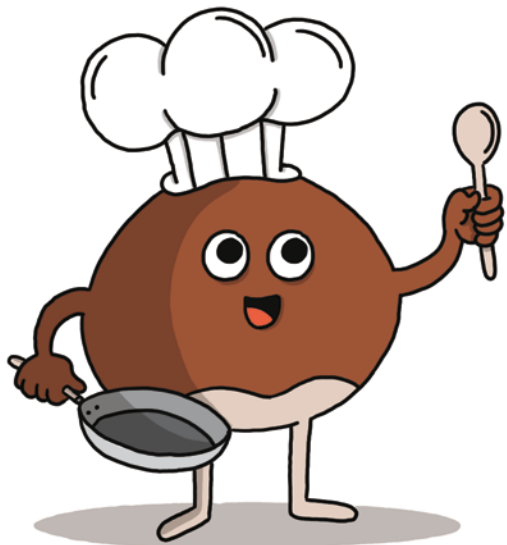
# La Chichoumée















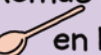
Ingrédients pour 2 personnes

 x 1  
  x 1  
  x 2  
 x 1  
  x 1  
  

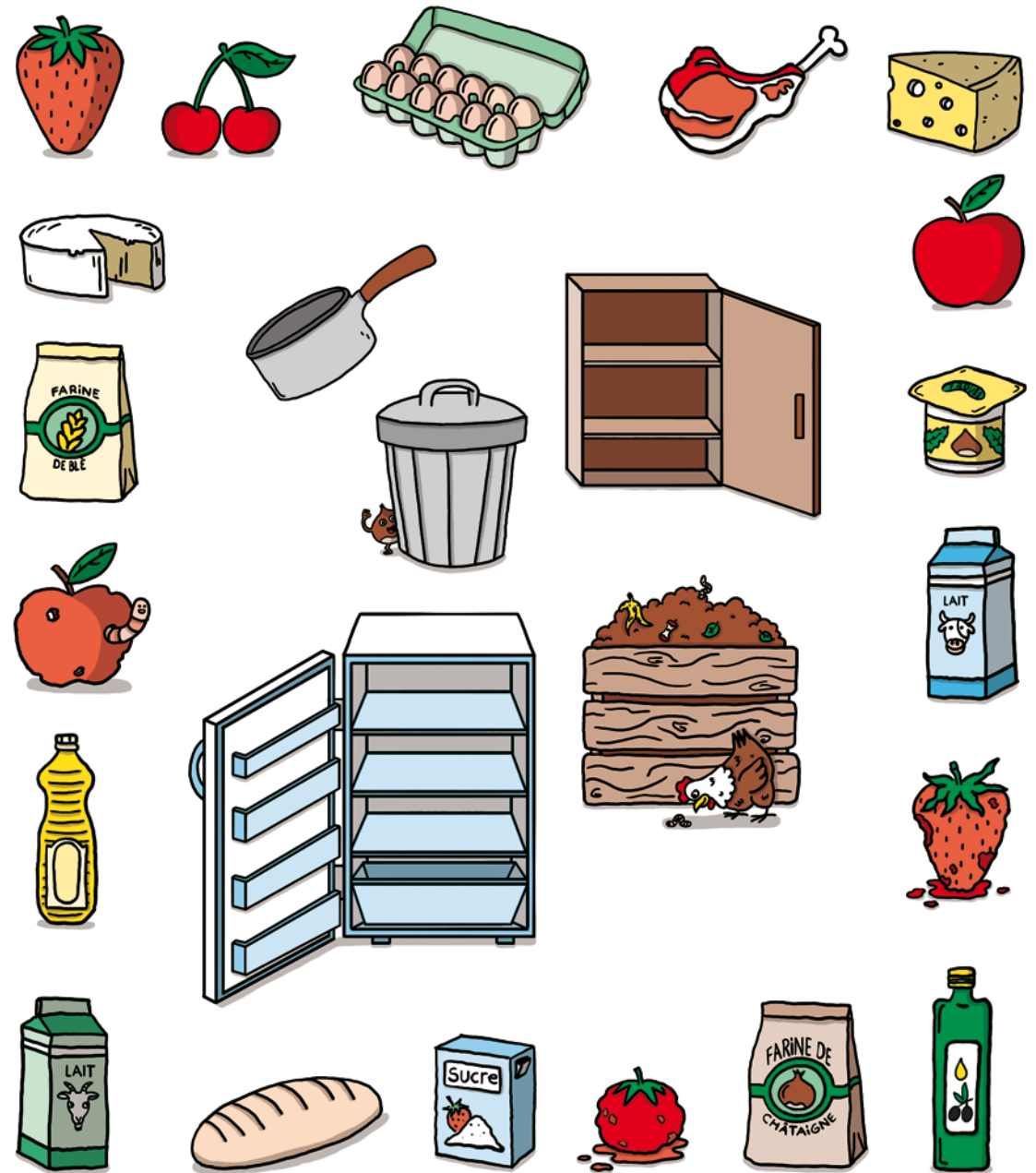

Ingrédients pour 6 personnes :

 x ...  
  x ...  
  x ...  
 x ...  
  x ...  
  




- 1 • Couper les  en dés.
- 2 • Fais dégorger les  dans du  pendant 1h.
- 3 • Coupe les  et la gousse d'  en petits morceaux. Émince l'  et coupe le  en tronçons.
- 4 • Dans une grande , fais rissoler les  dans de l'  d' .
- 5 • Ajoute tous les légumes dans la  et fais les cuire pendant 20 minutes. Ajoute du  et du  selon ton goût. Remue régulièrement avec une  en bois.
- 6 • Tu peux servir ta Chichoumée chaude ou froide.
- 7 • Bon apétis !

Boggy a invité des amis à manger. Il veut faire une chichoumée pour 6 personnes. Combien d'aliments lui faut-il ?  
 Quelle est la meilleure saison pour cuisiner tous ces légumes ?  
 Maintenant, c'est à ton tour de préparer une Chichoumée !



Tu as fini de cuisiner ? Regarde ce qu'il te reste et range les aliments au meilleur endroit pour qu'ils se conservent bien. Entoure en vert les fruits qui peuvent servir à faire une compote, en bleu les aliments qui vont au réfrigérateur, en jaune ceux qui se conservent dans le placard, en violet ceux qui sont périmés et qui vont finir au compost et en rouge ceux qui vont à la poubelle.

Pour l'Homme 🧑 comme pour les animaux 🐮, avoir une alimentation variée et équilibrée, c'est meilleur pour la santé !

Il est important de manger de tout mais dans des quantités raisonnables. Les aliments frais ou bruts (fruits 🍓, légumes 🍆, céréales 🌾, ...) peuvent être consommés tous les jours alors que les produits ultra-transformés sont à limiter car ils sont trop sucrés 🍬, salés 🧂 ou gras (bonbons 🍬, biscuits 🍪, pizza 🍕, sodas 🥤, frites 🍟, chips 🍟, ...). Il n'y a pas d'aliments interdits 🚫, le principal est d'apprendre à manger un peu de tout sur plusieurs jours.

