



Manger ?

Quoi ?

Pourquoi ?

Comment ?

Ulis collège Jacques Prévert Wintzenheim

***D'où
viennent
les
aliments
?***



Nous avons cherché et avons trouvé que :

Les aliments viennent de la culture de la terre:

- pour les végétaux des jardins, champs , cultures,...
- les animaux mangent l'herbe, les céréales , issus de la terre,

Différents artisans utilisent les légumes, fruits, céréales, lait, œufs, viande,...., pour que l'on puisse manger : boulangers, pâtisseries, cuisiniers, bouchers,...

L'industrie transforme beaucoup de produits végétaux et animaux pour les rendre consommables (pâtes, céréales, plats préparés, nutella, coca, fanta, boissons sucrées,...).

Comme tout vient de la terre, nous avons invité Stéphane le jardinier pour cultiver nos propres légumes

Ma matinée au jardin

Mardi 15 septembre 2015, je suis allé au jardin avec la classe.

Stéphan, le jardinier, est venu pour nous aider à faire le jardin. On a arraché les mauvaises herbes. J'ai vu des plantes mortes, on les a enlevées. On a aussi ramassé des escargots.

On a goûté des feuilles, des fleurs. Il nous a expliqué les plantes.

Enfin on a semé de la mâche.

Le jardin était propre. J'ai pensé que c'était bien.



Un peu de jardinage !

Mardi 22 septembre 2015, Stéphan est revenu pour désherber la mauvaise herbe. On a d'abord bêché, griffé la terre. Puis on a coupé un buisson, ainsi que des orties. Ensuite on a fait trois tranchées dans lesquelles on a semé des radis et du cresson. Enfin on a planté des fraisiers dans le patio. C'était génial !



L'évolution de nos semis



Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Juin

Il faut du temps pour récolter et goûter !!!

Le 10 mai : au jardin avec Stéphan

Stephan nous a cueilli des plantes pour qu'on devine ce que c'est comme plante et on pouvait les goûter.
Altin



Je vois que j'étais entrain d'attendre pour aplatir la terre pour les plantes à enlever.
William



Stéphan a dit que je dois aller retourner la terre au carré pour mettre les graines dans la terre. En plus il pleuvait beaucoup. Altin arrose les plantes du le carré avec son seau,
Nathan

Stéphan m'a donné les graines de radis. Nathan a retourné la terre. Altin et moi on a regardé comment il faut aplatir le terrain. Stephan a aplatit le carré. Et après nous avons fait des lignes et on a mis les graines et la terre au dessus.
Mélissa



Stéphan nous a expliqué ce que nous allons faire. Je suis entrain de faire un trait sur la terre dans les carrés, Puis j'ai semé les graines de betteraves et puis j'ai refermé la terre où il y a les graines.
Lucie



C'est Stéphan qui dit prendre la bêche et j'ai bêché la terre. J'ai retourné la terre pour les soins de la terre. Il pleuvait, j'ai mis ma capuche je ne voulais pas être mouillé.
Dylan



Avec Stéphan on a semé. Mais avant on a fait un trait droit. Et après on a semé on a semé des « sardines rouges » (betteraves rouges). Ensuite à la fin, on a mis des batons pour savoir où on les a semées.
Skurta



On me voit qui tiens le baton dans la main. Et j'ai fait un trou au milieu, pour mettre les graines.
Marie





Stéphan m'a ordonné de faire 3 trous à la même place, Les trous étaient séparés de 5 centimètres, ils servent à mettre des graines. Puis j'ai bouché les trous. C'était du potiron orange.

Lucas

Moi, je suis entrain de mettre des graines pour que la salade pousse. Il fallait pas verser beaucoup de graines, juste un peu en largeur et après couvrir les graines pour que la salade pousse.

Sebastien



Stéphan nous explique comment prendre les jardinières pour pas qu'on se fasse mal en les portant . On va les renverser sur le compost pour remplacer le terreau.

