

Salut, toi !

Nous sommes **Toinet Poulet et Manon Jambon**.
Tu aimes manger un bon bifteck, une délicieuse saucisse grillée
ou une tranche de jambon dans ta tartine ? Nous aussi !
Tu as peut-être entendu des tas de choses sur la viande
aux infos et tu te demandes si tu peux encore en manger...
Ce livret est fait pour toi ! Il va te donner plein d'explications sur
la viande, d'où elle vient et comment elle est transformée.
Tu voudrais savoir comment la viande s'intègre dans
une alimentation équilibrée ? Nous allons examiner tout ça !



**Aimes-tu manger
de la viande ?**

oui non

Quel est ta viande
préférée ?



La viande

*Des prairies
à l'assiette*

2^e
degré



L'être humain est-il un *carnivore* ?

Voici la réponse !

Notre ancêtre, l'homme préhistorique, vivait principalement dans la forêt. Il se nourrissait surtout de **légumes** et de **fruits**. Il ne mangeait de la viande que de temps en temps. Lorsqu'il a quitté la forêt pour aller s'installer dans des régions plus ouvertes, il a trouvé moins de fruits et de légumes. Il a donc dû adapter son alimentation et s'est mis à manger **plus de viande**.

À ton avis, l'humain est...

- un carnivore
- un végétarien
- un omnivore



Beaucoup d'énergie

Il ne trouvait pas seulement la viande délicieuse, mais elle lui fournissait aussi beaucoup d'énergie et de **substances constituantes**. Manger plus de viande a permis au cerveau humain de se développer. Par la suite, l'homme a découvert comment faire du **feu**. Il a alors pu cuire la viande qui est devenue plus digeste. Ses intestins sont devenus plus courts. Son corps a pu puiser plus d'énergie.

L'humain mange des plantes, de la viande, mais aussi du miel, des produits

laitiers, des graines... Nous sommes donc des **omnivores**. Cela se voit à nos dents (canines aiguës pour déchiqueter la viande et molaires plates pour broyer les aliments).

Le savais-tu ?

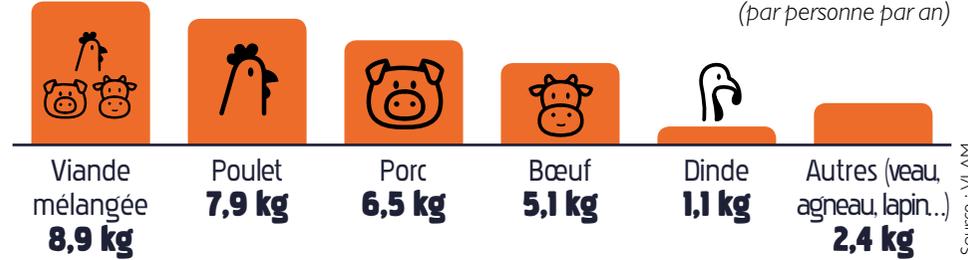
Les poules aussi sont omnivores. Elles mangent à peu près tout ce que nous mangeons ! C'est pratique pour évacuer les déchets de cuisine ! Mais comment font-elles, puisqu'elles n'ont pas de dents ? Elles stockent des cailloux dans leur gésier (estomac) pour broyer les aliments.

Quelles viandes mangeons-nous ?

Nous sommes nombreux à aimer la viande. Mais le type de viande que nous mangeons dépend de **l'endroit où nous vivons**, de notre **religion** et de notre **culture**.

Les Belges mangent volontiers :

(par personne par an)



En fonction des cultures et des religions, la consommation de certains animaux peut être privilégiée ou, au contraire, interdite car ceux-ci sont considérés comme sacrés ou impurs. Connais-tu des exemples autour de toi ? Discutez-en avec ta classe.

Le savais-tu ?
La plupart des Indiens ne mangent pas de vache, car, pour eux, la vache est un animal sacré !

