

Fiche élève n°2: étude de documents

Doc 1

L' Alimentation japonaise

L' Alimentation japonaise

LA CUISINE JAPONAISE PRÉSENTE DE NOMBREUX AVANTAGES DIÉTÉTIQUES, EN TERMES D'INGRÉDIENTS, MAIS AUSSI DE PRÉPARATION. LA FAÇON DE SE NOURRIR ET LES RÈGLES QUI ENTOURENT LE REPAS PARTICIPENT ÉGALEMENT À FAIRE DE L'ALIMENTATION JAPONAISE UN EXEMPLE NUTRITIONNEL.

Des ingrédients "santé"

Le riz est la base de la cuisine japonaise. On le retrouve dans pratiquement tous les plats. Composé en grande partie d'amidon (sucres complexes), le riz apporte à l'organisme une énergie qui se diffuse progressivement. Il contient également des protéines d'origine végétale.

Le poisson est consommé le plus souvent cru et garde ainsi toutes ses qualités nutritionnelles. Riches en acides gras polyinsaturés (oméga3), le saumon, le thon, le hareng sont utilisés pour de nombreuses préparations dont les sushi.

Les algues sont également très utilisées dans la cuisine japonaise traditionnelle, et notamment l'algue Nori. Séchée au soleil et pressée en fine feuille de couleur brune, elle sert à envelopper les maki. Elle contient cinq fois plus de calcium que le lait, deux fois plus d'iode que les coquillages et sept fois plus de fer que les épinards.

Le wasabi, moutarde verte de saveur très forte, aussi appelée « namida » qui signifie larme, active la production de salive et favorise la digestion. On attribue également à cet ingrédient très particulier des vertus antibactériennes.

Le thé est la boisson la plus répandue au Japon. Il est consommé tout au long de la journée, même pendant les repas, servi chaud en hiver et froid en été. Le contenu en antioxydants du thé en fait un véritable aliment santé. Sa teneur limitée en caféine limite les effets excitants que l'on retrouve dans le café.

Rester sur sa faim

Au Japon, il est de bon ton de sortir de table en ayant encore un peu faim. Cette coutume s'appelle le Hara Hachi Bu. Cela permet de se sentir léger après avoir mangé, de digérer plus facilement et bien sûr de contrôler son poids.

<http://www.planetsushi.fr>

Fiche élève n°2 (suite): questions de lecture

1. Quels sont les principaux éléments de la cuisine japonaise.? (DOC1)

.....
.....
.....
.....

2. Quel sont les bienfaits des algues pour la santé? (DOC1)

.....
.....
.....
.....

3. Quelle est l'algue la plus utilisée dans la cuisine japonnaise (doc 1)?

.....
.....

4. Que signifie l'expression japonaise « hara hachi bu» (DOC 1)?

.....
.....

Fiche élève n°3: étude de documents

DOC 2

Vous avez bien dit Wakamé, Kombu, et laitue de mer? Les algues, végétaux marins et aquatiques les plus anciens, originaires du Japon, débarquent en France. Longtemps boudées par les Français, les algues sont pourtant bourrées de vitamines et minéraux.

Fraîches, en conserve ou séchées, riches en vitamine et en minéraux, leur utilisation dans la cuisine n'est pas nouvelle, ce sont des légumes à part entière. Pourtant, elles ont longtemps été boudées par les Français, alors qu'elles ne présentent aucun danger, et sont au contraire reconnues pour leurs vertus nutritionnelles. Élevées en pleine mer, elles sont récoltées en bateau ou à marée basse. Cultivées en Bretagne depuis les années 80, la région est devenue en quelques années, l'une des plate-formes de culture du wakamé, du kombu ou encore de la laitue de mer.

Le wakamé, c'est quoi? Le wakamé, c'est l'algue vert foncé qui compose la fameuse soupe miso japonaise. Riche en minéraux et en calcium, elle est cultivée dans le Finistère. A la saveur très iodée, son goût se rapproche de celui de l'huître.

Le kombu, c'est quoi? Longue algue brune, elle est riche en iode et en glucides. Le Kombu est pêché en France dans l'archipel de Molène. Légèrement plus sucré que le wakamé, le Kombu se consomme en condiment ou en soupe.

La laitue de mer, c'est quoi? Fer, calcium, magnésium, protéines... la laitue de mer est bourrée de vitamines et de minéraux. Très verte, légèrement poivrée et gourmande, la laitue de mer est, elle aussi, cultivée en Bretagne.

Le nori, c'est quoi? C'est l'algue la plus consommée au monde, c'est celle qui entoure les célèbres makis. Ramassée en Bretagne, à marée basse et à la main, pleine de vitamines, de minéraux, de protéines, le goût de l'algue nori est très prononcé et rappelle celui du thé fumé de Chine.

Source: www.alimentation.gouv.fr/algues-en-cuisine

Fiche élève n°3: questions de lecture

1. Pourquoi les français ont-ils longtemps boudé les algues dans leur alimentation? (DOC2)

.....
.....
.....
.....

2. Pourquoi s'intéresse t-on de plus en plus aux algues dans l'alimentation?(DOC 2)

.....
.....
.....

3. Donne le nom de trois algues que l'on peut manger (DOC2)?

.....
.....

Trace écrite

Les algues sont des marins originaires du
..... Dans ce pays, on consomme le plus souvent les
algues sous forme de..... (rouleaux de riz entourés d'une feuille d'algue
appelée).

En France, les algues ont longtemps été, mais on en consomme
de plus en plus.

Les algues sont riches en et en
.....

Elles sont donc excellentes pour la



Festiv'Alg Junior

LE QUIZZ DU FESTIV'ALG



Office de tourisme
Presqu'île de Lézardrieux
9, Kerantour - 22740

Pleudaniel

Tel: 02 96 22 16 45
contact@festivalg.org
www.festivalg.org

Fiche professeur

Objectifs de cette séance :

Il s'agit ici de découvrir l'algue alimentaire, ses origines, ses qualités nutritionnelles.

Il s'agit aussi de faire changer les mentalités par rapport à l'algue. En sensibilisant les jeunes enfants dès l'école primaire, on peut espérer que la méfiance vis à vis de l'algue alimentaire continuera de s'estomper.

Pour compléter et prolonger cette séance, il faut absolument visionner l'excellent reportage de TV5 monde qui a été réalisé il y a quelques temps sur la Presqu'île. Voici le lien :

<http://www.tv5.org/cms/chaine-francophone/Revoir-nos-emissions/Epicerie-fine/Episodes/p-24047-Les-algues-de-Bretagne.htm>

Pour prolonger cette séance, on peut aussi travailler sur l'équilibre alimentaire, élargir la découverte de la culture japonaise ou bien encore réaliser une dégustation des algues mentionnées dans le texte.

Bon à savoir : on mange déjà des algues sans le savoir. On peut le voir en lisant les étiquettes des produits alimentaires. On retrouve des algues sous leurs appellations industrielles : de E400 à E405 = alginates (pour émulsifier les plats cuisinés industriels) / E406 = agar-agar (pour les confitures) et E407 = carraghénanes (pour les flans industriels) sont gélifiants.

Pour en savoir plus sur l'algue alimentaire :

une page wikipédia lui est consacrée : http://fr.wikipedia.org/wiki/Algue_alimentaire

un diaporama sur le marché de l'algue alimentaire en France et dans le monde:
<http://fr.slideshare.net/CEVAVEILLE>