

La viande

Des prairies à l'assiette

Salut !

Je suis Josette Côtelette

J'aime manger et avoir une alimentation variée. J'apprécie une bonne cuisse de poulet rôti, une côte d'agneau ou une petite tranche de lard avec mes œufs. Et en été, les barbecues, c'est vraiment génial !

Aux informations, on entend toutes sortes de choses sur la viande. Tu te demandes peut-être parfois si c'est une bonne idée d'en manger ?

Tu trouveras les réponses dans ce petit livre ! Je vais t'expliquer des tas de choses sur la viande. D'où elle vient, pourquoi elle a sa place dans une alimentation équilibrée, comment la sécurité alimentaire est contrôlée, comment la préparer et comment les éleveurs et toi-même pouvez contribuer à une alimentation durable. Envie d'en savoir plus ? Allons-y !

Aimes-tu manger de la viande ?

oui non

Quels sont tes morceaux de viande préférés ?

3^e
degré



Les dents nous racontent l'histoire

Les animaux (et donc aussi les humains) mangent de la viande, des plantes, ou les deux. **Tes dents** révèlent ce que tu manges !

Visionne la vidéo de *C'est pas sorcier* « Dent pour dent » sur YouTube.



Que racontent ces dents ?

Place les mots au bon endroit.

renard – mouton – humain – omnivore – carnivore – herbivore



molaires plates pour broyer les plantes, grand espace entre les molaires et les incisives

.....

.....

canines acérées pour déchirer et couper la viande

.....

.....



molaires rondes pour mâcher et couper, canines et incisives pour couper

.....

.....



Le savais-tu ?
Les éléphants
renouvèlent leurs dents
au moins sept fois au
cours de leur vie.

L'être humain est donc un Comment est-ce arrivé ?

Il y a environ trois millions d'années, notre ancêtre, l'homme préhistorique, se nourrissait essentiellement de fruits et de légumes. Il ne mangeait que rarement de la viande. Lorsqu'il a quitté la forêt pour aller s'installer dans des régions plus ouvertes (sans arbre), il a évolué pour devenir l'être humain que nous sommes aujourd'hui. Dans ces nouvelles régions, il a dû adapter son alimentation, car il y avait moins de fruits et de légumes que dans la forêt. L'humain s'est mis à manger plus de viande.

Il trouvait la viande délicieuse, mais elle lui fournissait surtout beaucoup d'énergie. Manger plus de viande a permis au cerveau humain de se développer énormément. Un quart de l'énergie d'un être humain au repos va à son cerveau ! L'homme devient alors plus intelligent et relève plus de défis. Ce qui tombait bien, car il devait pouvoir chasser intelligemment, répartir le butin, créer des outils pour chasser et imaginer des techniques de cuisson. Quand il a découvert comment faire du feu, il a pu cuire la viande qui est devenue plus digeste. Ses intestins se sont raccourcis et son corps a pu absorber plus d'énergie, celle-ci allant jusqu'à son cerveau. L'humain s'est mis à ressembler de plus en plus à ce que nous sommes aujourd'hui.



Qui mange quoi ?

Regarde le diagramme.
 Quel type de viande les Belges mangent-ils le plus ?
 Et le moins ?



Source : VLAAM

Les Belges mangent surtout

Les Belges mangent peu

Te reconnais-tu dans cette description ?
 oui non

Je mange surtout

Je mange peu

Escargots et cuisses de grenouilles

Que penses-tu des escargots et des cuisses de grenouilles ? Des coléoptères et des insectes ? Tu es peut-être dégouté(e) à l'idée d'en manger ? Pourtant... On en mange régulièrement dans de nombreux endroits ! Ce qui te plaît ne plaît pas à tout le monde, et viceversa.



Le savais-tu ?

Il existe depuis très longtemps des « traditions liées à la viande ». Depuis 2,5 millions d'années, la viande occupe une place particulière dans les rituels et les cérémonies. Pense, par exemple, au jour de la fête du Sacrifice. Ou à l'agneau pascal que l'on mange le jour de Pâques. Les Américains mangent de la dinde le jour de Thanksgiving. Partout dans le monde, manger de la viande tous ensemble fait partie de la culture.