La minute poétique

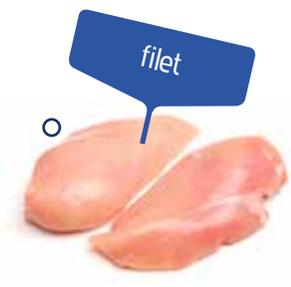
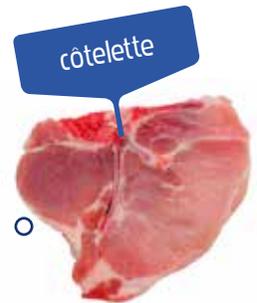
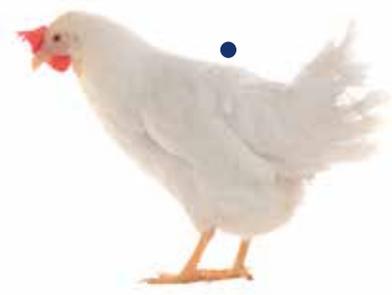
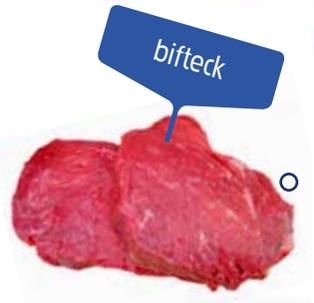
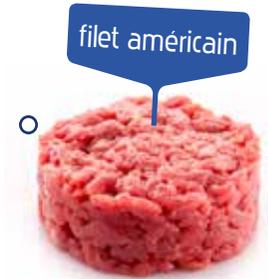
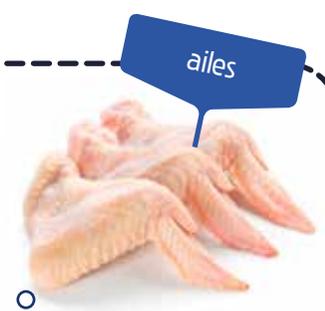
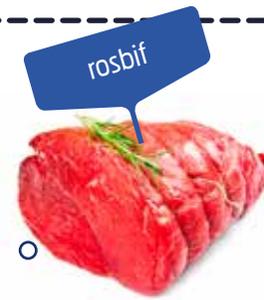
Écris un poème sur la viande. Choisis d'abord sur la base de l'exemple. Essaie de respecter les rimes en AABB.

Je m'appelle Marguerite.
J'adore le rosbif avec des frites.
De la compote et du boudin.
C'est juste divin.

Sache ce que tu manges !

Le filet de porc vient du porc, c'est logique. Le filet de dinde vient de la dinde. Mais sais-tu de quel animal viennent le bifteck, le rosbif, le jambon et le lard ?

!!! Regarde ces illustrations. Relie chaque morceau de viande au bon animal.



Toutes les parties du bœuf sont utilisées. La viande va à la boucherie. Mais les autres parties sont très utiles aussi.



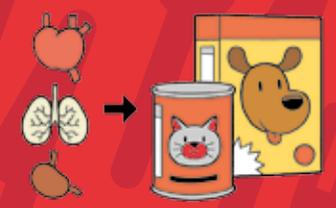
Os ▶ Colle



Peau ▶ cuir



Sabots et cornes ▶ engrais



Cœur, estomac et poumons ▶ nourriture pour chiens et chats



La viande dans un régime équilibré ?



La viande a sa place dans une alimentation équilibrée. Elle contient des **nutriments** qui sont très bons pour notre corps. Savais-tu que la viande contient des **vitamines** et des **minéraux** difficiles à trouver dans les plantes, comme la vitamine B12 ou le fer ? La viande est aussi une excellente source de **protéines**. Ton corps en a besoin pour fabriquer et entretenir tes muscles. Manger un morceau de viande est profitable.

Peux-tu manger autant de viande que tu veux ?

Non ! Mieux vaut varier tes choix et manger aussi bien de la viande rouge que de la volaille, du poisson, des œufs ou des légumineuses. Pense aussi à ce que tu mets sur ta tartine. Une tartine au fromage contient beaucoup de calcium, une tartine au jambon apporte du fer et de la vitamine B12.

Manger sainement, c'est manger de façon équilibrée et variée.

La **pyramide alimentaire** est un bon guide !

Regarde sur www.foodinaction.com.



Trouves-tu difficile d'imaginer à quoi pourrait ressembler une **assiette équilibrée** ? Voici un petit truc très pratique !

La moitié de ton assiette se compose de légumes.



Un quart de ton assiette se compose de viande, de volaille ou de poisson. Les œufs, les produits laitiers et les légumineuses peuvent aussi en faire partie.

Le dernier quart est occupé par des pommes de terre ou des céréales complètes (riz complet, pâtes complètes, pain complet...).



Essaie ! L'assiette illustrée ici est-elle équilibrée ? Fais toi-même la répartition.

Maintenant, à toi !

Note pendant trois jours tout ce que tu manges au repas principal. Dessine-le sur ces assiettes. Veille à bien respecter les proportions ! Ton assiette ressemble-t-elle à l'assiette à gauche ? Que pourrais-tu améliorer ?