Alban

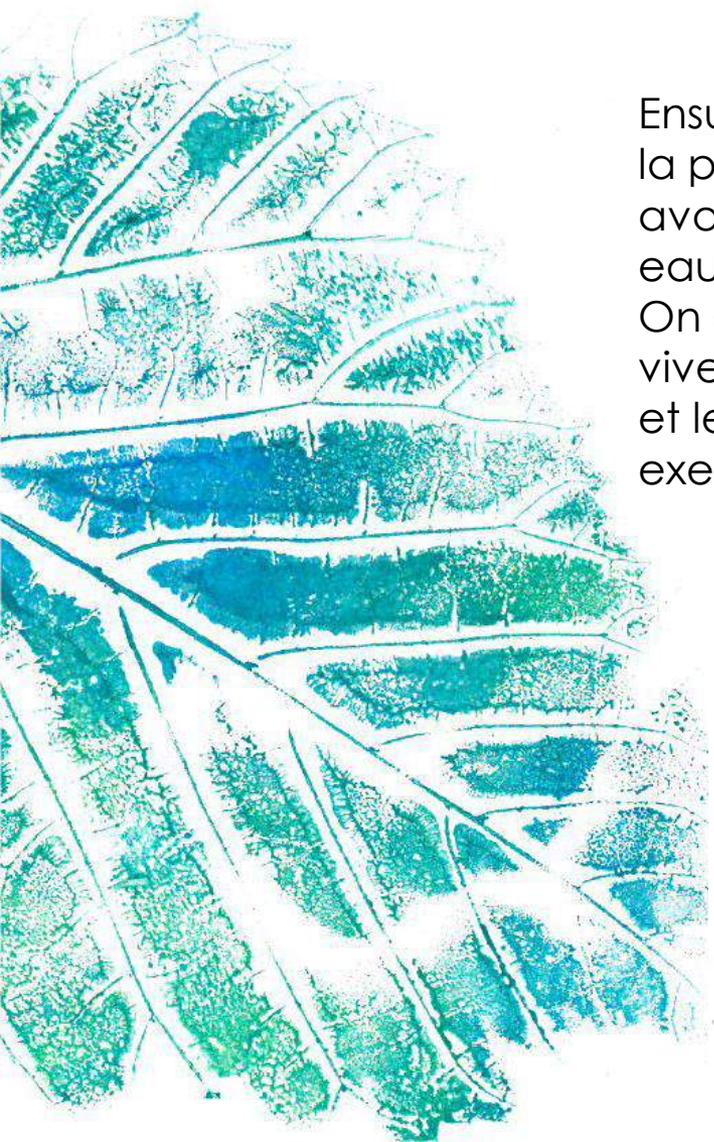
Nous attendons avec impatience de récolter nos radis, cresson, betteraves rouges, potirons...

Pour avoir plus d'informations, nous avons invité Mme Edel de l'observatoire de la nature

Le jeudi 7 janvier 2016, Mme EDEL, animatrice à l'observatoire de la nature, est venue dans notre classe pour travailler sur le thème de l'alimentation.

Elle nous a demandé les origines de l'alimentation du temps des hommes de Cromagnon ou « chasseurs-cueilleurs » (préhistoire). Puis elle nous a interrogés sur la signification du mot alimentation pour nous. Nous avons remarqué que nous avons proposé : fruits, légumes, plantes, céréales, mots autour de la transformation : cuisine... Nous n'avons pas pensé à la viande, poisson, œufs...

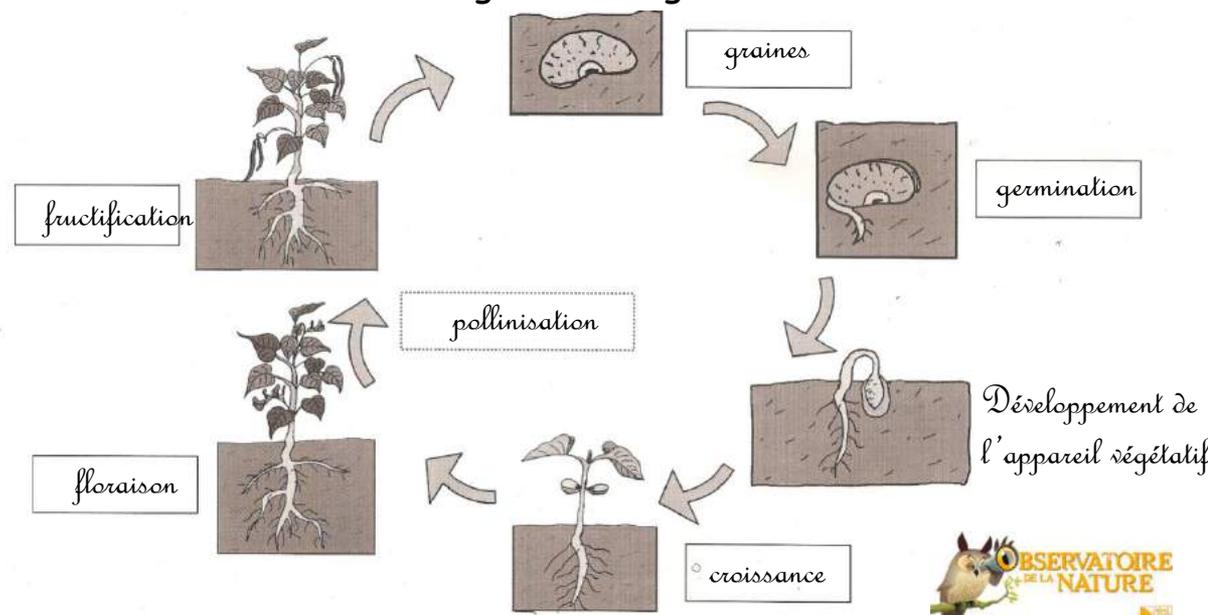




Ensuite, nous avons dessiné les différentes parties de la plante : racines, tiges, feuilles, fleurs, fruits. Nous avons précisé ce qu'il faut pour pousser : bonne terre, eau, chaleur et lumière.

On a parlé du cycle de vie des plantes annuelles (qui vivent et meurent dans l'année, exemple : le haricot) et les plantes vivaces (qui vivent plusieurs années, exemple : les arbres).