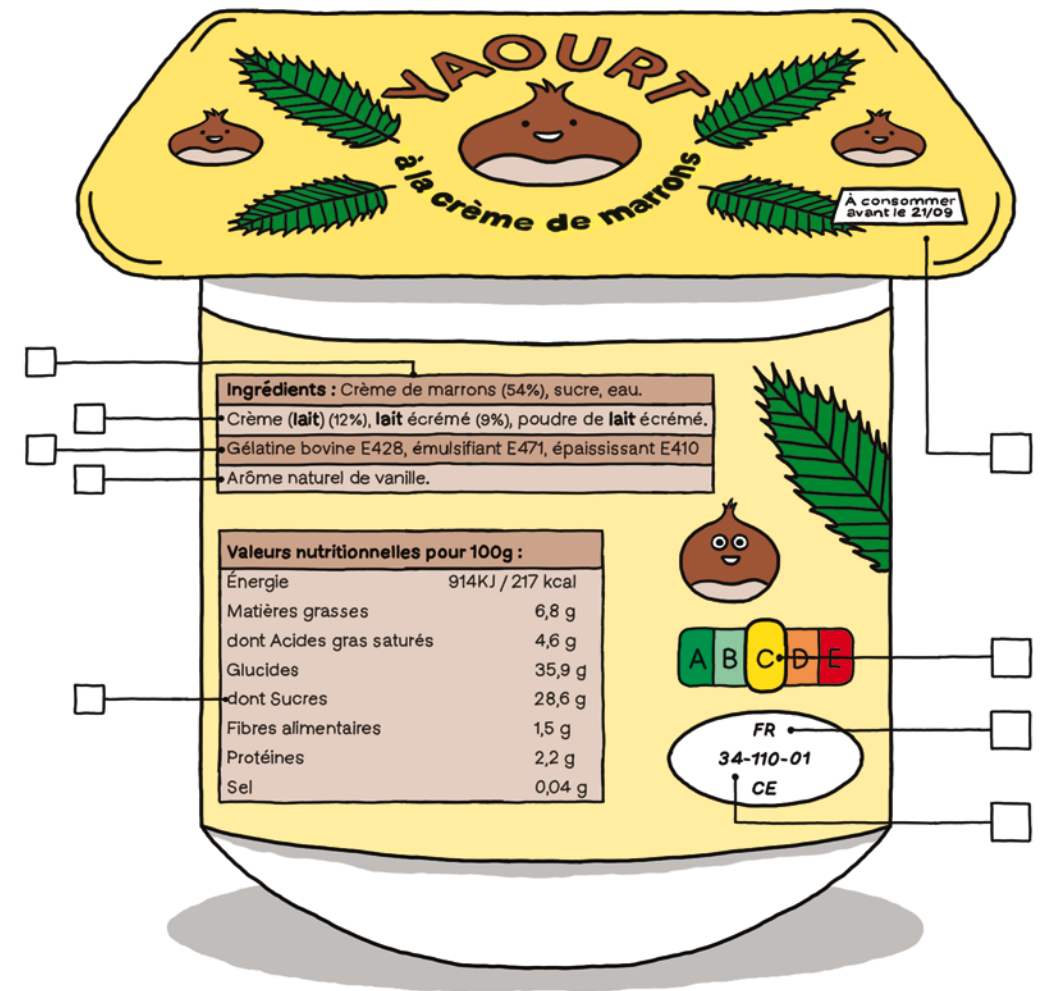
Les produits ultra-transformés sont fabriqués en plusieurs étapes. Ils sont emballés 📦 et contiennent des ingrédients qui ne sont pas naturels (additifs, conservateurs, colorants). La liste est très longue et contient plein de noms que tu ne connais pas.

Pour savoir si un produit ultra-transformé est bon pour toi, plusieurs éléments sont à regarder 👁️ en plus des labels 🏷️. Le Nutriscore donne la note du produit sur sa qualité nutritionnelle. La liste des ingrédients est classée par ordre décroissant. Le premier ingrédient noté est en quantité la plus importante ➕ alors que le dernier est en quantité la plus faible ↘️. Pour savoir si le produit n'est pas périmé, il y a toujours une date d'indiquée [DLC ou DDM]. Cuisiner 👨‍🍳 ses propres plats 🍽️ est la meilleure façon de choisir des produits locaux de qualité et de savoir ce qu'on mange.

La qualité nutritionnelle est la capacité d'un aliment à répondre aux besoins journaliers du corps pour assurer la croissance, le bon fonctionnement des organes et des tissus...

