

# JOURNAL CULINAIRE

Étude subjective des perspectives créatives pensées  
en lien avec l'alimentation

Projet imaginé par *Sonia Verguet*



## ÉDITO

On le sait, le repas a une incidence sur notre santé, mais aussi sur tout notre écosystème et notre planète! À l'heure où l'on s'en rend de plus en plus compte, où la nourriture prend enfin la part qu'elle doit avoir dans notre société, je souhaite aborder les multiples sujets liés à l'impact du bien manger avec les enfants, eux les premiers acteurs du changement. Il existe des actions positives et créatives de la part de designers, de chercheurs, de botanistes... pour que la chaîne du repas soit imaginée de manière propre, équitable et intelligente. Elle n'en sera que meilleure dans tous les sens du terme! Ces bonnes idées ont été choisies, mais aussi imaginées par une classe de CM2 de l'école Jacqueline de HautePierre. Elles sont ici rassemblées dans ce journal papier. Nous espérons qu'il entrera dans les familles pour susciter le débat à la maison!

Parce que nourrir son esprit est aussi savoureux qu'un éclair au chocolat.  
Bonne lecture,  
Sonia Verguet, designer.

## PAÏN



Avec ce journal, on a eu du pain sur la planche. Découvre vite toutes nos trouvailles en tournant la page, ça mange pas de pain.

## POISSON



Pourquoi on en a tous les vendredi à la cantine?

## PATATE



En anglais on dit *french fries* pour dire frites. Est-ce-que ça veut dire que les français (= *french*) sont les inventeurs des frites?

## GOÛTS ET FAÏM



Marije Vogelzang a inventé une solution pour ne plus avoir les yeux plus gros que le ventre: *ouf plus de gâchis!*

## FRUITS ET LÉGUMES



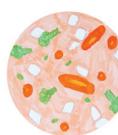
Parce que tout commence par une graine, valorisons le précieux.

## CHOCOLAT



La tablette à trous, parfaite pour en manger moins l'air de rien!

## VIANDE



Produire de la viande pollue beaucoup. Bonne nouvelle, on a inventé une saucisse du futur plus respectueuse de notre environnement.

## RÉGIMES ALIMENTAIRES



Il y en a des régimes dis donc! C'est lequel le tien?

## CADRE

Projet mis en place par l'association Rhénanie qui valorise l'art et le design à travers des sujets de la vie de tous les jours. Il a été dirigé par la designer Sonia Verguet avec une classe de CM2 de l'école Jacqueline de HautePierre.

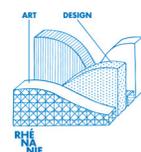
Les informations sont issues de diverses sources: Unicef, Oxfam, OMS, Le Monde, Courrier international, Society magazine, Citrus #5, France Culture, sites de designers et d'artistes...

## REMERCIEMENTS

École Jacqueline de HautePierre et la classe d'Amandine Meunier. Canopé.

REP + François Truffaut

Mise en page: Cercle Studio  
Impression: Ott imprimeurs



## ÉDITO des enfants

Manger c'est la vie! C'est le goût, la faim, des odeurs, du plaisir, de l'énergie... Mais avec Sonia on a sélectionné certaines autres informations sur le repas et les aliments qu'on ne connaissait pas avant. Par exemple, on a appris comment était élevé le poisson qu'on mange (il n'est pas pêché avec une canne à pêche), que dans le passé les gens n'aimaient pas les patates, qu'il existe un arbre sur lequel poussent des frites (si, si) et que manger est un domaine qui intéresse beaucoup les personnes créatives. Elles inventent des idées pour mieux manger comme des pains super pratiques pour faire ses courses les mains libres, des étiquettes avec plus d'informations qui montrent en quoi ce produit fait attention à la planète. Parfois il y a des sujets qui mettent en colère comme les emballages qui polluent beaucoup la terre, ou le fait qu'il y ait des gens qui ont tout et d'autre qui n'ont rien... Mais tu découvriras des solutions à ces problèmes.

Ce journal est intéressant, car après l'avoir lu tu penseras plus comme avant et on s'amuse!

Bonne lecture,  
David, Yassir, Gezim, Onur, Sihede, Mouhamad, Mohamed, Ayour, Firdaws, Abeed, Kawtar, Azze, Mayssa, Seyma, Bryan, Antoine, Ezel, Marwan, Salsabile, Carla, Avlon, Furkan, Manel, Ihsan, Leonardo.

# PAIN



2



## «TRADITION»

Sel, farine, eau, levure  
€€  
Pas de congélation  
Se garde longtemps  
Plus long à fabriquer  
Doit être pétri, façonné  
& cuit sur place

## «CLASSIQUE»

Sel, farine, eau, levure + additifs,  
colorants et ingrédients non naturels  
€  
Congélation OK  
Sèche vite  
Rapide à fabriquer  
Est juste vendue sur place