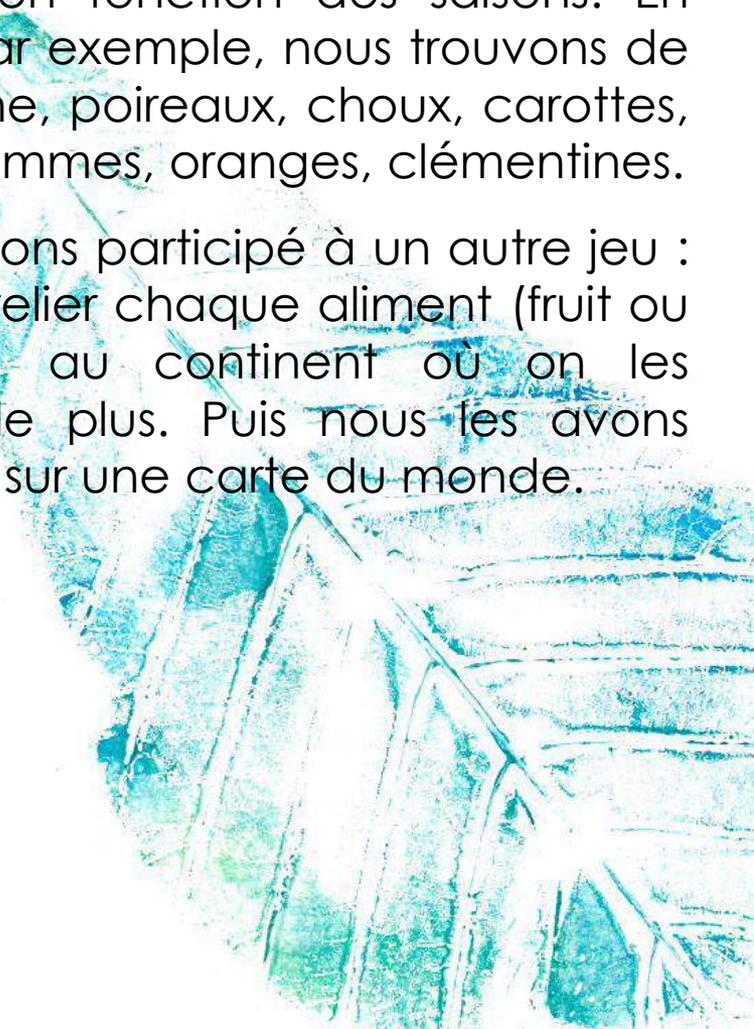
Le cycle de vie de la plante ...de la graine à la graine...





On a fait un jeu où il y avait des cartes de fruits ou légumes ainsi que des cartes saisons. Nous devons les classer en fonction des saisons. En hiver, par exemple, nous trouvons de la mâche, poireaux, choux, carottes, kiwis, pommes, oranges, clémentines.

Nous avons participé à un autre jeu : il fallait relier chaque aliment (fruit ou légume) au continent où on les cultive le plus. Puis nous les avons affichés sur une carte du monde.

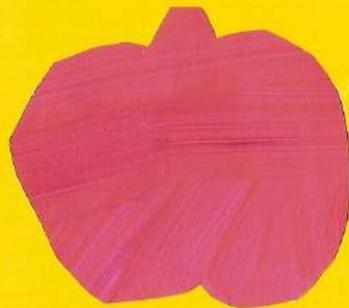
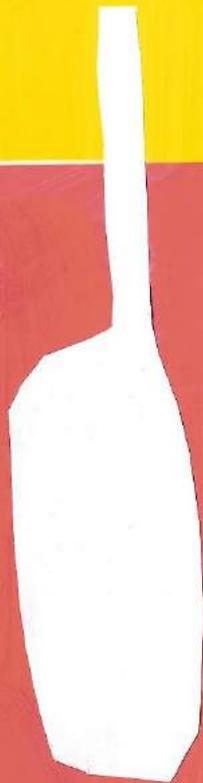
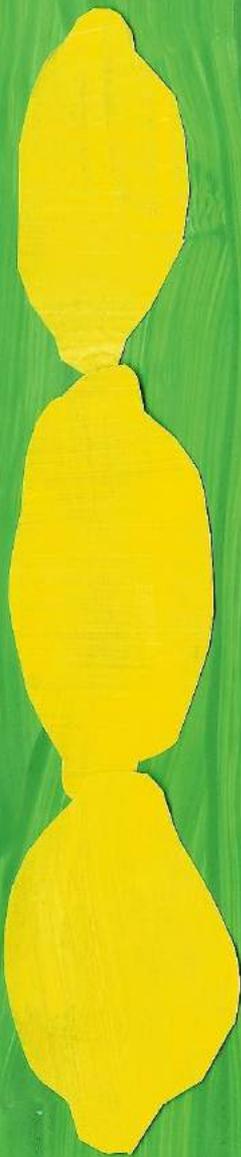




On s'est regroupé autour d'une autre table pour faire un puzzle qui explique le circuit de la fabrication du yaourt à la poire. On remarque que l'on utilise beaucoup de pétrole et d'engrais, de pesticides pour fabriquer le yaourt. Cela pollue. Si le fermier produisait lui-même ses yaourts à la poire et s'il les vendait à la ferme, on polluerait beaucoup moins.