Le type de viande que tu aimes manger dépend de **l'endroit où tu habites**, de ta **religion** et de ta **culture**.

En fonction des cultures et des religions, la consommation de certains animaux peut être interdite, car ils sont considérés comme sacrés ou impurs... Connais-tu des exemples autour de toi ? Demande à tes camarades de classe.

Solutions : le plus : viande mélangée / le moins : dinde

Sache ce que tu manges!

Les cuisses de poulet viennent du poulet et l'escalope de veau vient du veau ! Mais sais-tu aussi de quel animal viennent ces morceaux de viande ? Écris le nom de chaque morceau de viande sous le bon animal.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

bifteck



osso buco



mignonette



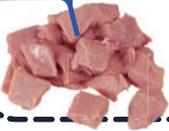
lard



rosbif



blanquette



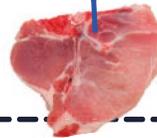
jambon



filet américain



côtelette



rôti



Devinette
Quel est le fruit
le plus
végétarien ?



Le savais-tu ?

Presque tous les morceaux des animaux abattus sont utilisés. Rien ne se perd. Les os des bœufs et des porcs servent, entre autres, à fabriquer de la gélatine. Une substance que l'on retrouve dans de nombreux produits, comme dans les nounours en gomme !



Solutions : vache : bifteck, rosbif, filet américain / veau : osso buco, blanquette, rôti / cochon : mignonette, lard, jambon, côtelette

Très utile, la viande !

La viande a tout à fait sa place dans une alimentation équilibrée. Elle apporte des nutriments importants dont le corps a besoin pour grandir et bien fonctionner. Regarde !



Protéines : bonnes pour le développement et le fonctionnement des muscles. Une portion de 100 g de viande contient au moins 20 g de protéines très digestes et de grande qualité !

Vitamine B12 : bonne pour le sang, le système nerveux et le système immunitaire. À l'état naturel, on ne la retrouve que dans les produits d'origine animale.

Fer et zinc : quand on manque de fer, on est plus vite fatigué ou malade. Le zinc est excellent pour les cheveux, les ongles et la peau. Un petit morceau de viande, c'est très **utile** !

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

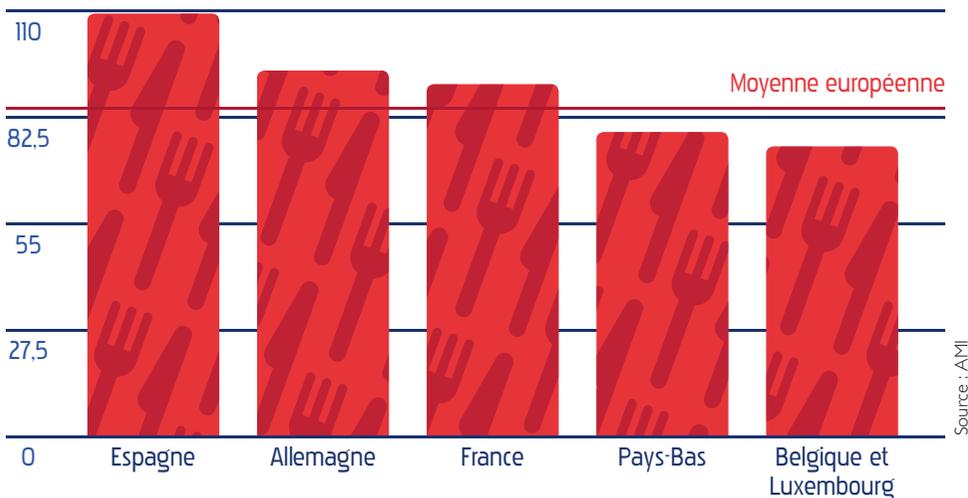
Certaines personnes font le choix de ne pas manger de viande. Parce que ça demande beaucoup d'énergie à notre planète ou parce qu'elles ne veulent pas manger d'animaux. On peut se passer de viande, mais à la seule condition de la **remplacer valablement**. La personne qui ne mange pas de viande doit aller chercher dans d'autres produits les nutriments contenus dans la viande. Par exemple, dans les œufs, les légumineuses, les fruits à coque et les graines. Il existe aussi des produits végétariens prêts à l'emploi, mais ils contiennent parfois trop de matières grasses et de sel. Il est également important de consommer suffisamment de fruits et légumes, de céréales complètes et de produits laitiers.