La Date Limite de Consommation (DLC) indique la date à partir de laquelle un produit peut être dangereux s'il est consommé : "À consommer avant le..."

La Date de Durabilité Minimale (DDM) est indicative sur l'éventuelle perte de qualités gustatives ou nutritives. Le produit reste bon à manger : "À consommer de préférence avant le..." ou "À consommer avant fin..."



1	<b>Pays de fabrication</b>	6	<b>Allergènes</b> : Substances mises en avant pour les personnes qui y sont allergiques
2	<b>Département de fabrication</b>	7	<b>Quantité de sucre</b>
3	<b>Ingrédient principal</b>	8	<b>Qualité nutritionnelle "Nutriscore"</b> : Note du produit pour savoir si c'est bon pour la santé
4	<b>Additifs</b> : Substance chimique ou naturelle ajoutée pour donner une couleur, une texture, ou pour une conservation plus longue.	9	<b>Date limite de consommation (DLC)</b>
5	<b>Arômes</b> : Substance chimique ou naturelle pour apporter du goût et/ou une odeur spécifique		

Boggy vient de retrouver un yaourt dans son frigo.  
 Remplace les numéros du tableau dans les cases de l'image.  
 Nous sommes le 19 septembre, peut-il le consommer ?

1 • QUIZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ !

Le Casse-museau et le Roquefort sont produits avec le lait d'une race de brebis locale qui porte le nom d'un village. Lequel ?

2 • QUIZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ !

Où peux-tu plus facilement acheter des produits locaux et de saison ?

- Dans un supermarché ?
- Dans une épicerie locale ?
- Au marché ?
- Directement à la ferme ?
- Sur internet ?

3 • QUIZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ !

Les sucreries sont indispensables à un bon équilibre alimentaire... Vrai ou Faux ?

4 • QUIZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ !

Les fruits et les légumes ne sont pas nécessaires pour une bonne santé... Vrai ou Faux ?

5 • QUIZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ !

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut... :

- Manger toujours la même chose ?
- Manger de tout et dans des quantités adaptées ?
- Ne pas manger des légumes ?