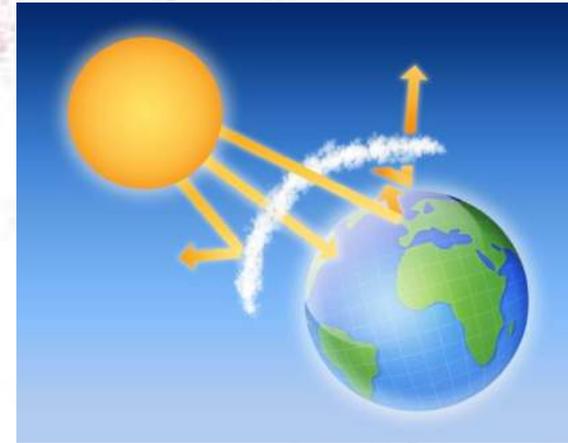


*Nos aliments
polluent ils ??*



L'impact carbone de notre alimentation

Le mardi 2 février, le matin, Mme Edel est intervenue pour nous expliquer comment mieux consommer (manger, acheter,...) pour moins polluer. Mme EDEL nous a fait un schéma pour comprendre ce qu'est le gaz à « effet de serre : G.E.S». Elle nous a fait un schéma : sur la terre il y a un bouclier qui s'appelle couche d'ozone.



Après elle a accroché un panier malin et un panier vilain, pour classer les aliments qui ont le moins d'emballage ou plus d'emballages. Pour le panier malin nous pouvions y mettre les produits de saison, écologiques et biologiques, les produits locaux, les aliments peu emballés. Pour le panier vilain, nous avons placé des produits hors saison, non locaux, sur emballés, des produits avec des ingrédients chimiques.



Ensuite, nous avons vu quels étaient les moyens de transport qui polluent le plus pour transporter les aliments : ce sont l'avion et les camions, le moins : le bateau et surtout le train.



On a observé par un jeu « au magasin » comment faire les courses pour moins polluer : il faut repérer la saison et les produits locaux.



Nous avons terminé par le jeu du yaourt à la poire et nous avons repéré à chaque étape de fabrication où l'on utilisait des engrais, du pétrole, de l'essence, tous ces produits qui sont à l'origine des gaz à effets de serre. Nous avons vu également comment diminuer cette pollution en achetant directement à l'agriculteur ou au fabricant près de chez nous, en achetant des produits de saison (les fraises, les tomates en été)

... nous avons réfléchi pour proposer ces affiches

Les produits chimiques :

Les médicaments, les engrais, les pesticides, les fongicides...

La production dans les usines de ces produits entraîne des gaz à effet de serre responsables du changement climatique

L'utilisation d'engrais, de pesticides, de fongicides, de conservateurs pollue la terre et les légumes.

L'utilisation de céréales, d'herbes qui ont poussé grâce aux engrais, de médicaments contamine la nourriture des vaches, des volailles que nous mangeons

Composition :

Attention aux additifs :
colorants, édulcorants qui sont
aussi des produits chimiques...

Emballage :

Le fait d'emballer les aliments
dans plusieurs paquets =
suremballage = déchets

Agriculture intensive :

Les élevages intensifs ne respectent pas les animaux

Les cultures intensives ne respectent pas l'environnement (déboiser pour des plantations de palme pour l'huile)

**Est-ce les
aliments peuvent
polluer ?**

Les saisons :

L'achat de légumes hors saison qui sont cultivés dans d'autres pays (ex: tomates ou fraises en hiver!), pollue

Le transport :

Le transport des aliments a un énorme impact carbone.

Ceux qui polluent le plus sont l'avion puis les camions

Ceux qui polluent le moins le train puis le bateau

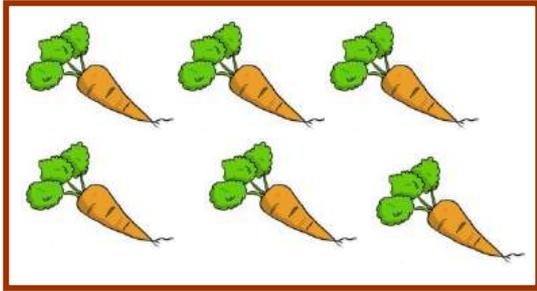
Alors pour mieux comprendre les circuits longs et les circuits courts nous avons pris l'exemple de la purée de carottes.



Voici ma proposition de circuit long

Circuit long

Engrais +



La récolte



Du magasin à la maison en voiture



essence



Le camion va jusqu'au magasin



essence



Purée de carottes

Purée de carottes

Purée surgelée



essence



2

3

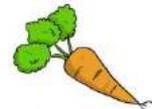
4

essence

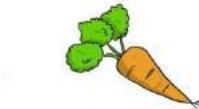


L'usine

essence



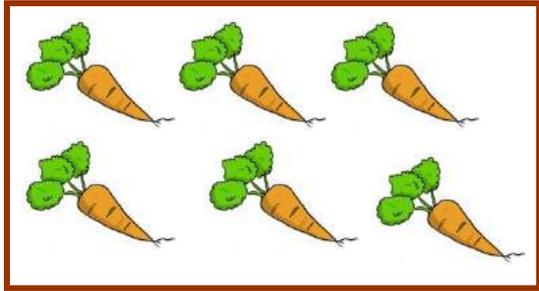
Le camion qui va jusqu'à l'usine



Oh là là, quel bilan carbone !