Puis-je alors manger autant de viande que je le veux ?

Non ! L'idéal est d'alterner différentes sortes de viandes avec du poisson, des œufs, des légumineuses ou d'autres produits végétaux. Ce que tu mets sur ta tartine compte aussi !

Regarde ce diagramme. En comparaison avec d'autres pays, penses-tu que les Belges mangent beaucoup de viande ? Ou pas ?

Consommation moyenne de viande brute* par personne en 2016 (en kg)



* La consommation de viande brute ne concerne pas uniquement la viande que nous avons dans notre assiette. La viande transformée en bonbons, en aliments pour animaux ou en engrais est également comptabilisée.

Varié-varié-varié !

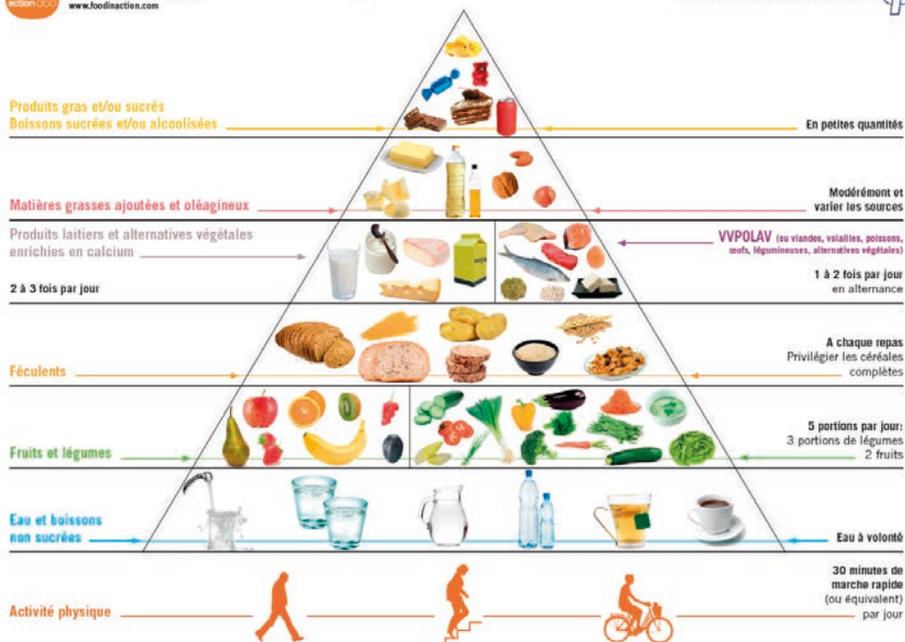
Manger sainement, c'est manger équilibré et **varié**. Réfléchis donc à ce que tu mets en bouche et mange de nombreux aliments différents. La **pyramide alimentaire** est un excellent guide ! Regarde sur www.foodinaction.com.



Copyright Food in Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin



Un morceau de viande n'est pas l'autre. Le principal est surtout de varier.



Voici à quoi ressemble une assiette saine !

La moitié de ton assiette se compose de légumes. Un quart de ton assiette se compose de viande, de volaille ou de poisson. Les produits laitiers, les œufs et les légumineuses permettent aussi de varier ton alimentation. Le dernier quart est occupé par des pommes de terre ou des céréales, idéalement complètes (riz, pâtes, pain...).

Alors, ton assiette est-elle équilibrée ?

Viande fraîche

Tu as envie d'en savoir plus sur ce qu'il se passe quand de la nourriture moisit ? Regarde la vidéo C'est sans sorcier « La conservation des aliments » sur YouTube !



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. Si tes aliments ne sont pas conservés ou préparés correctement, ils moisissent. Ils contiennent alors tellement de mauvaises



bactéries que tu risques de tomber malade. Regarde les **dates**

limites de consommation pour savoir si la viande est encore bonne à être mangée.