→ Illustrations Abeed et Ayour



5

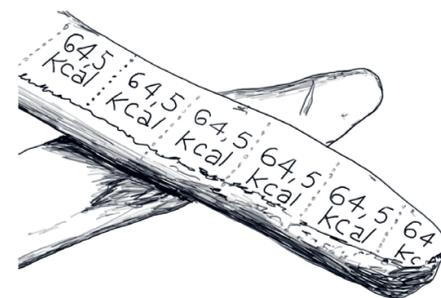


6

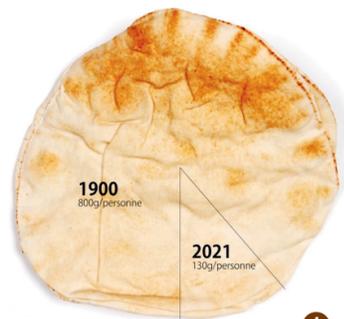
© Huevon, Reyes Mora



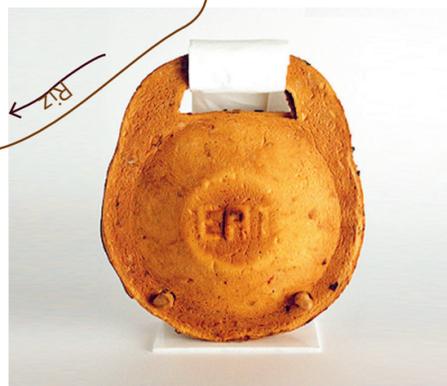
8



10

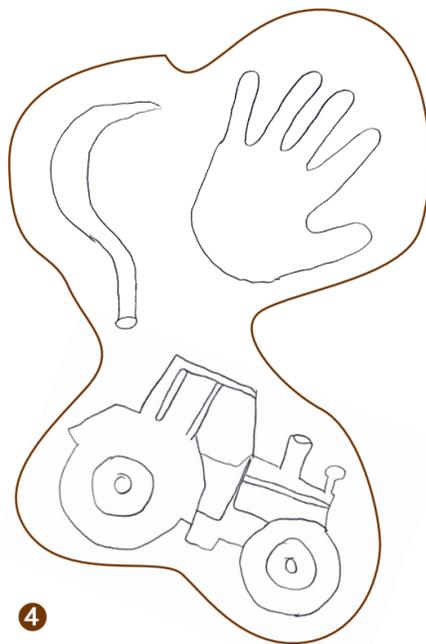


1



© Mermet

3



4

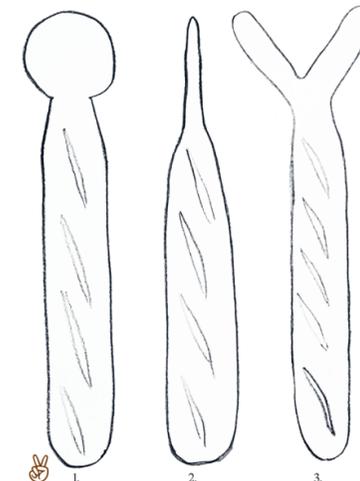


7



© Thinkofthe

9



1

2

3

## PASSÉ

### Le plus vieux pain du monde

Il a été découvert par une équipe de chercheurs, dans un désert du nord de la Jordanie, il date de 14.400 ans. Il s'agit de restes carbonisés (= brûlés) d'une galette de pain cuite par des chasseurs-cueilleurs.

### Consommation

On mange 6x moins de pain qu'en 1900!  
→ Jihede & Kawtar

## PRÉSENT

### Devinette

Il existe plusieurs céréales. Tu saurais les différencier? Essaie de les trouver grâce aux initiales et aux dessins. → Salsabile

### Zéro déchet lunch-box

Un repas sur le pouce sans boîte en plastique ou en carton. Youpi, merci au designer Sebastiano Oddi.

### Récolte des céréales

Elle se fait à la main (pour le riz par exemple), à l'aide d'outils ou de machines. → Ayour

### Cuisson

Connais-tu le tannour? Il s'agit d'un four en argile connu en Syrie, en Iran, en Égypte et surtout en Inde. Le combustible et les galettes de pain sont enfournés par le haut, ces dernières collées contre les parois chaudes.

### Astuce

Halte au gâchis et au pain rassi à la poubelle! Technique: humidifie avec ton doigt et de l'eau la tranche de pain sec sur les 2 côtés. Mets-la au grille-pain. Hop, ça ressort tout moelleux!

### Coquetier

Trop pratique!

### Recette

Le plus grand chef au monde Massimo Bottura a eu une idée. Cuisiner avec des choses ordinaires en souvenir à ce qu'il préfère plus que tout: le goût de son lait une fois ses tartines trempées dedans, quand il était enfant. Il a ouvert en 2015 un reffetorio. Un restaurant qui permettait aux plus démunis de venir manger des plats cuisinés par des chefs du monde entier à base de tout ce dont on ne pense pas (pain rassi) et ce qui est jeté tous les jours. Il a réalisé un livre appelé Le pain est d'or où tu peux retrouver son histoire et quelques-unes des recettes comme des chips de pain, de la chantilly au pain, des croûtons au caramel...

### Types et formes de pain

Il existe des pains faits avec des céréales différentes comme le maïs, des pains cuits au four, à la poêle, à la vapeur et des formes différentes (rond, allongé, fin, épais...). Aujourd'hui nous allons parler du pain qui s'appelle Batbout ou Matlou d'origine algérienne-marocaine-tunisienne. Son nom est «petit pain maghrébin». Semoule très fine. Cuit à la poêle comme beaucoup de pains du monde. Plusieurs touristes voyagent et donnent un bon avis sur ce pain. Question: pourquoi il est rond et pourquoi il a une grande épaisseur? → Manel & Mohamed

### Pain bâtard

La designer Marije Vogelzang a créé un pain dans une ville Weil am Rhein à la frontière des 3 pays France-Allemagne et Suisse d'où son nom. Un pain avec les 3 recettes différentes des pays d'un coup. Il a l'air très bon. → Mohamed

### Pain pourri

Les designer Mihoko Muichi et Sherwood Forlee ont imaginé un emballage pour mettre ton sandwich. Il est transparent et a des taches vertes. Du coup on dirait que le sandwich est pourri. C'est super comme ça, personne ne va te le voler! Tomberiez-vous dans le piège? «Moi je trouve que c'est trop bien parce que c'est rigolo et tu peux manger ton sandwich tranquillement.» → Yassir & David

### Pour plus d'informations

Une baguette qui permet de connaître le nombre de calories mangées par morceau coupé. Ici 64,5 calories. On peut lire cette indication non pas sur une étiquette, mais directement sur la baguette. Elle a été cuite sur une plaque de four où avaient été avant creusées ces indications. En cuisant la pâte a rempli les petits trous et on les voit donc un peu en volume à la sortie du four.

### Baguette et miche

Parfois on n'arrive pas à choisir entre la baguette et la miche. Le designer Stéphane Bureaux les a réunies. À votre avis est-ce une bonne idée? Pratique non? Va voir sur internet [www.stephane-design.com](http://www.stephane-design.com) → Firdaws & Ezel

## FUTUR

Le blé a beaucoup été modifié dans le temps. Aujourd'hui beaucoup de personnes ont mal au ventre quand elles mangent du pain. C'est notamment à cause du blé qui le constitue. Certains agriculteurs militent pour replanter des variétés anciennes de blés plus digestes. Le futur c'est donc un retour au passé! Et oui, il y a du bon dans l'hier!

### Le pain du futur

Baguette du futur  
Pour plus de gourmandise = maxi croûtons  
1. © Stéphane Bureaux,  
2. © Ana Navarro Barber,  
3. Nous

# POTATES



© Simone Caronni, Pietro Gaeli, Paolo Stefano Gentile

## PASSÉ

✖ On n'a pas toujours aimé les patates!

Apparue et cultivée en Europe dans les années 1540, elle sert au début à nourrir les cochons. Personne ne sait vraiment la cuisiner. On trouve qu'elle n'a pas de goût. En Bourgogne, elle serait réputée pour propager la lèpre, une maladie très dangereuse.

→ Azze et Seyma

## PRÉSENT

1 Comment pousse la pomme de terre?  
Dans la terre, patate!

2 Comment la préfères-tu: en purée, frites, chips ou en gratin?  
Nous, en chips! Et toi? → dessin d'Abeed

3 En anglais, frites se dit french fries, c'est-à-dire frites française.

À ton avis est-ce qu'elles ont été inventées par des Français?  
Tour Eiffel de frites → dessin Kawtar

✔ Chips & devinette

- Les Français mangent environ ... grammes de chips par an.
- Dans un paquet de 150 g, il y a ... chips.

ε6  
• Pourquoi est-on accro aux chips?  
• Pourquoi les frites de McDo sont-elles meilleures que celles de la maison?  
• Et si elles poussaient sur les arbres?  
→ Manel a dessiné le cornet de frites, Firdaws la fille qui cueille des frites, Abeed les frites et Mohamed les potatoes.