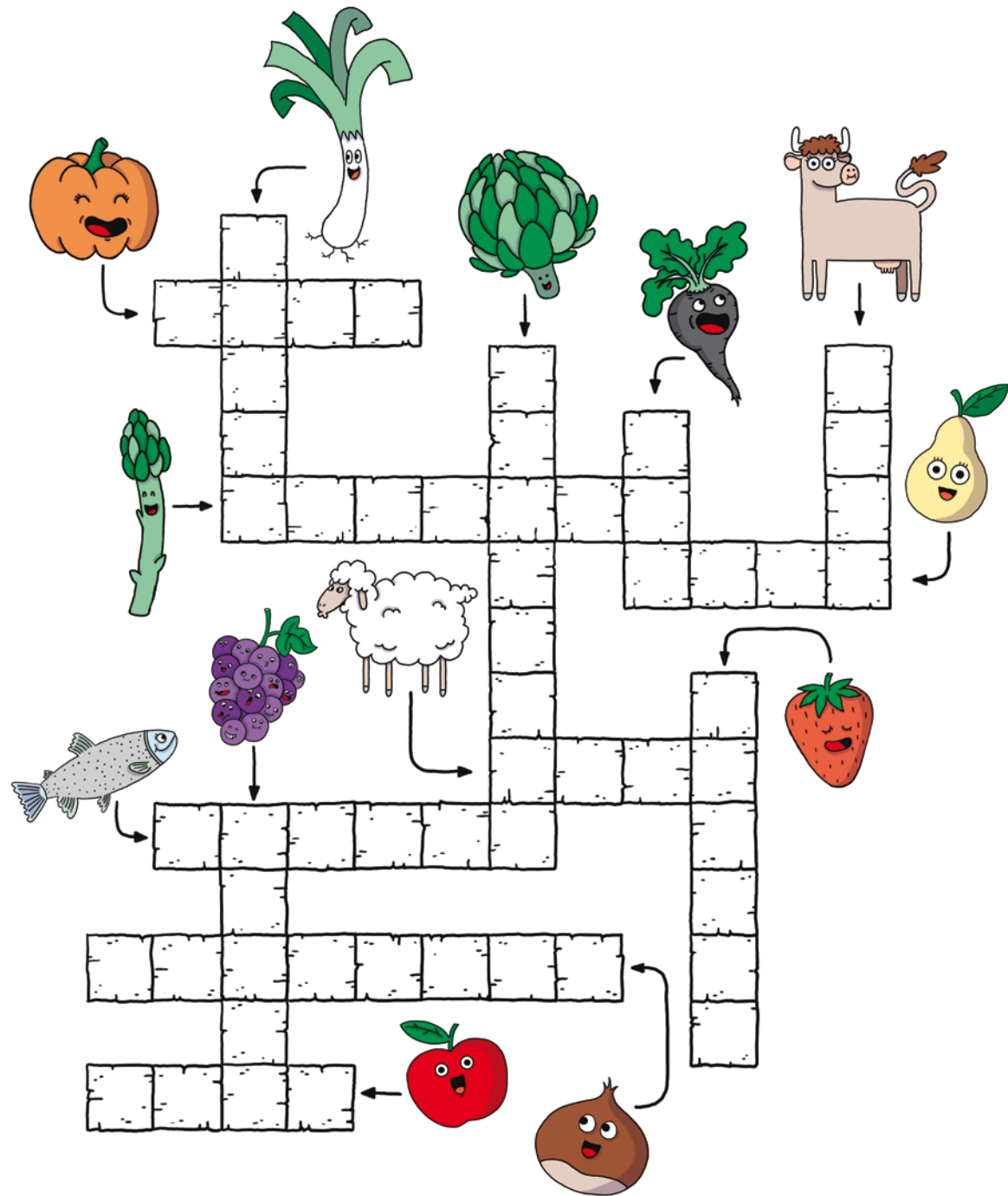
6 • QUIZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ !

Quand le pain devient tout dur... :

- Tu le jettes à la poubelle ?
- Tu le cuisines pour faire un bon pain perdu ?
- Tu le donnes aux poules ?



As-tu bien retenu ce que tu as lu dans ce cahier ? Dans ce quizz, parfois plusieurs réponses sont possibles.



Des mots en occitan se sont cachés dans le cahier. Sauras-tu les retrouver ?

# Solutions

## Page 5

Plateau des Lacs



Vallée du Jaur



Minervois



Vallée de Thoré



## Page 7



Éleveur

Arboricultrice

Piscicultrice

Maraîcher

Castanéiculteur

Apicultrice

## Page 8 & 9

Variétés de légumes :	① x 5	② x 2
Races animales :	① x 4	② x 1
Petites bêtes :	① x 9	② x 1
Machines :	① x 0	② x 3
Produits chimiques et plastiques :	① x 0	② x 2

L'agriculteur n°1 privilégie l'équilibre entre production et préservation de la biodiversité : ses cultures et son élevage sont diversifiés et cohabitent avec les insectes et la végétation sans l'utilisation de produits chimiques.

L'agriculteur n°1 a donc des pratiques plus respectueuses de l'environnement.

## Page 10



Garantie un mode de production respectueux de l'environnement sans produits jugés toxique ou mauvais. (pesticide, engrais chimiques, ...)



Garantie un niveau de qualité supérieur.



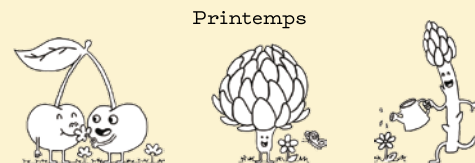
Garantissent l'origine géographique d'un produit.