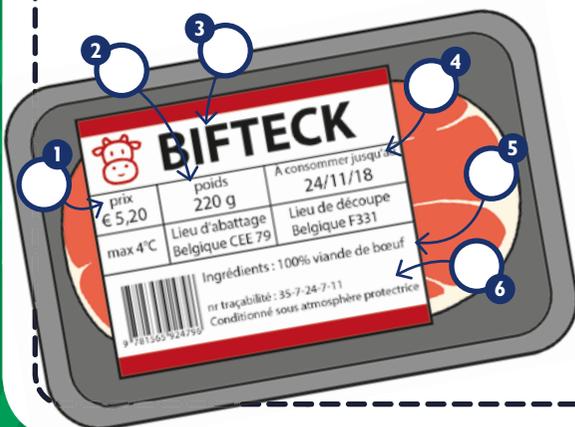
Quand une viande est moisie, cela se voit et elle dégage une mauvaise odeur.

Tu achètes de la viande fraîche chez le boucher ? Il te dira pendant combien de temps tu peux la conserver. En règle générale, sache que tu peux conserver la viande fraîche et non emballée pendant 2 jours maximum dans le frigo et la viande emballée pendant 3 à 5 jours.

Le savais-tu ?

Les aliments comme les saucisses sèches et le jambon fumé se conservent tout à fait autrement que la viande fraîche. Il y a très longtemps, les gens devaient trouver des systèmes permettant de conserver la viande plus longtemps. Salée, séchée, fumée, fermentée... la viande se conserve plus longtemps et on gaspille moins.

D'autres infos figurent sur **l'emballage** des produits à base de viande. Place la bonne lettre au bon endroit.



- A. Date limite de consommation
- B. Traçabilité et origine
- C. Quantité nette
- D. Prix
- E. Liste des ingrédients
- F. Nom du produit



Sur les traces des animaux

Un morceau de viande parcourt un long trajet avant d'arriver dans ton assiette. À chaque moment de la chaîne alimentaire, on doit savoir avec précision d'où vient la viande et où elle va. C'est pourquoi, un **code de traçabilité*** figure sur l'emballage.

Grâce aux chiffres du code de traçabilité, tu peux savoir . . .



de quelle ferme vient l'animal, ce que l'animal y a reçu à manger, s'il a reçu des médicaments, qui sont ses parents...



comment l'animal a été transporté, d'où il est venu et où il est allé.



où l'animal a été abattu, de quelle façon.



où la viande a été vendue, quand elle est arrivée au point de vente et comment elle a été conservée.

Qui contrôle tout cela ?

En Belgique, c'est l'**Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA)** qui est responsable du **contrôle de notre alimentation**. Elle vérifie si les produits sont conservés à la bonne température, s'ils sont transportés correctement, si les règles d'hygiène sont respectées... **Ces contrôles sont très stricts**. En cas de problème, le **code de traçabilité** permet à l'AFSCA de savoir très vite où il se situe. Les produits en cause peuvent alors être retirés bien à temps des rayons.



Le savais-tu ?

Chaque animal d'élevage a une ou deux **boucles d'oreilles** uniques qui lui sont posées peu après la naissance. Les numéros qui y figurent permettent la traçabilité de l'animal, de sa naissance à l'abattoir. On peut ainsi savoir si les animaux ont été vaccinés, s'ils ont reçu des médicaments et d'où ils viennent.

* Tracer veut dire suivre la trace.

Mmm, que c'est bon !

Pour préparer la viande en toute sécurité et de façon hygiénique :

Épice la viande juste avant de la faire cuire. Utilise de bons condiments comme du poivre, des herbes fraîches, de l'ognon, de l'ail et du citron.

N'utilise **pas trop de matière grasse** pour cuire la viande. Une cuillère à café d'huile ou de beurre suffit pour une portion de viande.

Ne découpe pas **les légumes et la viande sur la même planche** ou avec le même couteau sans les avoir d'abord soigneusement lavés.

Laisse **cuire** la viande suffisamment ! Le poulet et la dinde doivent être cuits à point.

Ne **congèle** pas de la viande décongelée.

Ne mets pas des aliments **crus** et **préparés** les uns près des autres.

Choisis **une poêle de la bonne dimension**. Si ta poêle est trop grande, la matière grasse brûlera plus vite.

Ne fais pas brûler la viande ! Ne mange pas les petits bords noirs. Sers la viande avec **beaucoup de légumes** !

Lave-toi bien les mains avec du savon avant et après avoir été en contact avec des aliments.