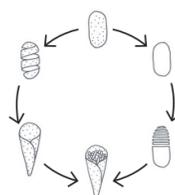
4 Incollables en frites

- On en consomme 11 millions de tonnes par an au monde.
- La Belgique est le pays où l'on en consomme le plus par habitant.
- C'est un des 10 aliments les plus consommés au monde.
- Avec quoi les manges-tu?
- Pourquoi les frites de McDo sont-elles meilleures que celles de la maison?
- Et si elles poussaient sur les arbres?

## FUTUR

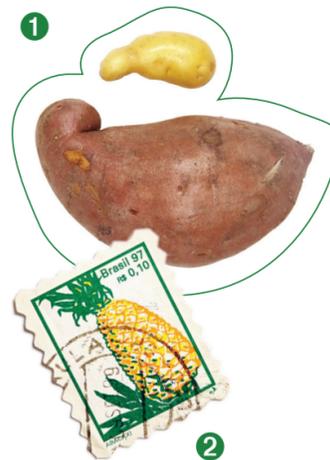
5 La patate pour fabriquer des sachets, des emballages et même des meubles!

Comme Ezel et Onur, tu connais sûrement déjà les sacs du rayon fruits et légumes qui sont fabriqués en amidon de maïs ou de patate. Il existe maintenant un matériau solide inventé par deux Anglais, Rob Nicol et Rowan Minkley pour fabriquer des meubles (5 kg d'épluchures permettent de créer un panneau d'un kg) ou encore cette invention des Italiens Simone Caronni, Pietro Gaeli et Paolo Stefano Gentile pour faire un matériau souple totalement biodégradable. Et oui, au lieu de jeter les épluchures autant les réutiliser, car il s'en jette des tonnes partout dans le monde chaque jour. → Manel et Mayssa

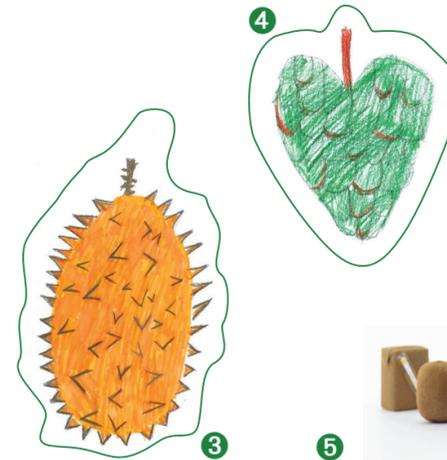


# FRUITS ET LÉGUMES

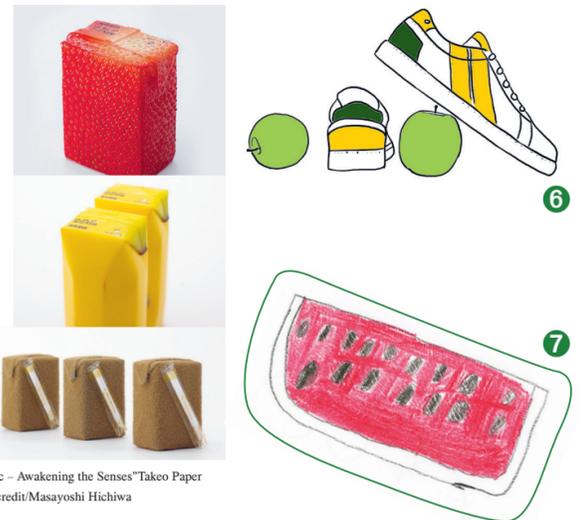
Rouge comme une tomate.



Haut comme trois pommes.



Ce ne sont pas vos oignons!



© Juice skin "Haptic - Awakening the Senses" Takeo Paper Show' 2004 Photo credit/Masayoshi Hichiwa

## PASSÉ

1 Il ne faut pas se fier aux apparences!

Dans le passé, on ne faisait pas de différence entre les légumes. Aujourd'hui oui! C'est n'importe quoi. Les fruits et légumes moches ne sont pas que moches. Ils sont aussi rigolos. Mais il y en a qui les jettent à la poubelle juste parce qu'ils sont moches. Ils pourraient les vendre à la place, car même s'ils sont un peu différents des autres, ils sont toujours bons!  
→ Seyma et Sirdams

## PRÉSENT

2 Une fierté nationale!

Dans certains pays, il y a des timbres qui représentent le fruit le plus connu du pays parce qu'ils en sont très fiers. Ici un timbre du Brésil avec un ananas. Et toi quel fruit ou légume représente le plus ton pays ou ta région? Dessine-le!  
→ Mayssa



3 Fruit élu le plus bizarre!

Le kiwano! Il est trop beau et il pique (mais ça va). Je l'ai choisi, car il m'a fait penser à *One Piece*, un dessin animé japonais où il y a des fruits du démon. Quand on en mange un, ça donne un certain pouvoir. Et celui-là alors?!  
→ Ihsan  
Il m'a fait penser au merveilleux pays l'Algérie où ça fait longtemps que je ne suis pas allée et à la figue de Barbarie. → Salsabile  
→ Dessin de Ezel

4 Muffins à la peau de banane

Et non ne les jetez plus! Préchauffer le four à 180 °C. Enlever la peau de 3 bananes mûres. Couper les extrémités et les tailler en lamelles de 5 cm de longueur avant de les cuire à la vapeur 15 min. Ça va noircir. Les laisser refroidir. Les mixers avec 2 œufs, 5 cl d'huile, 5 cl de lait et 1 yaourt. À part, mélanger 200 g de farine, 100 g de sucre et 1 sachet de levure. Tout mélanger ensemble. Cuire 30 min!

Recette tirée du livret *La peau 10 façons de la préparer* Les éditions de l'Épure.

## FUTUR

5 Emballages

Le designer Naoto Fukasawa a imaginé ces super emballages qui donnent trop envie de boire des jus de vrais bons fruits et rien d'autre dedans.

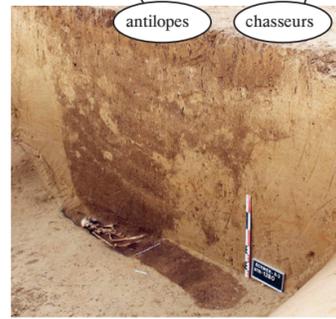
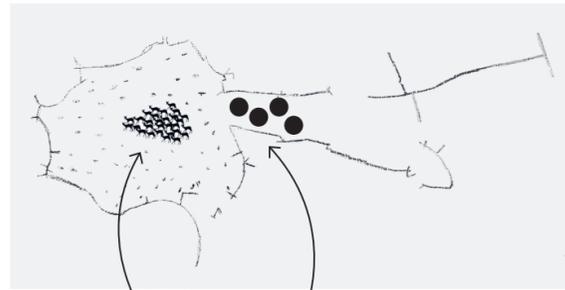
6 Fruits & légumes en tant que matériaux

Ils peuvent devenir des matériaux et pas juste de la nourriture. Ils servent à remplacer des matériaux durs comme les panneaux de bois ou le plastique, ou souples comme le cuir. On fabrique désormais du cuir avec de l'ananas, des champignons, des pommes (les baskets de la marque Caval par exemple sont entièrement réalisées sans produit animal), des objets avec des écorces d'agrumes ou de maïs. L'avantage? Les fruits et les légumes tiennent moins de place que les animaux sur la planète, ils ne polluent pas la terre et l'air, ils poussent naturellement et ils ne souffrent pas quand on les arrache du sol! Info: 480, c'est le nombre de feuilles d'ananas qui sont nécessaires pour produire un mètre carré de Piñatex, le cuir d'ananas. Son prix: 23€ par mètre carré contre 30€ pour le cuir animal.