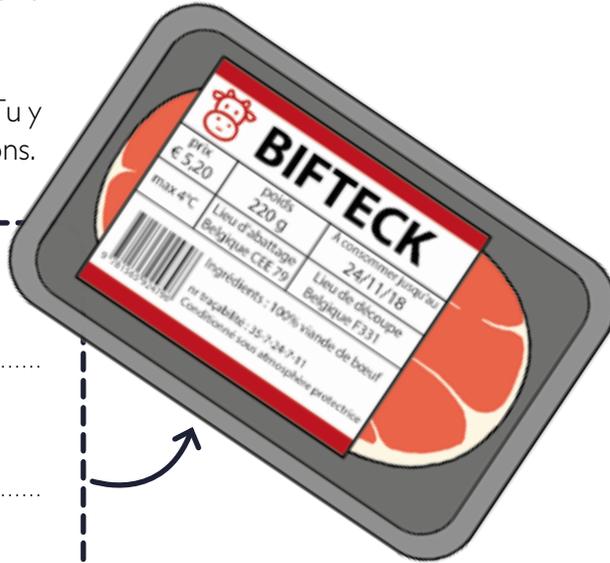
Suis-je obligé(e) de manger de la viande ?

Certaines personnes font le choix de ne pas manger de viande. Parce qu'elles n'aiment pas, parce qu'elles ne veulent pas que l'on tue des animaux ou parce que cela met une pression sur notre planète. On peut se passer de viande, à condition de la **remplacer valablement**. Il faut alors aller chercher dans d'autres produits ce dont on a besoin. Ne manger que des fruits et légumes ne suffit pas. Les substituts de viande prêts à l'emploi ne contiennent pas suffisamment de protéines, de fer et de vitamine B12 pour remplacer efficacement la viande. Un végétarien doit donc manger suffisamment de produits laitiers, de céréales complètes, de légumineuses et de fruits à coque.

Viande et sécurité

Si tu ne conserves pas correctement la viande ou si tu ne la prépares pas bien, elle devient mauvaise. Tous nos aliments contiennent naturellement des moisissures et des bactéries. Ce sont de minuscules êtres vivants qui sont souvent bons pour nous, mais peuvent aussi être mauvais. La nourriture périmée contient beaucoup de mauvaises bactéries qui peuvent nous rendre malades.

Comment savoir si la viande que tu achètes est saine ? Tu dois regarder l'**emballage** ! Tu y trouveras tout un tas d'informations. Lesquelles ?



Quel est le morceau de viande contenu dans cet emballage ?

Combien coûte-t-il ?

Combien pèse-t-il ?

Jusqu'à quand peux-tu consommer cette viande en toute sécurité ?

Sur la plupart des aliments – et donc aussi sur la viande – il y a une **date limite de consommation**. Passé cette date, il ne faut plus les manger. Souvent aussi, la viande pourrie dégage une mauvaise odeur qui prouve qu'elle n'est plus mangeable.

Conseil !

Un **boucher artisanal** ne colle pas d'étiquette sur l'emballage, mais tu peux évidemment lui poser toutes tes questions sur la viande ! Il te dira quel morceau de viande convient le mieux pour quelle préparation, quelle est la meilleure façon de conserver la viande, pendant combien de temps tu peux la conserver... De plus, ses produits ne sont pas préemballés. Il faut donc beaucoup moins de plastique !

Police alimentaire !

En Belgique, nos aliments sont contrôlés très strictement. Les produits sont-ils conservés à la bonne température ? Comment sont-ils transportés ? L'hygiène est-elle respectée ? Ces contrôles sont effectués par l'AFSCA, l'**Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire**. Elle est chargée de veiller sur la qualité de notre alimentation. Et donc de protéger notre santé.

Sache ce que tu manges

Outre ces contrôles, la « traçabilité » est très importante également. C'est aussi à ça que sert l'étiquette placée sur ta viande. Cela veut dire qu'à chaque étape de la chaîne alimentaire, on doit toujours savoir avec précision **d'où vient la viande** et où elle va. Avant qu'un morceau de viande n'arrive dans ton assiette, il a en effet parcouru un long trajet ! De quelle ferme provient l'animal ? Qu'a-t-il reçu à manger ? A-t-il reçu des médicaments ? Où a-t-il été abattu ? Où la viande est-elle vendue ? Tout cela peut être retrouvé grâce à un système de codes et de chiffres.

S'il y a le moindre doute ou un éventuel accident, les produits ne sont pas mis en vente ou sont immédiatement retirés. Tu sais ce que tu manges et tu peux **déguster** ton morceau de viande en toute tranquillité.

Quel trajet la viande parcourt-elle ? Remets les étapes dans le bon ordre.



Viande sensible

La viande est un produit délicieux mais facilement périssable. Si tu ne la conserves pas correctement, elle perdra rapidement son goût et sa saveur.