Fais bien chauffer la poêle et la matière grasse avant de cuire la viande. La viande sera saisie et délicieusement juteuse.

Envie d'essayer toi-même ? Va voir à la page 16 !

Tu te demandes aussi quelle est la meilleure façon de conserver la viande ? Regarde sur www.biendecheznous.be/comment-ranger-son-frigo !



Assez pour tout le monde !

Aujourd'hui, il y a de plus en plus d'humains sur terre qu'il faut pouvoir nourrir. La production de la nourriture demande de l'énergie et des ressources de notre planète. Les agriculteurs se sentent concernés par l'**alimentation durable**. Cela signifie qu'il y a **assez à manger, pour tout le monde, maintenant et dans le futur**, tout en préservant l'environnement.

Ceux qui travaillent pour une alimentation durable tiennent compte de trois conditions. Lis les petits textes. Mets les mots au bon endroit.
économique – écologique – sociale



- ✓ **La condition**
La production de nourriture exploite le moins possible notre planète. L'eau est utilisée avec modération, le sol n'est pas pollué, nous émettons le moins de gaz à effet de serre possible, nous veillons à la biodiversité*...
- ✓ **La condition**
L'être humain et l'animal sont au centre de l'attention. L'agriculteur travaille dans de bonnes conditions et le bétail est bien traité...
- ✓ **La condition**
L'agriculteur reçoit un prix correct pour la nourriture qu'il produit, tout le monde a les moyens d'acheter une nourriture saine...

*La **biodiversité** est la variété d'espèces végétales et animales qui vivent sur terre. C'est important pour l'être humain et pour la nature. Les humains trouvent toute leur nourriture dans la nature. Sans cette diversité d'animaux et de plantes, nous serions affamés ! Mais nous utilisons aussi certaines plantes pour fabriquer des médicaments. Pour faire des maisons que nous chauffons avec une énergie qui vient de la nature. La terre elle-même a besoin de carbone, d'oxygène et d'eau. Ces substances sont fabriquées par les plantes. Certains animaux contribuent à entretenir la fertilité du sol. De bonnes raisons de veiller à la biodiversité !

Des fermiers plus propres

Les éleveurs et les agriculteurs tendent en permanence vers une « agriculture plus propre ». Ils veulent ainsi **réduire la pression sur l'environnement et améliorer le bien-être animal**.

Les éleveurs veillent à ce que les animaux n'aient ni faim, ni soif, qu'ils ressentent le moins de stress possible et qu'ils soient en bonne santé. Tous ces éléments sont **favorables à la qualité de la viande**. Les éleveurs appliquent toutes sortes de **nouvelles idées et technologies** pour prendre encore mieux soin de leurs animaux et de l'environnement.

De plus en plus d'agriculteurs **produisent eux-mêmes leur énergie**.

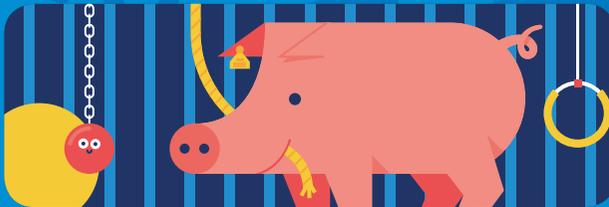
Des panneaux solaires sur le toit des étables. Ou nettoyer les étables avec de l'eau de pluie récoltée dans une citerne.



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

De nombreux éleveurs **cultivent eux-mêmes la nourriture de leurs animaux**. La nourriture des animaux ne doit plus venir de loin et cela réduit la pollution liée au transport !

Les vaches préfèrent avoir froid. Nous apprécions une chaleur de 25°C, mais 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 adorent avoir des **jouets** dans leur porcherie : balles, chaînes, cordes et jouets à mordre !

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

Surveiller les vaches avec un smartphone !

Lis l'article. Ensuite, réponds aux questions.

Le fermier observe le comportement de ses vaches avec son smartphone

« Grâce à l'application, je sais pendant combien de temps une vache reste couchée, debout, mange et rumine. »

Cela ressemble peut-être encore à de la science-fiction, mais c'est déjà la réalité. Il existe déjà, par exemple, une application qui permet aux éleveurs de suivre l'évolution de leurs vaches sur leur smartphone. L'application a été mise au point par une entreprise néerlandaise et est déjà utilisée aux États-Unis et au Canada. Andy est producteur de lait à Lokeren et a été le premier à la tester en Belgique.