Un producteur peut cumuler tous ces labels car ils garantissent des éléments complémentaires : la qualité, l'origine et le respect de l'environnement.

La marque Valeurs Parc peut également s'ajouter à ces labels car elle garantit en plus un mode de production durable c'est-à-dire bon pour l'Homme.

## Page 11

Printemps



Été



Automne

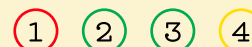


Hiver



Privilégier les produits de saison c'est avoir de meilleurs produits avec plus de goût et souvent avec un prix plus attractif. Mais c'est avant tout protéger la planète. Retrouve tous les fruits et légumes pour chaque saison sur le site internet : <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Calendrier-de-saison2>

## Page 13



En achetant en direct ou auprès d'un intermédiaire, tu achètes les produits de ton voisin plutôt que ceux de l'autre bout du monde, ils ont un meilleur goût et c'est mieux pour l'environnement.

## Pages 14 & 15



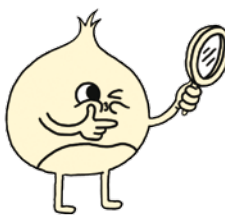


Retrouve encore plein d'autres recettes traditionnelles et locales sur : <https://fr.calameo.com/subscriptions/4616475>



Il n'y a aucun produits à jeter à la poubelle !

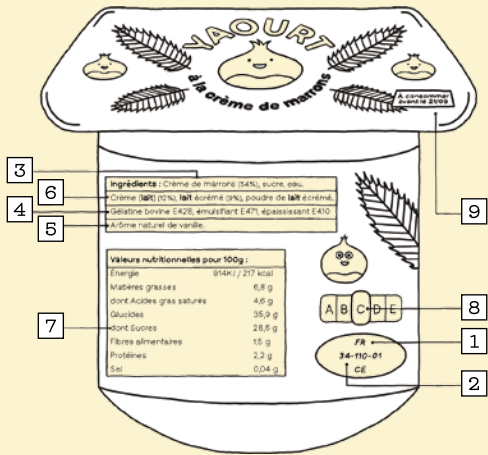
QUIZZ 1 : La brebis Lacaune  
 QUIZZ 2 : Au marché, directement à la ferme ou dans une épicerie locale  
 QUIZZ 3 : Faux  
 QUIZZ 4 : Faux  
 QUIZZ 5 : Il est important de manger de tout et dans des quantités adaptées.  
 QUIZZ 6 : Tu le cuisines pour faire un bon pain perdu ou alors tu le donnes aux poules ! Avant de jeter des aliments à la poubelle, il est bon de trouver une autre solution (cuisine, compost, poules).