Avant que la viande n'arrive dans le magasin, la sécurité est contrôlée par l'AFSCA. Mais dès le moment où tu la déposes dans ton caddy, c'est à toi de conserver correctement ta viande !

Comment conserver plus longtemps un morceau de viande :

Fais attention à la **date limite de consommation** !

Utilise un sac isotherme pour rapporter tes produits réfrigérés à la maison.

Prends les produits réfrigérés, comme la viande, juste avant de passer à la caisse.

Une fois la viande **décongelée**, ne la recongèle plus !

Dans le frigo, dépose la viande bien emballée sur l'étagère du bas, au-dessus du tiroir à légumes. C'est la plus froide.

Conserve la viande au frigo à 4°C.



Ne conserve pas la viande achetée plus de **deux jours** dans le frigo. Tu n'auras pas le temps de la manger ? Cuisine-la ou congèle-la !



Un frigo parfait !

Tu conserveras plus longtemps les aliments dans un frigo bien organisé. Et tu gaspilleras donc aussi moins de nourriture. Lis d'abord les conseils sur www.biendecheznous.be/comment-ranger-son-frigo. Lis aussi les conseils de la page 10.



Ensuite, place ces produits au bon endroit dans le frigo.



Alimentation durable

Et notre planète ?



Produire des aliments de qualité demande beaucoup d'énergie à notre planète. Pour élever des animaux, il ne faut pas que de l'eau et de la nourriture, mais aussi des terres pour cultiver et pâturer. D'où la présence de champs et de prairies. Les animaux émettent des gaz à effet de serre. Ils contribuent donc au réchauffement de la planète. Heureusement, les agriculteurs se sentent aussi concernés par **l'alimentation durable**. Cela signifie qu'il y a **assez à manger, pour tout le monde, même dans le futur**. Ceux qui travaillent pour un monde durable veulent réduire la pression sur l'environnement et améliorer le bien-être des animaux. Comment s'y prennent-ils ?

De plus en plus d'agriculteurs **produisent eux-mêmes de l'énergie**. Par exemple,

ils installent des panneaux solaires sur les toits des étables.

Ou nettoient les étables avec de l'eau de pluie qu'ils récoltent dans une citerne.



De nombreux éleveurs **cultivent eux-mêmes la nourriture de leurs animaux**. Par exemple, des betteraves fourragères, du foin, du maïs... La nourriture des animaux ne vient plus de loin et cela réduit la pollution liée au transport !



Dans certaines **fermes**, le fermier vend les produits de son propre élevage. Il faut moins de matériel d'emballage et de transport.

Comment faire pour avoir une alimentation durable ?

L'alimentation durable n'est pas uniquement le problème de l'agriculteur. Si tu fais attention à ce que tu manges, tu feras aussi du bien à notre planète. Voici comment faire !

Varie ton alimentation

Il faut trouver un juste milieu entre ce que nous pouvons faire de façon durable et ce qui est bon pour notre santé. Varie les **types de viandes**, par exemple alterne la viande rouge et la volaille avec le **poisson**, les **œufs** et les **légumineuses**. Avec des **fruits** et des **légumes** de saison, des **céréales complètes** et de **l'eau**, tu auras un schéma alimentaire équilibré.

Mange en pleine conscience

Il est évidemment permis de profiter de ce que l'on mange. Mais ne mange pas plus que ce qui est nécessaire. Ce n'est bon ni pour ton corps ni pour la planète. Mange en petites quantités les aliments en haut de la pyramide alimentaire. Essaie donc de réfléchir à ce que tu manges et **choisis bien tes produits**.

Mange des produits locaux



Manger des produits locaux, c'est **réduire le transport**. C'est valable pour tous les aliments ! Un morceau de viande qui vient de chez le fermier du coin parcourt une distance plus courte que le bœuf étranger qui a voyagé en avion pour arriver en Belgique. De plus, comme tu l'as lu à la page 9, la viande de chez nous est très bien contrôlée et très sûre. Nous pouvons vraiment être fiers de notre viande belge !

Ne gaspille pas

On ne peut pas gaspiller la nourriture ! Surveille bien les **dates limites** de consommation. Ne mets pas plus dans ton assiette que ce que tu pourras avaler. Et **accommode les restes**. Ils sont toujours très bons le lendemain. Regarde aussi les conseils frigo à la page 10 !



Joséphine, fille de fermiers

Salut, je suis Joséphine ! Je suis une vraie **fille de fermiers**. Mon papa et ma maman sont agriculteurs de profession. Ils élèvent des porcs. J'ai donc grandi dans une ferme.