« Chaque vache a un petit boîtier autour du cou », explique Andy. « Ce capteur collecte des tas de données sur la vache : le temps qu'elle passe couchée, debout ou à marcher, les quantités de nourriture qu'elle mange et pendant combien de temps elle rumine.

Ainsi, Andy sait très vite si une vache tombe malade. Cela permet de détecter et de résoudre très vite un stress de chaleur. L'application signale aussi qu'une vache est prête à être fécondée. Andy peut encore mieux prendre soin de ses vaches.

En quoi la méthode de travail d'Andy est-elle spéciale ?

Est-ce nouveau ? Comment ?

Pourquoi Andy travaille-t-il ainsi ?

Essaie d'imaginer une invention qui serait favorable à la fois au bétail et à l'éleveur.

Prends soin de la terre, *toi aussi !*

Toi aussi, tu peux manger durablement ! Si tu fais attention à ce que tu manges et à comment tu manges, tu prendras soin de la terre !

Mange varié et avec conscience

Apprécier ce qu'on mange est important.

Ne mange pas plus que nécessaire.

Ce n'est bon ni pour ton corps ni pour la planète. Essaie donc de réfléchir à ce que tu manges et choisis bien tes produits.

Mange local

Manger localement, c'est réduire les coûts de transport. Un morceau de viande belge qui vient de chez le boucher du coin de la rue parcourt une distance plus courte que le bœuf étranger qui a pris l'avion pour arriver en Belgique. Et en plus, tu feras connaissance avec le boucher. C'est génial, non ? En outre, la **viande de chez nous** est bien contrôlée et très sûre. Nous pouvons être fiers de notre viande !



Le savais-tu ?

Le **Blanc Bleu Belge** est la plus célèbre race de vaches belges. Ces vaches se pavent dans les prairies belges depuis la deuxième moitié du 19^e siècle. Elles doivent leur nom à leur couleur blanche unie avec des taches bleuâtres. Leurs cuisses si reconnaissables contiennent une grande quantité de viande maigre et tendre. Une bonne viande bien de chez nous.



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.

Bonne idée !

Organise un « potluck » avec ta classe ! C'est un repas communautaire où chacun apporte des restes et les partage avec les autres convives. Si chacun apporte une portion, il y aura assez à manger pour tout le monde !

Tout ça m'a donné
très faim !
Aide-moi
à préparer
ces délicieuses pâtes
au porc !



4



60 minutes

INGRÉDIENTS

- ✓ 100 g de viande de porc découpée en bâtonnets
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 400 g de farfalles cuites ou de macarons
- ✓ 200 g de tomates cerise coupées en deux
- ✓ 1 courgette coupée en dés
- ✓ de l'huile pour la cuisson
- ✓ 2 œufs
- ✓ 2 dl de lait
- ✓ du fromage râpé selon ton gout, du poivre et du sel

Pâtes aux bâtonnets de porc



PRÉPARATION

1. Assaisonne les bâtonnets de porc avec du sel et du poivre. Fais-les cuire rapidement avec l'oignon. Ajoute les demi-tomates et les dés de courgette et laisse mijoter pendant quelques minutes.
2. Mélange le tout avec les pâtes cuites et ajoute du sel et du poivre. Mets la préparation dans un plat à gratin.
3. Mélange les œufs et le lait et verse cette préparation sur les pâtes. Saupoudre de fromage râpé. Mets au four pendant 30 minutes à 225°C.
4. Sers avec une salade.

Bon appétit !

La viande. Des prairies à l'assiette

Auteure : Lore Van Brabant

Suivi de rédaction : Alyssa Cloeckart

Mise en page : Katrijn De Vleeschouwer, Bram Zwinnen

Illustrations : Tim Van den Broeck - www.timletsgo.com

Photos : VLAM, Shutterstock

Plus de recettes : www.biendechezvous.be

Ce livret respecte les règles de la nouvelle orthographe.

Ce livret a été réalisé par les éditions Averbode en

collaboration avec le VLAM et l'APAQ-W.

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