Le tracteur va jusqu'à la ferme

Circuit court



1

La récolte avec des engrais naturels



4

Ou encore mieux :
à vélo !



De la ferme à la
maison en voiture



essence

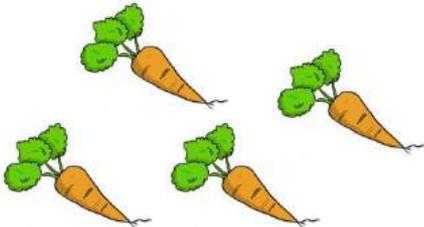
Purée de carottes



essence

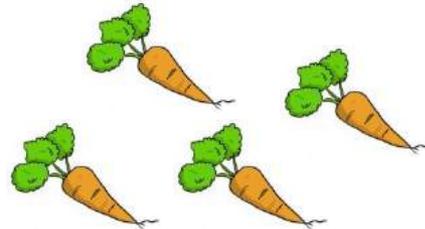


2



Le tracteur va jusqu'à
la ferme

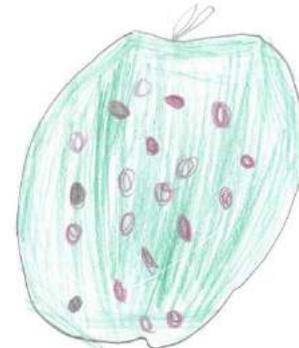
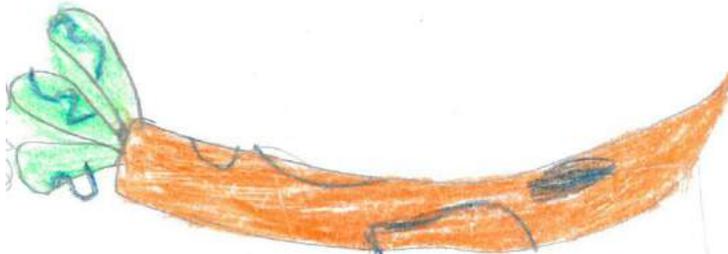
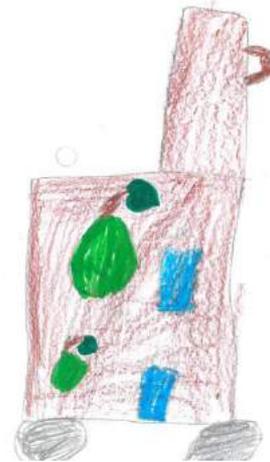
3



Oh là là, le bilan carbone s'est envolé



Qu'est ce qui passe à la poubelle??



MENU DU JOUR

Salade à la grecque ou salade de champignons
Escalope de poulet
Printanière de légumes
Ossau Iraty ou yaourt
Chocolat ou café liégeois



Au début
du repas



A la fin du repas ...



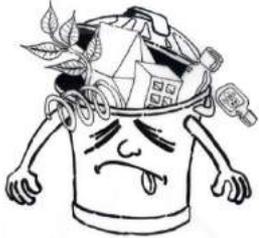
**Ah !
Qu'est ce
qu'on
jette !**



En restauration collective on jette 138g par repas par personne

Voyant cela, nous avons invité Mme Edel pour nous parler du gaspillage alimentaire

Chacun a eu un déchet recyclable ou non. Il a fallu remplir un tableau avec le nombre d'emballages, l'origine (KM) la date de péremption, les ingrédients. Nous avons remarqué que beaucoup venaient de loin. Certains étaient recyclables et ne devaient pas se retrouver dans la poubelle.



Mme Edel nous a expliqué où vont les déchets. A l'aide d'une affiche d'une usine d'incinération nous avons étudié le circuit des déchets. Ils y sont brûlés et chauffent de l'eau pour produire de l'énergie (chauffage ou électricité). Il reste des déchets toxiques que l'on stocke.



A partir du jeu du yaourt à la poire, nous avons relevé le gaspillage à chaque étape de production :

-chez l'agriculteur ce sont les fruits tombés ou les fruits « moches » qui ne seront pas pris : 33%



-lors du transport ce sont tous les produits qui ont des chocs, qui sont tombés,..qui seront jetés



-dans l'usine : ce sont les fruits trop gros, trop petits, tachés, .. qui seront enlevés : 21%



-dans le supermarché ce sont les pots renversés, les dates périmées seront jetés : 14%



-à la maison : l'achat en trop grande quantité de yaourts fait qu'ils sont rapidement périmés et qu'ils sont jetés : 33% soit 34g par repas

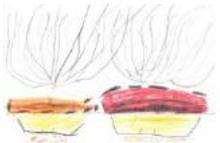


A la fin de la matinée, nous avons participé au jeu du goûter. Il y avait 2 poubelles :

- l'une avec beaucoup d'emballages (petites bouteilles, chocolat et gateaux en portions individuelles, des emballages de compote « pompot »)
- l'autre avec une grande bouteille , un pot de compote, une tablette de chocolat,....

Au prochain goûter , nous choisirons des aliments avec moins d'emballages!