7 Fruit du futur

Une pastèque spéciale où quand tu la manges les pépins fondent dans la bouche.  
→ Avlon

# VIANDE



1

## PASSÉ

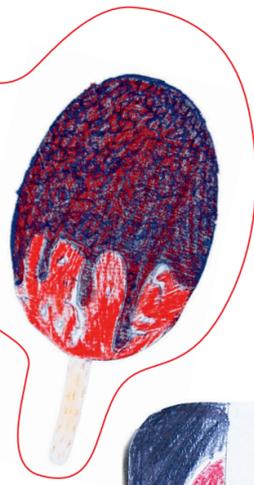
### 1 La chasse

Comment faisaient nos ancêtres pour manger de la viande? Au début, on ne savait pas chasser: on mangeait les restes des animaux que des animaux plus forts que nous avaient tués. On était des charognards. Puis on a utilisé des outils pour les attraper (des lances en bois de rennes, des flèches faites avec des silex en bout...) et nous avons aussi fait des pièges très astucieux. On en a retrouvé datant de -4000 à -2000 ans avant J-C. Ils sont en forme de cerf-volant permettant de rabattre facilement les animaux qui sont dirigés le long d'un chemin étroit puis comme enfermés. Le dessin du piège est fait de tas de pierres et de sable comme on peut le voir au Proche-Orient, mais aussi en creux. Oui des dizaines de fosses (=grands trous) longues, étroites et profondes ont été découvertes par les archéologues de IINRAP, pas loin de Strasbourg à Eckwersheim. Au fond on y trouve souvent des os d'animaux tombés dedans. Dans les deux cas, ça a dû prendre 1 million d'années à faire!  
→ Salsabile et Leonardo

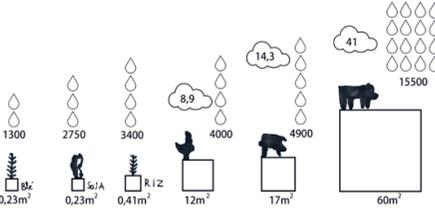


© Jasmin Schuller

3



4



Pour la production d'un kilo  
 Eau nécessaire  
 Quantité d'eau nécessaire  
 Émissions de gaz à effet de serre

2

## PRÉSENT

### 2 Pourquoi la viande est-elle si nocive pour la planète?

La production de viande est gourmande en eau. Les animaux boivent de l'eau, mais elle est aussi utilisée pour arroser les champs de céréales qui servent à les nourrir. La consommation totale d'eau est de 15 000 litres par kg de viande produit. En comparaison, la culture de 1 kg de lentilles par exemple représente elle 1600 litres. Soit 10 fois plus!!!

La production de viande est gourmande en céréales. Si nous on mange les animaux, il faut les nourrir eux avant pour qu'ils soient gros! Près de 40% des céréales (soja et maïs surtout) produits dans le monde servent à les nourrir. Assez pour nourrir 3 milliards et demi d'êtres humains. Pour 1 kg de viande produit, il aura fallu 10 à 25 kg de céréales qui poussent dans des champs qui occupent plein de place sur la planète.

L'élevage nécessite de la place, on grignote alors la forêt amazonienne. Pour faire pousser les céréales et créer les fermes pour tous ces animaux qu'on va manger, on a besoin de place. Donc on coupe des forêts. Moins de forêt c'est bête, car elle recycle l'air pollué notamment par les animaux (leurs rots, leurs pets!) et les camions qui amènent les animaux de la ferme à l'abattage puis au supermarché.

### Arrêtons d'être égoïstes!

Il faut arrêter de ne penser qu'à soi, car si nous continuons à manger tous les jours de la viande, les animaux vont prendre beaucoup trop de place sur la planète, plus que nous-mêmes. Essayez d'être raisonnables.  
→ Sihede

### 3 Nouvelles gourmandises?

Jasmin Schuller a imaginé un projet pour voir à quoi ressemblerait la viande si elle devenait une gourmandise comme les autres. Dans beaucoup de pays, on se met à en manger de plus en plus, et n'importe quand dans la journée. Et vous, échangeriez-vous votre boule de glace vanille contre celles-ci? → Yassir et David

### 4 Des emballages plus bavards

Quand tu manges un steak, est-ce que tu sais d'où vient le morceau sur le bœuf: de son dos, de son épaule, de sa cuisse? À ton avis? Certains ont inventé des étiquettes d'emballage qui nous l'apprennent. Mais on pourrait en savoir plus comme: Qu'est-ce que le bœuf mangeait? Quelles étaient ses conditions de vie? A-t-il vécu dehors ou que dans une ferme? La ferme était-elle petite ou grande? A-t-il été mal traité? Est-ce qu'il était en bonne forme? À quel âge est-il mort? Le fermier qui s'en est occupé était-il une fille ou un garçon?  
→ Mohamed, Marwan, Azze et Seyma

Compter les moutons.

Fais pas ta tête de cochon.

Tu manges comme un cochon!



5

### 5 Notre consommation laisse des traces!

Le projet Poulet Rose a été imaginé par Leo Fidjeland and Linnea Våglund de Nonhuman Nonsense. Il a pour but de montrer de manière évidente l'impacte de l'homme sur la Terre, cela s'appelle l'anthropocène. En effet, nous mangeons et cette consommation extrême va se voir dans le futur. Alors en teintant les os en rose, on les retrouverait donc fossilisés roses. Dans le futur les archéologues en faisant des recherches découvrirait notre grande consommation à cause de la trace rose laissée sur la couche terrestre. Ce projet rigolo raconte pourtant quelque chose de grave et nous fait nous poser des questions sur notre consommation de viande.



© Musées de Strasbourg, M. Bertola

### 6 La viande: synonyme de richesse

La manufacture alsacienne Paul Hannong a produit des plats incroyables vers les années 1700. En trompe-l'œil, ils représentaient souvent des animaux ou des légumes. Ce plat, en forme de tête de sanglier (réalisé entre 1745 et 1754) devait épater les invités. Cet animal étant dur à chasser, l'avoir sur la table comme un trophée était synonyme de force, de class' même si ici il est en céramique, ça le fait quand même. Coupé en 2, on peut y mettre de la soupe en soulevant le crâne. C'est un peu dégoûtant, mais pratique. Tu peux aller le voir au Musée des Arts décoratifs de Strasbourg.

