

ALIMENTATION TRADITIONNELLE ET MODE DE VIE



Nomades (Algonquiens)

Les communautés autochtones nomades vivaient de chasse, de piégeage et de pêche. Elles cueillaient aussi des fruits sauvages.

Elles pouvaient donc manger :

- > De la viande (orignal, lièvre)
- > Du poisson
- > Des baies (bleuet, chicoutai, framboise)

Sédentaires (Iroquoiens)

Les communautés autochtones sédentaires vivaient principalement d'agriculture*. Elles pratiquaient aussi la chasse et la pêche.

Elles pouvaient donc manger :

- > Des légumes (maïs, courge, haricots)
- > De la viande (castor, lièvre)
- > Du poisson

* Les Iroquoiens ont inventé une manière d'aménager les jardins pour que chaque plante aide les autres à pousser. On a appelé cette méthode **les trois sœurs** parce que trois plantes principales étaient cultivées : le maïs, la courge et les haricots.

Pour faire un jardin des trois sœurs, on crée d'abord des monticules de terre. On sème les grains de maïs au centre : leurs longues tiges permettent aux haricots de pousser en s'y accrochant. On sème les courges au pied du maïs : leurs grandes feuilles empêchent le soleil de dessécher la terre, et leurs épines éloignent les rongeurs.



Photos : pixabay.com