**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Module 2 |
| **Titre** | UNITÉ 1 : Céréales, pain, pommes de terre, légumes secs, noix et graines |
| **Mots clés** | Céréales, pain, pommes de terre, légumes secs, noix et graines |
| **Sujet/Domaine** | |  |  | | --- | --- | |  | 1 : Questions générales de nourriture salutaire et de faible impact environnemental | | X | 2 :  Produits typiques locaux et variétés (de base ou avancée) | |  | 3 : Techniques de préservation/conservation de la nourriture traditionnelle | |  | 4 : Préparation des alimentes/techniques de consommation/selon la Pyramide Alimentaire | |  | 5 : Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel | |
| **Niveau** | Base |
| **Description / Contenu** | Céréales, pain, pommes de terre et légumes secs sont situés en bas de la Pyramide du régime méditerranéen : ils sont considérés la clé du régime mentionné ci-dessus.  Le régime méditerranéen augmente la consommation journalière des céréales, légumes (nourriture à base des plantes) et fruits, faciles à cuisiner et à garnir avec de l’huile d’olive et des herbes.  **Légumes secs/haricots** sont larges, charnus, graines coloriées des plantes. Il existe une majorité des types des légumes secs comme soja, pois, pois chiches, lentilles, arachides, haricots, chia.  Il faut remarquer que la consommation des légumes secs a diminué drastiquement, en comparaison avec celle-là des années 70. D’ailleurs, les légumes secs sont classés comme « superfood », selon les motifs suivants. \*En partant du point de vue nutritionnel, les légumes secs possèdent des carbohydrates en donnant de l’énergie au corps. Ils possèdent des basses quantités de graisses, en donnant la satiété grâce à une haute quantité des fibres.  Les légumes secs représentent une source importante des protéines végétales (20-30%), nécessaires aux procès de la construction musculaire et tissulaire. Ils sont mélangés avec d’autres aliments, vu que les céréales sont considérées un produit très nutritif et intéressant. Les vitamines B, le fer, le folate, le calcium, le potassium, le phosphore et le zinc sont également présents dans les légumes secs et les haricots.  \*Du point de vue environnemental, les légumes secs sont considérés comme une culture durable moins chère et à long terme : ils ne nécessitent pas d’eau, ils sont résistants à la sécheresse et tolérants à la chaleur / au gel et à une empreinte carbone moindre.  \*Les légumes secs sont des produits relativement peu coûteux et faciles à trouver. De plus, ils présentent des applications culinaires infinies.  Douces et à saveur terreuse, les légumes secs peuvent être consommés des nombreuses façons : ils conviennent aux infusions chaudes, idéals pour l’hiver, ainsi que dans les salades froides. De nos jours, ils sont utilisés en boulangerie (farine de pois chiches, poudre d’arachide) ainsi que dans les pâtes ou aussi dans les snacks, idéales pour les enfants.  Les céréales (comme la farine d’avoine, le sarrasin, le millet, le seigle entier, le maïs, l’épeautre, le boulgour, l’orge, le riz brun) sont riches en glucides complexes, principalement de l’amidon, fournissant l’énergie qui alimente le corps. De plus, le gluten peut également être présent dans ces produits.  Il est également essentiel de choisir des grains entiers au lieu de grains raffinés, lesquels sont dépouillés de nutriments précieux dans le processus de raffinage.  Les produits tels que les pâtes, le pain, les farines et certaines sortes des biscuits sont des produits qui en sont principalement dérivés. |
| **Bénéfices/**  **Avantages** | De nombreux avantages liés à la santé peuvent être énumérés pour les céréales, en particulier les grains entiers.  En étant une bonne source de fibres, ils conduisent à une réduction du risque de maladie cardiaque, à l’amélioration des processus digestifs.  Ils procurent également de la satiété (riche en protéines, afin qu’ils puissent être considérés comme un allié à la gestion du poids).  Le pain complet a un effet plus doux sur la glycémie et l’insuline que le pain blanc, le riz blanc et d’autres céréales raffinées.  Les légumes secs sont une bonne source de fibres, en réduisant le risque de souffrir de maladies cardiaques : ils améliorent également les processus digestifs et procurent une satiété. Ce sont des produits relativement abordables, comme ils possèdent une infinité d’applications culinaires. La combinaison avec d’autres produits, comme les céréales, les transforme en produit très intéressant et nutritif.  De plus, les légumes secs sont sans gluten, ce qui les rend propres à la consommation des patients atteints de la maladie cœliaque ou des personnes sensibles aux protéines gliadines et au gluten. |
| **Produits représentatifs** | Les céréales (flocons d’avoine, sarrasin, millet, seigle entier, maïs, épeautre, boulgour, orge, riz brun) ;  Les pommes de terre (roussâtres (féculents), patates douces, pommes de terre rouges (cireuses), pommes de terre blanches et jaunes (tout usage) ;  Les légumineuses (pois, pois chiches, lentilles puy, lentilles brunes, lentilles noires, lentilles rouges, haricots rouges) ;  La noix (amandes, noisettes, pignons de pin, noix de cajou). |
| **Risques associés** | Il existe certains risques d’intolérances et de réactions allergiques liées à la consommation de :  Gluten, une protéine généralement présente dans les céréales : plusieurs conditions sont liées au gluten, y compris la maladie cœliaque, la sensibilité au gluten non cœliaque et l’allergie au blé.  Les allergies peuvent également être très graves. Les allergies aux noix, généralement une maladie à vie, sont responsables des décès liés à l’anaphylaxie. Risque d’étouffement chez les enfants de moins de 5 ans.  Dans les céréales, des charançons peuvent apparaître, une espèce de coléoptère très commune dans ces produits. |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Espagne |
| **Partner conjoint** | IES La Rosaleda |
| **Lire la suite** | * <https://www.nia.nih.gov/health/know-your-food-groups> * <https://www.intechopen.com/books/functional-food-improve-health-through-adequate-food/the-role-of-legumes-in-human-nutrition> * <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/Nuts-and-seeds> * <https://www.potatogoodness.com/> |