### ▲ Bœuf pire que la Ferrari!

Le bilan CO<sub>2</sub> de l'élevage est très mauvais. Une vache émet environ 8400 kg de CO<sub>2</sub> par an. Une Ferrari qui roulerait 20 000 km par an, aurait une émission annuelle de CO<sub>2</sub> d'environ 6000 kg, soit moins que la vache.



© Poterie Philippe Lehmann - Soufflenheim

7

### 7 Pourquoi à Pâques, retrouve-t-on des biscuits en forme d'agneau dans les boulangeries?

Dans les temps anciens, les chrétiens partageaient un agneau au repas du dimanche de Pâques, le jour de la résurrection du Christ. Le petit agneau en génoise qu'on voit dans les boulangeries aujourd'hui est lui plus récent (xv<sup>e</sup> siècle). Autrefois, on jeûnait 40 jours avant Pâques et on ne mangeait donc pas d'œufs pondus par les poules. Pour ne pas les gâcher, on faisait alors après le carême des génoises en forme d'agneau pour rappeler la tradition, car dans ces biscuits il y a beaucoup d'œufs!

● Le bœuf de Kobé, au Japon est le plus cher du monde: 1000€ le kg! C'est cher, car il s'agit d'un produit artisanal, nécessitant beaucoup de travail et on en produit pas beaucoup. → Marwan



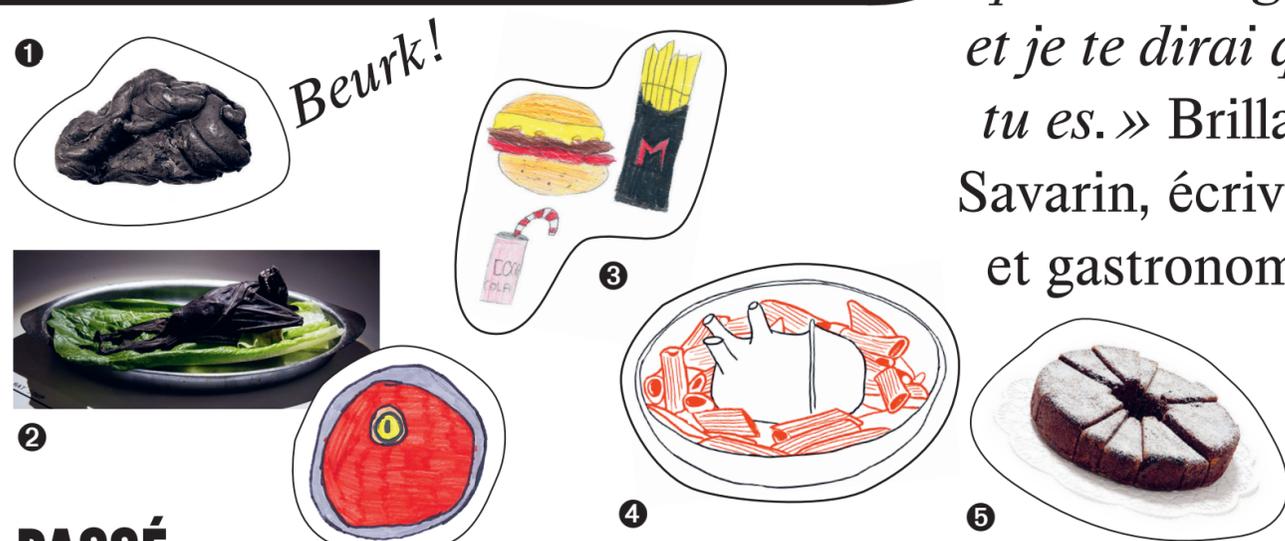
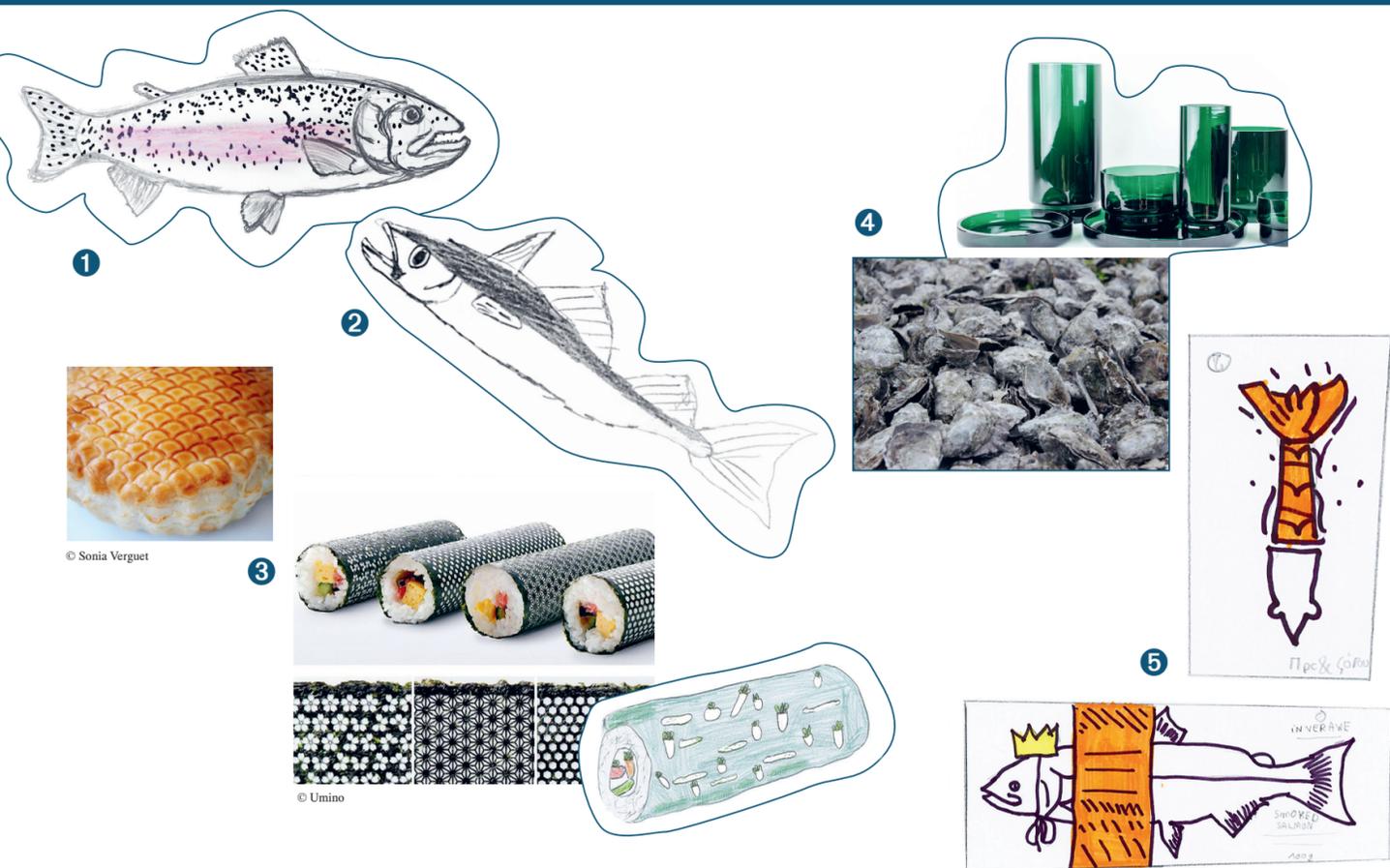
© Carolien Niebling

## FUTUR

### 8 La saucisse du futur

La saucisse est le produit industriel le plus mangé en Europe. Carolien Niebling en a imaginée une avec moins de viande. Et oui, en réduisant la part de viande dans une saucisse, on peut imaginer d'autres recettes: introduire des insectes, des fruits, des noix, des légumes... Et c'est super, car ça fait élever et tuer moins d'animaux et donc moins polluer la planète. La goûteriez-vous?

