**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Module 2 |
| **Titre** | Au quotidien : Pain/Pommes de terre/Pâte/Riz |
| **Mots clés** | Pain, pommes de terre, pâte, riz |
| **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** | Avancé |
| **Description** | Selon la pyramide du régime méditerranéen, des produits tels que les pommes de terre, les pâtes, le riz et le pain doivent être présentés quotidiennement à chaque repas.  D'un point de vue nutritionnel, ces produits sont riches en glucides complexes qui fournissent l'énergie nécessaire à l'organisme.  **Le pain** est un produit principalement dérivé des céréales. Il est le résultat de la cuisson d'un mélange de farine, d'eau, de sel, de levure et d'autres ingrédients. Il fait traditionnellement partie du régime méditerranéen, généralement consommé au petit-déjeuner ou en accompagnement de chaque repas.  Il existe un large éventail de variétés de pain, aussi nombreuses que les céréales : sarrasin, épeautre, blé...  De même, la variété des pâtes a énormément augmenté. Les pâtes à base de céréales comme le sarrasin, ou même à base de légumineuses et de légumes se trouvent facilement dans les supermarchés.  De nombreux avantages peuvent être énumérés pour **les pâtes**, en particulier les pâtes complètes. Elles sont considérées comme une bonne source d'énergie, nécessaire aux activités quotidiennes car elles sont riches en glucides. Ce sont également des produits pauvres en graisses et qui améliorent les processus digestifs.  **Le riz** est une céréale très nutritive et polyvalente, d'un point de vue culinaire, en raison de ses innombrables applications. C'est également un produit clé du repas mondialement connu qu'est la paella. Il en existe une multitude de variétés : riz brun, riz noir, riz sauvage.  La Fondation du Régime Méditerranéen indique qu'il faut consommer au moins une ou deux portions quotidiennes de pâtes, riz, cuscus et autres. Il convient de privilégier les produits céréaliers complets plutôt que les produits céréaliers raffinés qui sont dépourvus de nutriments précieux lors du processus de raffinage, comme les vitamines, les minéraux (magnésium et phosphore) et les fibres.  **Les pommes de terre** sont des tubercules amylacés, un légume-racine qui contient des glucides pour faire le plein, 2 grammes de fibres et 3 grammes de protéines végétales ainsi que certaines vitamines et minéraux (potassium, fer, vitamines C). Il existe un large éventail de variétés de pommes de terre, telles que la pomme de terre rousse (féculente), la patate douce, la pomme de terre rouge (cireuse), la pomme de terre blanche et la pomme de terre jaune (tout usage). Les applications culinaires de la pomme de terre sont infinies. Qu'elle soit frite, écrasée, rôtie, bouillie, cuite à la vapeur ou cuite au four, la polyvalence de ce légume est impressionnante. |
| **Bénéfices/Avantages** | Les grains et les céréales, en particulier les produits à base de céréales complètes (pâtes, pain, etc.), présentent de nombreux avantages pour la santé. Les céréales complètes contiennent trois parties : le son, le germe et l'endosperme. Le son est la couche extérieure riche en fibres qui fournit des vitamines B, du fer, du cuivre, du zinc, du magnésium, des antioxydants et des substances phytochimiques.  Le germe est le noyau de la graine où se produit la croissance ; il est riche en graisses saines, en vitamines E et B, en substances phytochimiques et en antioxydants. L'endosperme est la couche intérieure qui contient des glucides, des protéines et de petites quantités de certaines vitamines B et de minéraux.  Ils sont également riches en glucides complexes, principalement de l'amidon, qui fournit l'énergie nécessaire à l'organisme. En outre, le gluten peut également être présent dans ces produits.  Comme ils sont une bonne source de fibres, ils entraînent une réduction des maladies cardiaques à risque, l'amélioration des processus digestifs, ils procurent également la satiété (riches en protéines, ils peuvent donc être considérés comme un allié pour 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 les autres céréales raffinées. |
| **Produits représentatifs** | Pommes de terre (russet (amidon), patates douces, spunta, pommes de terre rouges (cireuses), pommes de terre blanches et jaunes (tout usage), Kennebec, Elodie), riz (riz sauvage, riz brun, riz gluant, riz au jasmin), céréales (avoine, sarrasin, millet, seigle complet, maïs, épeautre, boulgour, orge).  Le sarrasin est un grain entier très nutritif. C'est une pseudo-céréale car elle partage de nombreuses propriétés similaires aux céréales mais ne provient pas de l'herbe comme la plupart des autres céréales. C'est une bonne source de protéines, de fibres et de glucides complexes bons pour la santé. |
| **Risques associés** | Il existe certains risques d'intolérances et de réactions allergiques liées à la consommation de :  Le gluten qui est une protéine généralement présente dans certains grains et céréales : plusieurs pathologies sont liées au gluten, notamment la maladie cœliaque, la sensibilité au gluten non cœliaque et l'allergie au blé.  Lorsque les pommes de terre sont trop cuites ou trop frites, il y a un risque de génération d'acrylamide, une substance chimique non biologique qui peut être très nocive et proportionnelle à la température et au temps. |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Espagne |
| **Partner conjoint** | IES La Rosaleda |
| **Lire la suite** | * <https://www.nia.nih.gov/health/know-your-food-groups> * <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/Nuts-and-seeds> * <https://www.potatogoodness.com/> * [Pasta Facts, Health Benefits and Nutritional Value (healthbenefitstimes.com)](https://www.healthbenefitstimes.com/pasta/) * [Is pasta healthy? Benefits and types (medicalnewstoday.com)](https://www.medicalnewstoday.com/articles/322564#is-pasta-healthy) |