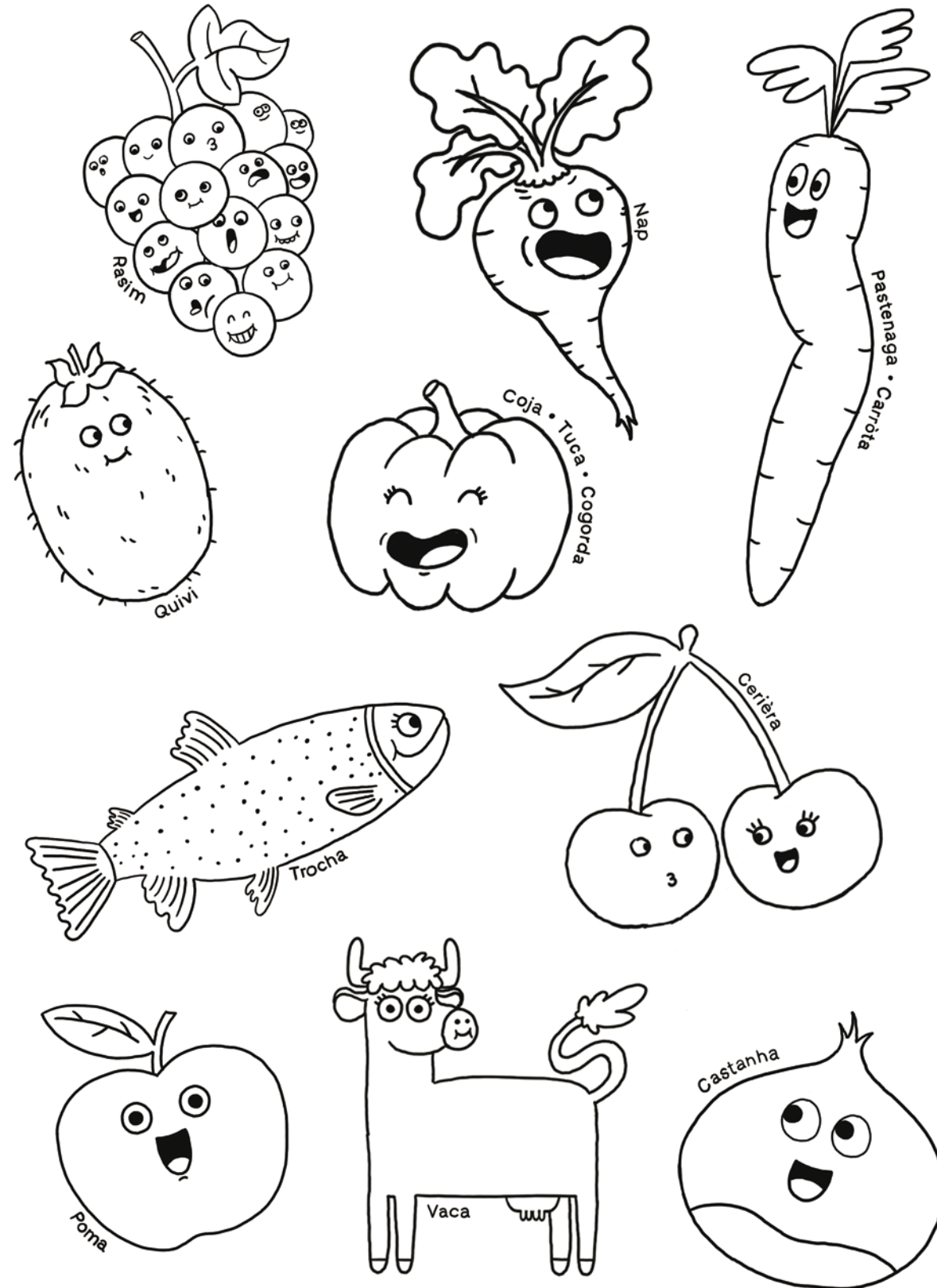
Mais où est caché Boggy ?

As-tu été attentif ? Boggy s'est caché dans chaque page de jeu du cahier. Arriveras-tu à le retrouver ?

Coordination : H. Noyer, M. Mailhé, G. Asensio, A-M Guers  
 Graphisme : Appelle moi Papa  
 Illustration : Simon Legeard  
 Typographie : Hellenic par Polytype  
 Création des jeux : La Sauce ludique  
 Impression : Maraval. Cahier imprimé avec des encres végétales sur papier offset 100% PEFC (120g / 190g).



La DLC indique que le yaourt est encore bon pendant 3 jours.





Retrouve Boggy  
dans les prochains numéros :

1. Alimentation
2. Les paysages
3. La faune et la flore



Parc naturel régional du Haut-Languedoc  
1, place du Foirail - BP 9  
34220 St-Pons-de-Thomières

[www.parc-haut-languedoc.fr](http://www.parc-haut-languedoc.fr)

☎ 04 67 97 38 22

✉ [accueil@parc-haut-languedoc.fr](mailto:accueil@parc-haut-languedoc.fr)

 @parchautlanguedoc  #PNRHL  @PNRHL