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es. » Brillat-Savarin, écrivain et gastronome



## PASSÉ

● En Alsace, on utilisait pour souhaiter aux jeunes mariés le fait d'avoir beaucoup d'enfants, un gâteau en forme de poisson ou d'écrevisse, symbole de la fécondité (oui, car ils font plein de bébés d'un coup eux!). C'est pour ça qu'il existe des moules de cette forme.

## PRÉSENT

1 On élève le poisson, comme on élève les bœufs, les cochons, les poulets.

Il n'y a pas assez de poissons dans les mers, rivières et océans. L'homme a donc imaginé un système. Imagine des bassins, comme des petites piscines ou des cages: c'est là que les poissons grandissent avant d'arriver au supermarché. C'est pratique pour les nourrir, et pour les pêcher. Ça s'appelle la pisciculture: en Alsace on élève par exemple des truites. Mais c'est pas un peu triste de se dire que les poissons nagent jamais librement dans la mer toute leur vie? Pour en apprendre plus, regarde les documentaires de Fred et Jamy!  
→ dessin par Abeer

2 Le poisson pané

Il est le plus souvent préparé avec du colin, du cabillaud, du merlu ou du poisson-chat?  
→ dessin par Marwan  
Du colin ou du cabillaud.

♥ J'aime le poisson...

Pas du tout / Un peu / Beaucoup / Passionné  
Dans la classe on l'aime majoritairement un peu Et toi?

3 Des motifs bavards

L'entreprise familiale japonaise Umino, s'est demandée comment faire pour redonner envie de manger des algues aux Japonais suite au tsunami de 2011. Et voilà! Les dessins sont découpés avec un laser. C'est joli, mais les dessins auraient pu être à l'image de ce qu'il y a dans les makis pour donner des informations (saumon/crevette/thon/légumes...). Comme de la tourte imaginée par Sonia, où on sait directement qu'il y a du poisson et non de la volaille par exemple.  
→ dessin par Mohamed

## FUTUR

4 On utilise tout!

Lucile Viaud, une jeune designer, a créé un verre à partir de coquilles d'huîtres, de débris de carapaces, d'algues, ou encore d'arêtes. Et oui toute cette matière elle peut servir! Lucy Hugues quant à elle a imaginé une matière comme le plastique, mais en écologique à base d'écaillés de poisson. On appelle ça les bioplastiques.

5 Emballages intéressants

On ne sait jamais la forme, la taille du poisson que l'on mange, là où il a grandi (quelle mer?). Mais la nature, on a envie de la connaître et pas seulement la manger.  
→ Kwatar et Seyma

## PASSÉ

1 Avons-nous toujours eu les mêmes goûts?

On a découvert au sud du Danemark que l'Homme il y a 5700 ans, mastiquait une pâte noire obtenue à partir d'écorce de bouleau chauffée. À quoi servait principalement cette pâte? Si elle servait de colle (la mâcher permettait de la rendre malléable avant utilisation), la pâte a aussi pu être utilisée pour soulager le mal de dents (elle possède des vertus antiseptiques), servir de brosse à dents, de coupe-faim ou simplement de chewing-gum primitif. En l'analysant on a découvert grâce à la salive restée dessus, qu'il s'agissait d'une femme probablement aux yeux bleus, à la peau et aux cheveux foncés, qui l'avait mâchée. Fou non?!!

## PRÉSENT

♥ Pourquoi n'aimons-nous pas tous les mêmes choses? À ton avis?

Nous on s'est dit:  
Parce qu'on n'a pas la même salive.  
Parce qu'on n'a pas le même sang.  
Parce que c'est comme ça.

■ Pourquoi mangeons-nous?

Pour survivre  
Parce qu'on a faim  
Pour être en bonne santé  
Pour le plaisir!

✓ x J'AI FAIM QUAND  
• j'ai pas mangé  
• je vois mon père cuisiner  
• je cuisine  
• je vois des images de nourriture bonne

JE N'AI PAS FAIM QUAND  
• je suis stressée  
• je suis en colère  
• j'ai trop mangé  
• je suis malade  
• je suis triste  
• je vais courir  
• je joue au foot  
• j'ai jamais pas faim

2 Musée du dégoût

C'est un endroit où il y a plein de nourriture du monde entier (80 plats) que certains aiment et d'autres détestent. Par exemple, l'œil de mouton dans une sauce tomate de la Mongolie (ça peut être bien pour Halloween) ou la chauve-souris d'Indonésie.  
→ Jihede et Bryan

3 Et toi, aimes-tu des choses « bizarres » pour les autres?

« J'aime les spaghettis avec de la mayonnaise. »  
→ Gezim  
Beaucoup dans la classe aime le Mac Do.

4 Comment réguler la faim?

Faire en sorte de moins manger sans en avoir l'air. Marije Vogelzang a eu l'idée de mettre une forme non mangeable dans l'assiette, comme ça elle a l'air remplie. Et ça marche les yeux envoient un signal au cerveau qui dit « C'est bon on n'aura pas faim de si tôt! ». Et toi, quelle idée aurais-tu?

5 Comment faire un gâteau qui répond à toutes les faims autour de la table?

Les designers RSW ont imaginé un super moule qui permet de faire un gâteau avec des parts qui conviennent à tous!  
(Ed. Konstantin Slawinski)

♦ On ne mange pas tous pareil et en même quantité

Peter Menzel a réalisé 16 photographies de familles dans 15 pays différents avec leurs courses de la semaine. Ces images racontent beaucoup de comment on mange: produits industriels ou non, emballés ou non, opulence, pauvreté, le lieu du repas, la position du corps...

○ On goûte avec le nez. Quoi?

Dans la bouche se trouvent des papilles (sur la langue, les joues, le palais), elles permettent de reconnaître les goûts. La salive joue elle aussi un rôle important. Mais seulement 20% des goûts sont reconnus grâce à la bouche. Les 80% restant le sont grâce au nez. C'est pour ça que quand tu es enrhumé, avec le nez bouché, tu trouves que rien n'a de goût.

▲ Pourquoi la faim dans le monde existe-t-elle?