Nous avons réfléchi et proposé des affiches pour lutter contre le gaspillage



Faire son jardin

Consommer aussi les légumes moches ou malformés

Ramasser et manger les pommes tombées à terre

Ne pas trop acheter

Ne pas acheter ce dont on a pas besoin

Ne pas acheter des aliments trop emballés

Stop au gaspillage alimentaire

Ne pas jeter n'importe où, faire le tri

Respecter la nourriture, ne pas jouer avec

Ne se servir que de ce qu'on mange dans l'assiette, ne pas prendre trop de pain

Ranger les nouveaux aliments derrière les anciens dans le réfrigérateur et les placards

Bien refermer les boîtes où l'on range les aliments

Vérifier la date de péremption, ne pas jeter ce qui est dépassé seulement de quelques jours

Conserver les restes, congeler

Comment conserver les aliments ?

Les aliments peuvent être conservés longtemps de différentes façons :

- Au congélateur : les aliments sont congelés à -20°C ou surgelés à -30°C .
- Par la stérilisation, les légumes, fruits sont mis dans des bocaux et chauffés dans de l'eau à 120°C pendant 30 min.
- Dans du sel: les viandes, poissons sont conservés dans du sel. Les microbes ne peuvent pas se développer. Les choux et les navets peuvent aussi être mis dans du sel (Choucroute)
- Fumés: principalement les viandes, les poissons. Autrefois ils étaient accrochés dans la cheminée pour sécher.
- Dans de l'huile: les tomates, olives,...
- Dans le vinaigre : surtout des légumes par exemple les cornichons
- Par la déshydratation : des fruits et des légumes (raisins secs, pommes,.....)



Les moyens de
conservation
peu énergivores

Comment le utiliser

Les légumes nichés

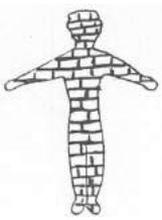
MA BEAUTÉ
EST INTÉRIEURE

STOP

Programme
NUTRITION
ET
SAVONNEMENT
ALIMENTATION.gouv.fr



*Manger,
pourquoi
faire ??*



Les protéines

assurent la croissance, la construction du corps (os, muscles,..) et le renouvellement des cellules

Les lipides

Apportent l'énergie et aident à maintenir la température corporelle



Glucides

Apportent l'énergie musculaire, rapidement avec le sucre, lentement avec les féculents

Les besoins du corps

Les vitamines A,B,C, D,E

Elles participent à la fabrication des protéines, aident les muscles à bien fonctionner et protègent le système nerveux.

Sels minéraux: calcium, fer...

Assurer la croissance et la solidité du squelette



Les Viandes, poissons, œufs, légumes secs permettent de construire, entretenir, réparer le corps

Les féculents apportent des sucres lents pour travailler, bouger toute la journée

Les produits laitiers apportent du calcium, des protéines, des vitamines A et D

Les groupes d'aliments

Les boissons apportent de l'eau pour hydrater le corps

Les fruits et légumes crus et cuits apportent des sels minéraux, des vitamines C, des fibres, de l'eau.

Les corps gras ou lipides apportent de l'énergie, sont nécessaires pour maintenir la température du corps, et sont des constituants des membranes et du système nerveux

Le sucre ou glucide à assimilation rapide pour les efforts rapides

La règle des 5
doigts de la main
permet
d'équilibrer
facilement un
menu:

1 part de viande,
poisson œuf ou des
légumes secs

1 part de produit laitier

1 part de fruits et légumes crus

1 part de fruits et légumes cuits

Les produits
sucrés et les
produit gras sont
contenus dans les
aliments

1 part de féculent

Exemple :

- Salade de tomates
- poulet riz et carottes persillées
- Fromage blanc aux framboises

Quelle fleur ? *Quelle fleur ?*

**Peut-on cuisiner
autrement ??**



La cuisine... « sauvage »

Mme Edel nous a montré des plantes comestibles et elle nous a aussi expliqué lesquelles on peut cueillir pour les manger.
Skurta

Elle nous a appris à reconnaître les différentes feuilles : simples ou composées et leur position sur la tige : feuilles opposées ou feuilles alternées



Madame Edel nous a expliqué les différentes plantes qu'on devait cueillir pour faire une quiche et de la salade.
Sébastien

Avec Altin, moi, Seb et William, on a ramassé de l'ail des ours. Moi j'étais avec Altin puis Seb était avec William. On a rempli la moitié de la corbeille avec des feuilles et des bourgeons.
Nathan

Elle nous a montré les différentes plantes comestibles. Elle nous a indiqué comment cueillir les feuilles en pinçant et en prélevant une seule feuille par plant pour qu'elle ne meurt pas.



On voit Mme Edel qui nous parle des plantes comestibles. Ail des ours, les orties et des fleurs.
Dylan

Elle nous a présenté l'alliaire, une plante à petites fleurs blanches de la famille de l'ail.





Mme Edel nous a expliqué quelques plantes sauvages comme le coucou (= primevère). On doit les cueillir en prenant juste une partie de la fleur et une feuille de la touffe ou rosette.
Altin



On a vu des orties dans le champ. Mme Edel et la prof nous ont dit d'en ramasser, pour faire un dessert, un plat. On en a ramassé beaucoup.

Mélissa

Nous avons également ramassé la cardamine de près pour la mettre dans notre salade.



