






Objectif: 	Les avocats ne se trouvent dans les commerces de détail que depuis peu. Les élèves découvrent le fruit, son origine, sa valeur nutritive et ses possibilités d'utilisation. Une interview avec un cultivateur d'avocats démontre l'importance du commerce équitable pour les producteurs.
Tâche: 	Les élèves lisent individuellement les fiches de travail. Ensuite, ils préparent du guacamole et le goûtent avec des nachos.
Matériel: 	Par groupe: 2 avocats mûrs 1 petit oignon 2 limettes vertes ou du jus de citron 1 petite tomate piments verts/ tabasco sel et poivre couteau et fourchette, planche à découper, récipient, nachos
Forme de travail: 	Groupes de quatre
Temps: 	30 minutes

L'avocat

Il y a quelques années encore, l'avocat se trouvait difficilement dans nos supermarchés. Aujourd'hui, il est utilisé en cuisine pour une panoplie de recettes et il est devenu très populaire.



Informations clé sur les avocats Max Havelaar

Origine:	Mexique, Afrique du sud
Sortes:	Sorte „Hass“ à la peau noire et rugueuse
Qualité	Bio
Offre:	Avocat frais de 240 à 300 g la pièce
Sur le marché suisse depuis:	Avril 2005
Pourcentage du marché suisse:	1 % (commerce de détail estimé)
Prix de vente:	10 à 30 % plus cher que les avocats conventionnels de la même sorte
Points de vente:	Commerces de détail (Coop, Migros etc.) et commerces spécialisés

Origine

L'avocat (*Persea americana*) est un fruit qui fait partie de la famille des **lauracées**. Ce fruit est une **plante cultivée** très ancienne, déjà connue des **Aztèques** au **Mexique**. Il trouve son origine en Amérique centrale (Mexique et Guatemala). Lorsque les Espagnols sont venus en Amérique centrale, l'avocat était répandu du nord du Mexique jusqu'au Pérou. Ils l'ont ensuite répandu encore plus loin.

De nos jours, l'avocat est surtout cultivé dans les latitudes subtropicales jusqu'à 43 degrés des deux côtés de l'équateur.

Il y a environ **400 sortes d'avocat** au monde, dont seulement une demi-douzaine est exportée.

Aliment

L'avocat est un fruit très précieux du point de vue alimentaire. Il est riche en **vitamines et en oligo-éléments** et ne contient guère de sucre. Il est vrai, qu'il a une teneur en matières grasses très élevée, mais celles-ci se composent surtout d'acides gras insaturés, sains et facilement digestibles. Il reste ainsi une source d'énergie saine.

Tandis que la peau du fruit n'est pas comestible, la chair autour du grand noyau est très nourrissante. Elle est tendre et onctueuse. Pour la consommation, on coupe le fruit en deux à l'aide d'un couteau, retire le noyau et détache la chair avec une cuillère.



L'utilisation des avocats dans la cuisine internationale est très variée:

- Guacamole : purée de chair d'avocat
- sauces à salade avec de l'avocat
- sushis végétariens (au Japon)
- milk-shakes et glaces (en Amérique du sud)
- boisson à base de purée d'avocat avec du lait et du sucre comme dessert (à Taïwan et aux Philippines)

L'avocatier

L'avocat pousse sur un arbre qui peut atteindre **jusqu'à 20 mètres** de haut. Le fruit n'atteint pas sa maturité sur l'arbre, mais tombe ou est **cueilli vert**. Si les avocats sont destinés à l'exportation, ils doivent être réfrigérés pendant le transport, pour retarder le processus de mûrissement.

L'avocatier fleurit généralement deux à trois fois par année.



Interview d'un cultivateur d'avocat au Mexique

MH: Señor Vallejo, pouvez-vous brièvement vous présenter?

GV: Je m'appelle Gustavo Vallejo, j'ai 42 ans, je suis marié et père de deux enfants. Nous habitons mon village natal Periban. Periban est un petit village de 20 000 habitants, à environ une heure et demi d'Uruapan, la capitale de l'état de Michoacan. Depuis trois ans, je suis président de Pragor et je possède 12,5 hectares de terres. Mon père y cultivait des avocats il y a plus de 30 ans déjà. Moi-même, j'ai étudié l'informatique à Guadalajara. Il y a six ans, je suis revenu à Periban. Depuis, je cultive les champs d'avocat que j'ai hérités de mes parents.

MH: Que pouvez-vous nous dire à propos de la coopérative Pragor?