Chaque jour, 25 000 personnes meurent de faim. Les raisons sont les conflits (guerres), les conditions climatiques extrêmes (inondations, sécheresse...) et les chocs économiques (hausse des prix des céréales par exemple). Le fait aussi que les êtres humains n'agissent pas les uns envers les autres est la première raison. Ce serait simple de partager les choses. Surtout quand dans certains pays trop manger cause des maladies! L'article premier de la Déclaration universelle des droits de l'homme de 1948 dit que tous les êtres humains doivent « agir les uns envers les autres dans un esprit de fraternité ». Alors quand est-ce qu'on s'entraide?

## FUTUR

□ Le livre *Taste & Flavour* de Life Kitchen regroupe des recettes pour les personnes qui ont perdu le goût à cause de Covid.

▲ STOP au gâchis!

En Europe, on jette presque 200 kg par personne de nourriture bonne à manger!

INFO: Yaourts, fromage, œufs se gardent par exemple plus de 1 à 2 semaines après la date. Sel, sucre, vinaigre ne se périmement jamais. Choses sèches: riz, pâtes, lentilles, céréales, farine, conserves, idem. Moutarde, ketchup, cornichons, épices perdent juste en goût. Les quantités de nourriture gâchées en Italie, permettraient à l'Éthiopie de manger à sa faim.

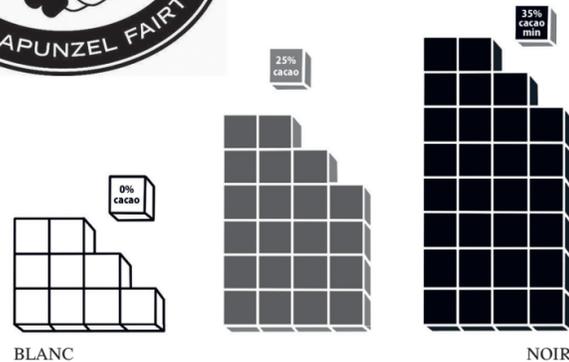
«- Le chocolat risque de se faire rare, car... ?  
— Il y a de plus en plus de gourmands ».



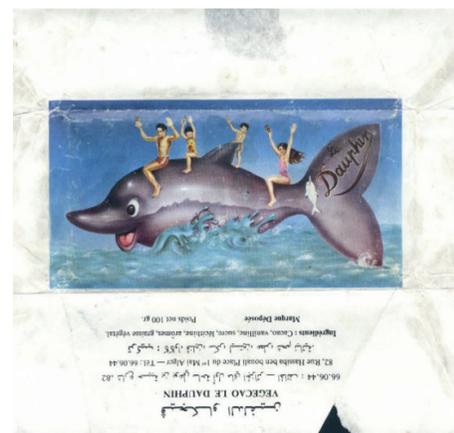
1



3



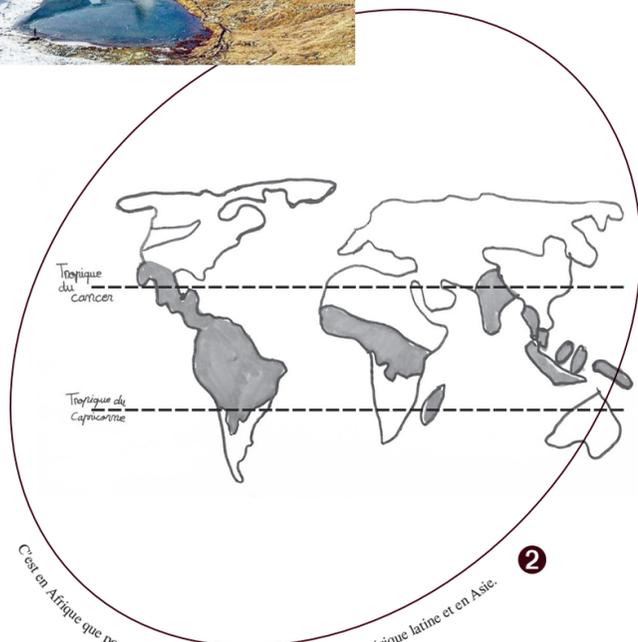
4



5



6



2

## QUI SONT LES PLUS GOURMANDS AU MONDE ?

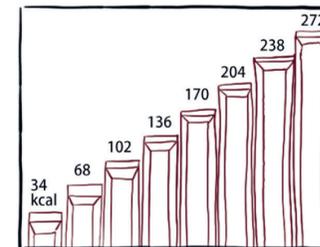
1  
LES SUISSES

9 kg par an et par personne. C'est 60 tablettes de chocolat à cuisiner!

3  
LES IRLANDAÏS

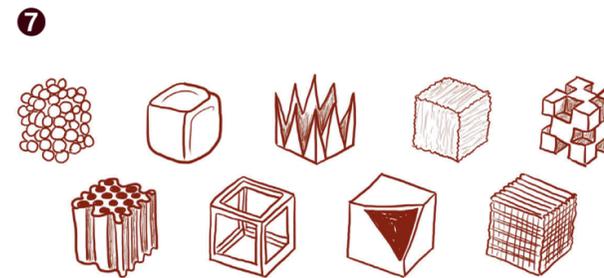
2  
LES ALLEMANDS

En France, on arrive en 10<sup>e</sup> position avec 4,2 kg par an et par personne.



8

9



7



## PASSÉ

### 1 L'histoire de la première barre chocolatée

En 1868, Jean Tobler acheta une confiserie à Berne en Suisse. En 1908, son fils Theodor et son cousin Emil y inventèrent la première barre chocolatée de l'histoire! Son nom vient donc du nom de la famille, mais aussi du mot *torrone* qui est en Italie, un nougat au miel et aux amandes. Sa forme triangulaire représente un mont symbole du pays: le mont Cervin. Il est même dessiné sur l'emballage. Tu peux aussi en regardant bien y voir un ours, symbole quant à lui de la ville de Berne. → Yassir et Sihede

## PRÉSENT

### 2 Le cacaoyer

Le cacao pousse sur un arbre qui s'appelle le cacaoyer. Il produit au minimum 25 fruits, appelés cabosses qui contiennent des fèves. Chaque récolte correspond à 1 à 2 kg de fèves par arbre. → Kwatar

### Bonne nouvelle

On vient de créer une nouvelle espèce de cacaoyer plus résistante au changement climatique: la CCN51 (un croisement de plusieurs variétés).

### 3 Manger de manière responsable

Vérifier sur les emballages la présence de logos qui montrent que le chocolat est récolté d'une bonne manière et que les agriculteurs travaillent dans de bonnes conditions. → Mayssa

### 4 C'est quoi la différence entre les trois ?

### Quelques chiffres

6 millions → Le nombre d'agriculteurs qui se consacrent à la culture du cacao. + de 90% des forêts d'Afrique de l'Ouest ont disparu à cause de la culture du cacao. Le chocolat c'est précieux. Il vaut mieux en manger moins et le savourer.