À la ferme, la vie ne s'arrête jamais ! Les animaux doivent être nourris et soignés tous les jours. Et les truies mettent bas à toute heure du jour ou de la nuit, y compris le weekend. Mon papa et ma maman sont toujours là pour nos animaux. Et moi, j'adore les aider !

Mon porc préféré s'appelle Tina. C'est un porcelet de cinq semaines. Je vais voir tous les jours comment elle va. Tina ne restera pas toujours chez nous. Après six mois, elle sera abattue pour sa viande. Ce jour-là, je serai triste. Mais je sais qu'elle aura vraiment eu une belle vie !

Aux petits soins pour les animaux

De nombreux éleveurs considèrent qu'il est important que leurs animaux se sentent bien. Ils ne doivent avoir ni faim ni soif. Et ils doivent subir le moins de stress possible. Ils doivent aussi être en bonne santé. Tout cela permet aussi d'améliorer la qualité de la viande. Les gens de l'AFSCA (voir page 9) veillent au bien-être des animaux.

Idée !

Tu veux en savoir plus sur l'histoire du porc en Wallonie ?
Surfe sur : <http://www.apaqw.be/Telechargements/Dossiers-1/Le-porc-en-Wallonie-une-histoire-passionnante.aspx>.



Les vaches préfèrent avoir froid que chaud. Nous apprécions une chaleur de 25°C, alors que cela provoque un **stress de chaleur** chez les vaches ! Les étables sont donc généralement bien isolées et ventilées pour maintenir la chaleur à l'extérieur.



Les porcs aiment **jouer**. Ils adorent avoir des balles, des chaînes pour jouer, des cordes et des jouets à mordre dans leur porcherie !

Certaines vaches sont **réveillées avec une lumière et une musique adaptées**. Dans l'étable, la radio est allumée pendant toute la journée, car cela les calme ! Crois-tu qu'elles se mettent à danser sur les plus grands hits ?

Les vaches peuvent aller se mettre sous une **brosse**. C'est une espèce de car-wash pour vaches. Elles sont entièrement brossées. Elles trouvent cela agréable et cela les apaise.



Les agriculteurs utilisent de nombreux **robots**. Robots de traite, robots de distribution de nourriture, robots de raclage qui nettoient le sol...

D'autres idées ?

À ton avis, qu'est-ce qui pourrait encore améliorer la vie des animaux ?

.....

.....

Tout cela t'a donné faim ?
Ça tombe bien !
Ces minihamburgers à la sauce
au yaourt sont très faciles
à préparer, avec un petit coup de
main d'un adulte. Ils sont parfaits
pour une soirée hamburgers !



4



55 minutes

INGRÉDIENTS

- ✓ 400 g de haché de bœuf
- ✓ 1 échalote émincée
- ✓ 1 ravier de tomates cerises
- ✓ 1 courgette
- ✓ 100 g de roquette
- ✓ 3 cuillères à soupe de romarin et d'origan émincés
- ✓ 1 œuf
- ✓ 50 g de chapelure
- ✓ 8 petits pains pour hamburger
- ✓ sel et poivre

Pour la sauce

- ✓ 125 ml de yaourt maigre
- ✓ 1 cuillère à soupe de ciboulette émincée
- ✓ 1/2 cuillère à café de poudre de cumin
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre à l'estragon
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Minihamburgers à la sauce au yaourt

1. Mélange la viande hachée avec l'échalote, l'œuf, les fines herbes et la chapelure. Assaisonne avec du sel et du poivre. Prépare huit hamburgers et laisse-les reposer 30 minutes au frigo.
2. Mélange les ingrédients pour la sauce au yaourt.
3. Coupe la courgette en tranches et les tomates cerises en deux. Fais griller les hamburgers et les tranches de courgette au barbecue. Coupe les petits pains en deux et fais-les griller.
4. Garnis les petits pains avec de la roquette, un burger, des tomates, des courgettes et de la sauce. Pique une tomate dessus. C'est délicieux avec de la salade de chou ! Bon appétit !



Tu peux aussi utiliser du haché de porc ou de poulet, comme tu préfères !

La viande. Des prairies à l'assiette

Auteure : Lore Van Brabant

Secrétaire de rédaction : Cécile Cavaleri

Graphisme : Katrijn De Vleeschouwer, Bram Zwinnen

Illustrations : Jan Heylen

Photos : VLAM, Shutterstock

Plus de recettes : www.biendechezvous.be

Ce livret respecte les règles de la nouvelle orthographe.

Ce livret a été réalisé avec les Éditions Averbode

en collaboration avec VLAM et l'Apaq-W.

Plus d'infos ? www.VLAM.be / www.apaqw.be