GV: L'organisation de producteurs Pragor a été fondée en 2001 et compte environ 70 membres. Nous cultivons exclusivement des avocats de culture biologique. Notre association de producteurs d'avocats bio a pour but, d'une part, de promouvoir la culture et la commercialisation d'avocats bio de première qualité dans notre région. D'autre part, nous voulons offrir une formation continue aux producteurs relative à la culture biologique et favoriser l'échange d'expériences. Les producteurs de Pragor sont certifiés Max Havelaar ainsi que „bio“. Nos champs d'avocats se trouvent à différentes altitudes (1 500 à 2 400 m). Les différentes conditions microclimatiques nous donnent la possibilité, en combinaison avec l'expérience de plusieurs générations et avec nos terres fertiles – le Mexique étant le pays d'origine de l'avocat –, de récolter des avocats avec un aspect magnifique et un goût excellent toute l'année.

MH: Pourquoi produisez-vous des fruits de qualité biologique?

GV: Pendant de nombreuses années, mon père a cultivé des melons et des concombres dans des régions dans lesquelles ont été pulvérisés au hasard, en partie par avion, des produits phytosanitaires. Il est mort du cancer du poumon. L'inhalation de ces produits chimiques a peut-être conduit à son décès. La vallée, dans laquelle il cultivait des avocats, était autrefois l'une des vallées les plus fertiles de tout le pays. En raison de l'utilisation de produits chimiques, la fertilité a fortement diminué. Aujourd'hui, seules 10 % des anciennes quantités de récolte peuvent être atteintes. Les cas de cancer chez les enfants sont malheureusement à la hausse dans notre état, surtout dans la région du Lago de Pátzcuaro. Je pourrais énumérer milles autres raisons. Ce qui m'a probablement le plus influencé, ça a été d'une part la perte de mon père et d'autre part l'expérience de mes sœurs, toutes deux pionnières dans la culture biologique. Grâce à elles, j'ai fait la connaissance d'un ingénieur aux idées innovatrices, qui étaient totalement convaincu par la culture biologique. Il m'a ouvert les yeux concernant les dégâts que nous faisons subir à notre environnement et les solutions qui existent.

MH: Qu'est-ce que vous attendez du commerce équitable?

GV: Un des plus grands problèmes auquel nos producteurs doivent faire face est que la culture des avocats de qualité biologique engendre des coûts plus élevés, alors que les quantités de production sont plus faibles. Les fruits biologiques sont également plus petits. Jusqu'à présent, les pertes de production ne pouvaient pas être compensées par des prix de vente plus élevés. Il n'y avait pratiquement pas de marché pour les avocats bio, et s'il y en avait, les intermédiaires ont tout pris pour eux. Pour nous, le commerce équitable est un trait d'union entre le producteur écologique, qui produit un fruit de meilleure qualité, et le consommateur sensibilisé, qui sait que ce qu'il paye revient directement au producteur. Le commerce équitable garantit que chacun – en particulier le producteur – reçoit ce qu'il mérite. En plus, nous recevons une prime que nous pouvons utiliser pour des projets communautaires dans nos villages.

MH: Avez-vous déjà concrétisé des projets avec la prime?

GV: Il y a de nombreux besoins dans nos villages. Les manques les plus importants concernent la santé, l'éducation, l'eau potable, le reboisement et l'accès à des microcrédits. Nous voulons nous concentrer sur ces aspects pour l'utilisation de la prime.

Interview: Martin Blaser, fondation Max Havelaar (Suisse)

Tâche

Le guacamole est une purée de chair de fruit de l'avocat. Elle convient pour les dips, les tartines et pour remplir les tortillas.

Préparez du guacamole d'après la recette suivante.

- 2 avocats mûrs
- 1 petit oignon
- 2 limettes vertes ou du jus de citron
- 1 petite tomate
- piments verts ou tabasco
- assaisonner avec du sel et du poivre

Préparation

Hachez finement l'oignon et couvrez-le du jus de citron ou de limette. Coupez les avocats en deux, enlevez les noyaux, détachez la chair de fruit et écrasez-la à l'aide d'une fourchette. Pelez la tomate et hachez-la. Hachez finement les piments verts (sans les pépins) et ajoutez le tabasco. Mélangez bien le tout. Assaisonnez avec du sel et du poivre, raffinez selon les goûts avec de la coriandre et de la poudre d'origan.

Astuce: Afin que le guacamole ne devienne pas brun, mettez le noyau dans la purée et retirez-le juste avant de manger.

Source: www.maxhavelaar.ch

L'enseignant/e a acheté des nachos, avec lesquels vous pouvez maintenant manger le guacamole. Bon appétit!