## FUTUR

### 5 Une folle collection!

Sur le papier d'emballage des tablettes, il y a deux côtés. Au verso, il y a des indications nutritives (sucre, matières grasses, glucides...). Au recto, il peut y avoir plein de choses comme j'ai pu le découvrir parmi la collection des 150 000 papiers d'emballage de tablettes de Martin Mihàl: des animaux, des coupes de football, des enfants, du mobilier, des dessins abstraits... vraiment tout, c'est incroyable! J'ai bien aimé sa collection, car elle m'a fait découvrir les emballages d'autres pays. Tu peux la voir sur [www.chocolatewrappers.info](http://www.chocolatewrappers.info) et même échanger des papiers d'emballage avec lui! → Ihsan et Sihede

### 6 Quelles solutions pour manger moins et mieux ?

Faire une tablette à trous! Entreprise WEISS → Design Marc Jaggi (2015)

Réaliser des formes spéciales qui aident à ressentir une sensation inhabituelle en bouche, car manger c'est pas seulement une histoire de goût. → Design Oki Sato

Manger raisonnablement! → 5.5 designers (2008)

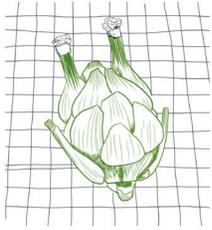
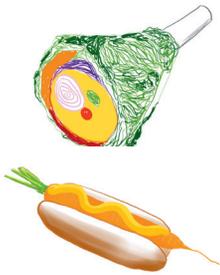
Nous permettre de faire l'assemblage de nos rêves comme le projet d'Elsa Lambinet. On dirait un placard avec un tiroir, c'est pas comme tous les chocolats. On peut mettre de la confiture, des fruits ou des biscuits dedans et dessus. C'est sympa! → Firdaws

### Alerte rouge!

À cause du réchauffement climatique, les cacaoyers risquent de disparaître! Ils supportent mal le soleil direct. La solution? Les planter au pied d'autres arbres, comme les cocotiers, les bananiers ou les palmiers, des plantes sœurs qui les protègent des coups de soleil et des maladies. Cela les rend aussi 2 fois plus productifs, son adoption permettrait de ralentir la déforestation, *viiiiite!*

# RÉGIME

Ton régime idéal c'est...



1

Il y en a des régimes dis-donc!



© Sonia Verguet



© Sonia Verguet



2

1

## Végétarien

Régime adopté par de grandes communautés telles que les hindouistes. Consiste à ne pas manger d'animaux ni de poissons. Plus de saucisse sur le barbecue alors? Et non! Illustrations sur une idée de Sarah Illenberger.

■

## Végétalien

Comme végétarien en enlevant œufs et produits laitiers.

▲

## Végan

Comme végétalien en enlevant tous les produits produits par les animaux comme le miel. C'est un art de vivre qui consiste à ne rien porter ou avoir comme objet des choses faites à base de matière animale comme la laine (= mouton) et cuir (= vache).

▮

## Halal

Régime suivi par les personnes de religion musulmane. Plusieurs règles alimentaires rythment la vie des pratiquants. La plus connue est le jeûne, appelé Ramadan qui dure environ 1 mois. Ouh la la, ça doit pas être facile!

●

## Casher

Régime suivi par les personnes pratiquantes de religion juive. Il est intéressant, car il implique des choses comme tamiser la farine pour en extraire d'éventuels insectes ou larves interdites. Faire des gâteaux doit prendre du temps!

★

## Crudivore

Manger que des aliments crus. Cela veut dire pas de frites? Et non!

■

## Cannibale

Mange les êtres de sa propre espèce. La mante religieuse et certaines araignées sont cannibales. Les êtres humains l'ont parfois été comme la tribu d'Indiens du Brésil, les Tupinambas au XVI<sup>e</sup> siècle. Guerriers, ils mangeaient leurs prisonniers pour témoigner de leur courage.

▮

## Omnivor

Mange de tout: aliments d'origines végétales ou animales.

▲

## Flexitarien

Réduire sa consommation de viande et de poisson sans totalement arrêter.

●

## Paléo

Manger comme les hommes préhistoriques qui étaient des chasseurs-cueilleurs. Ni produits industriels, laitages, céréales et viandes grasses comme le porc.

★

## Jeûne

Ne rien manger de solide ni liquide hormis de l'eau. Pffff je sais pas si j'y arriverais!

★

## Le régime nordique: manger comme un Viking!

Adopté par les Islandais, Danois, Suédois, Norvégiens et Finlandais. Ils mangent de saison et bio, pas de fast-food! Les produits phares: le saumon et le hareng, l'huile de poisson, le pain noir, la myrtille (airelles, canneberge, cassis...), et les aliments fermentés (type choucroute).

▲

## Liquide

Soupe, du lait, de l'eau, des jus... Donc pas de bonbons? Non! Rob Rhinehart a lui inventé le Soylent, le régime selon lui de demain, totalement liquide. La recette: eau, une cuillère à café de sodium, un verre de carbohydrates, une tasse de protéines et d'autres choses nourrissantes. Les personnes qui l'ont testé ne sont pas convaincues: «J'étais irritable, de mauvaise humeur et en prime j'avais mal au ventre.» Et elles étaient jalouses de celles mangeant de vrais aliments! Même la NASA qui s'occupe notamment de la nourriture des astronautes, ne songe même pas à utiliser Soylent — bien que pratique — car ça aurait un impacte néfaste sur la santé psychologique des scientifiques.

▮

## Le régime des astronautes

Rien qui fait des miettes sinon avec l'apesanteur ça va voler partout dans le cockpit! T'imagines la cata!

■

## Le régime Okinawa

L'île japonaise d'Okinawa est célèbre: c'est l'une des régions où l'espérance de vie est la plus élevée de la planète. Régime composé de poissons, de crustacés, d'algues, de légumes, d'épices, d'herbes, de céréales et de fruits. Les produits phares: le tofu, l'huile de colza, le soja, le thé, les haricots rouges (azuki), les champignons noirs (shitake) et le goya (sorte de concombre amer).

2

## Les insectes seront-ils les stars de l'apéro?

Et oui on le sait, produire de la viande et du poisson n'est pas écologique, alors pour trouver des protéines ailleurs les insectes sont la solution. Car pour produire 1 kilo de grillons, il faut 12 fois moins de nourriture que pour 1 kilo de viande de bœuf! L'Organisation des Nations Unies y voit même une solution pour stopper la faim dans le monde. Génial! Mais va-t-on aimer ça? Souviens-toi, avant nous n'aimions pas les pommes de terre. On s'est mis à les aimer à cause d'une famine au XVII<sup>e</sup> siècle. Obligés d'en manger, on a fini par l'adopter et l'adorer! Alors à quand un burger aux insectes?

♥

## Le régime de la classe: équilibré, mais pas que!

Majoritairement tout le monde mange sagement, pas de folies, sauf Gezim. Son régime idéal serait de manger tout d'une couleur rouge parce que c'est amusant: gâteau à la fraise au petit-déjeuner, une pomme rouge et fraises à la récré, une salade de tomates à midi et une quiche aux poivrons rouges à dîner!