Lucas et moi nous sommes en train de cueillir des feuilles d'érable qu'on va mettre dans une salade.
Alban

Nous avons poursuivi avec la récolte des orties.
William

Elle nous a montré comment cueillir les orties avec des ciseaux et un panier sans se piquer.





Lucie coupe les orties avec application et sans une piqûre.
Lucie

Mme Edel nous a fait cueillir des orties. Moi et Alban nous en avons coupées un peu moins. Ce n'est pas grave au moins on a participé ! Super !
Lucas



On voit Lucie et Marie qui tiennent la plante et Marie sent la plante.
Marie

Mme Edel, Nathan et Sebastien ont trié les feuilles et les ont mises dans un saladier. Skurta et Altin les ont lavées et devaient les poser sur les plateaux.
Lucie





On voit Skurta et Lucie, elles coupent les orties tout fin.
Lucie tient une louche avec un couteau et Skurta tient
aussi un couteau.
Marie

Sébastien est entrain de casser les œufs pour préparer un gâteau
aux orties. Nathan mélange les feuilles d'ours.
Skurta



On voit mme Le Boulaire qui nous parle de la quiche aux
orties. Elle a mis le parmesan et l'a mise dans le four.
Dylan



Nous étions avec Mme Edel pour cuisiner les feuilles d'ail des ours
avec du fromage . Elle a mis tout l'ail des ours avec le fromage pour
faire du pesto.
William





On a ramassé plein de sortes de fleurs. Pour faire une salade, on avait de la salade, des fleurs bleues puis des fleurs oranges.

Nathan



Et après on a ramené tout dans la cuisine. Et la prof a dit de couper des tranches de pain. Et les faire cuire après qu'on ait découpé des petits bouts de pain. On a fait la salade on a bien décoré la salade avec des fleurs et des pétales. Et on a tartiné le pain et après on a dégusté.



On avait goûté ce qu'on avait fait: la salade, une tarte, les toasts au pesto. Après on est parti manger à la cantine.

Altin

Nous avons fait une tarte à l'ortie, qui était délicieuse et qu'on a goûté. On a haché les orties, on a mis des œufs, sel, poivre, crème fraîche et on a versé sur la pâte.

Alban





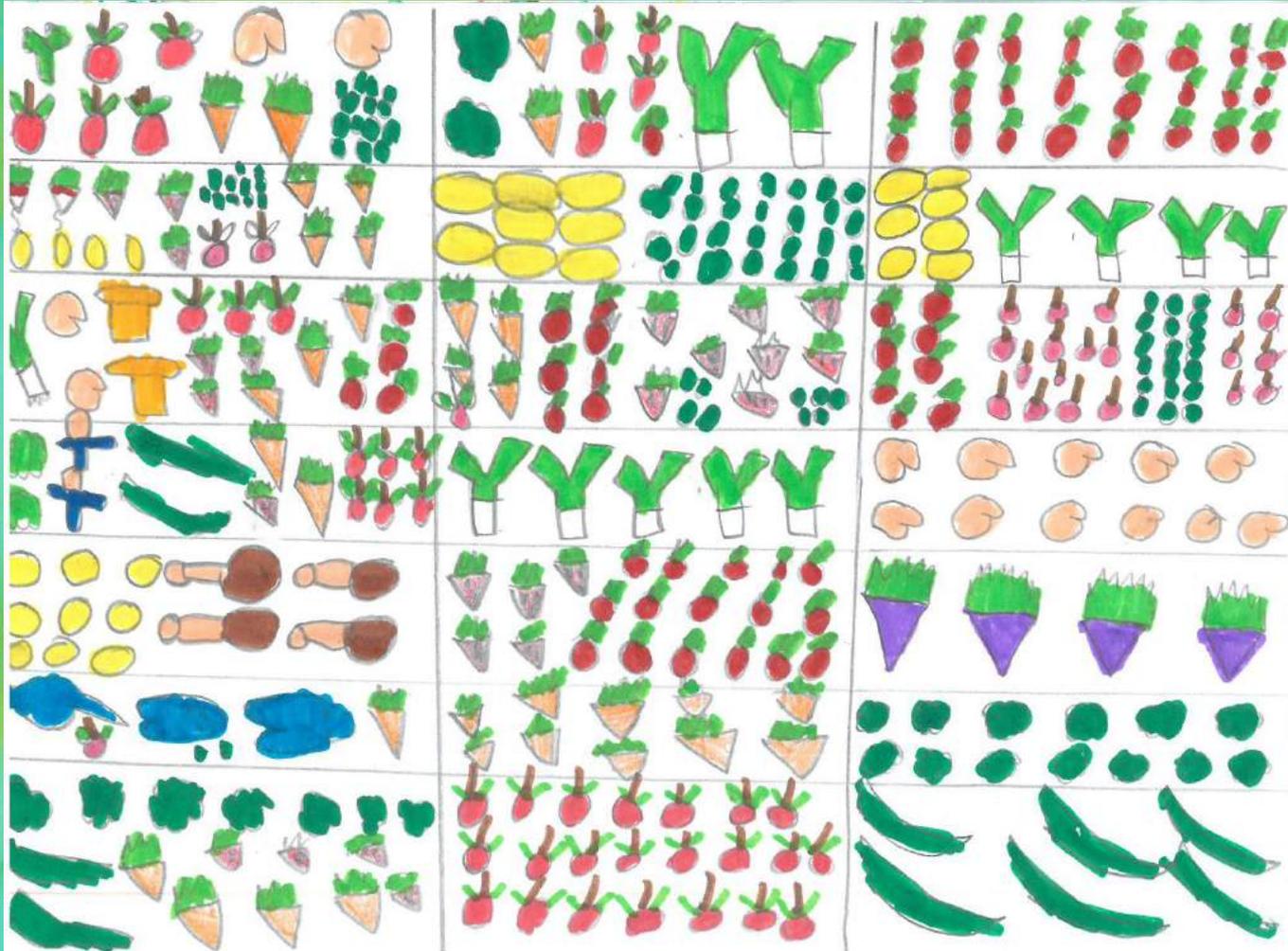
Pour faire des muffins au chocolat il fallait du beurre et un grand bloc de chocolat noir. Ensuite il fallait fondre le tout dans une casserole, le mettre dans des moules et les cuire au four. Quand c'était cuit on les a dégustés.

Sébastien

A ce moment précis nous étions entrain de dessiner les plantes que nous avons récolté. Mme Edel nous a fait des dessins pour présenter les plantes ! Elle dessine bien ! Les deux petites feuilles appartiennent à Lucas le commandant suprême du jeu.
Lucas



Nos rencontrés



Mr Haerberlin



Auberge de l'Île



On a visité le jardin et à la fin de la visite on s'est assis où on voulait. Carole, Lucie, Marie, William, Dylan et Mélissa, on était assis sur une chaise et au dessus il y avait une espèce de nid.
Skurta



Après avoir visité le jardin, on est parti s'asseoir sur un banc avec Nathan et sébastien.
Altin

Mr Haeberlin nous a montré comment il fallait créer un sublime dessert, super, méga bon. Et il a créé cette glace grâce à de la vanille de Tahiti
Lucas



Mr Haeberlin nous a expliqué ce qu'on va faire en dessert et comment est la cuisine.
Lucie





On voit Mr Haeberlin qui coupe dans la pâte avec un emporte piece.
Marie



Monsieur Haberlin met les fraises dans les bols.
William



On voit Skurta qui déguste une recette de Mr Haberlin la recette Laetitia.
Dylan



Questions à Monsieur Haebelin

Comment faites-vous pour créer des recettes, pour choisir vos plats ?

Les recettes dépendent :

- de la saison : en ce moment, nous cuisinons des asperges, des morilles.
- de l'inspiration comme les souvenirs de voyage ;

C'est un travail d'équipe, nous testons, nous goûtons, nous discutons et choisissons entre chefs.

Combien de personnes travaillent dans votre cuisine, dans le restaurant ?

Nous sommes 25 en cuisine et 20 en salle.

Comment organisez-vous le travail au sein de votre brigade ?

Il y a 2 seconds qui s'occupent de l'organisation du travail et des commandes. A chaque poste, il y a un chef de partie avec des apprentis

Quels sont vos « seconds » en cuisine ?

En pâtisserie : 2 chefs

En cuisine : 2 chefs l'un pour la partie viande et l'autre pour la partie poisson.

Vous cuisinez pour combien de personnes par service ?

Nous cuisinons pour 90 à 100 couverts, deux fois par jour : midi et soir.

Quelle est la formation pour être chef cuisinier ?

J'ai étudié à l'école hôtelière à Strasbourg. Puis j'ai travaillé chez des grands chefs cuisiniers. Je suis revenu cuisiner avec mon père où j'ai démarré comme commis et j'ai occupé tous les postes jusqu'à devenir chef.

Est-ce dur d'être chef ?

C'est beaucoup de travail. Il faut travailler de 7h30 à 23h30. Il faut être bien entouré et avoir de bons seconds. Toute erreur (ex un plat trop salé), nous fait perdre des clients.

Comment avez-vous fait pour avoir 3 étoiles ?

Mon père a gagné ses 3 étoiles en 1967. J'ai travaillé avec lui 35 ans. Nous sommes inspectés chaque année par le guide Michelin. L'an prochain si tout va bien nous aurons gardé 50 ans les 3 étoiles.

Qu'aimez-vous dans ce métier ?

J'aime manger. J'aime les gens, faire plaisir aux autres. C'est un métier de partage. On forme les jeunes et si tout va bien, ils trouvent des postes intéressants.

Depuis combien de temps faites-vous ce métier ?

J'ai commencé à l'âge de 10/12 ans à aider mon père. Cela fait plus de 50 ans que je cuisine !



Merci
à tous



Carnet réalisé par l'équipe de l'ULIS du collège Prévert de Wintenheim

Lucie, Skurta, Marie, Dylan, Mélissa, Nathan, Alfin, William, Alban, Lucas, Sébastien

Avec le soutien pédagogique de Fabienne Le Boulaire (professeur spécialisé)

Cathy Klein (AESH), Carole Semonin (AESH),

Avec le soutien financier de l'ARIENA pour le projet PEJ et

le Programme National pour l'Alimentation du Ministère de l'Agriculture.

