**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Module 2 |
| **Titre** | UNITÉ 3 : Légumineuses, poisson, œufs et fromage affiné |
| **Mots clés** | Légumineuses, poisson, œufs, fromage affiné |
| **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/Contenu** | Selon la pyramide du régime méditerranéen, les produits tels que les légumineuses, le poisson et les œufs doivent être consommés au moins 3 à 4 fois par semaine.  Les produits mentionnés ci-dessus présentent une teneur élevée en protéines, qu'il s'agisse de protéines végétales ou de protéines animales. Ce macronutriment est considéré comme essentiel, car il est responsable de la formation et du fonctionnement des muscles et des tissus.  **Les légumineuses / haricots** sont de grosses graines végétales charnues et colorées. Il existe une grande variété de types de légumineuses, comme le soja, les pois, les pois chiches, les lentilles, les cacahuètes, les haricots, le chia. D'un point de vue nutritionnel, les légumineuses fournissent des glucides complexes (produits amylacés) qui alimentent l'organisme en énergie. Elles sont relativement pauvres en graisses (les graisses saines sont présentées) et procurent la satiété grâce à leur teneur élevée en fibres. Les légumineuses sont une source importante de protéines végétales (20-30%), importantes pour les processus de construction des muscles et des tissus. En les combinant avec d'autres produits comme les céréales, on obtient un produit très intéressant et nutritif. Les légumineuses et les haricots contiennent également des vitamines B, du fer, des folates, du calcium, du potassium, du phosphore et du zinc.  **Les œufs** habituellement consommés sont des œufs de poule. Il s'agit d'un produit essentiel puisqu'il est une source de hautes protéines très biologiques. Selon les systèmes de production des œufs, ils peuvent être classés en œufs de poules en cage, en œufs de poules élevées en plein air et en œufs biologiques produits. Selon la taille, ils peuvent être considérés comme XL (>73gr), L (63-73gr), M (53-63 gr) y S (<53 gr).  **Le poisson** est également une très bonne source de protéines, de vitamines (niacine et vitamines B) ainsi que de minéraux (fer, folate et calcium). Il est également intéressant de noter l'apport de graisses polyinsaturées riches en Oméga 3. D'un point de vue nutritionnel, le poisson ais se classe comme suit :  - Poisson blanc ou maigre (<5% de graisse) comme le merlu, la sole ou le merlan.  - Poissons pauvres en graisses (5-10% de graisses) : daurade, rouget.  - Poissons gras : (>10% de matières grasses) : anchois, sardine, thon, saumon.  **Le fromage affiné** est un produit laitier, obtenu en séparant l'eau du lait. Par ce procédé, on obtient un concentré de protéines, de vitamines, de minéraux et de graisses facilement digestibles. Un processus de maturation ainsi que des techniques de conservation, notamment le fumage et le salage, sont appliqués au fromage. La texture est plus dure et plus sèche, la saveur/le goût plus fort/plus intense et la durée de conservation augmente.  Un processus de maturation dure entre 4 et 7 mois. |
| **Bénéfices/Avantages** | Les légumineuses sont une bonne source de fibres, réduisant le risque de souffrir de maladies cardiaques : elles améliorent également les processus digestifs et procurent la satiété. Ce sont des produits relativement abordables et qui présentent une infinité d'applications culinaires. En les combinant avec d'autres aliments comme les céréales, on obtient un produit très intéressant et nutritif.  En outre, les légumineuses sont exemptes de gluten, ce qui permet aux patients atteints de la maladie cœliaque ou aux personnes sensibles aux protéines gliadine et gluten de les consommer.  Le fromage affiné fait partie des produits laitiers qui sont importants pour les protéines, et les vitamines qu'ils contiennent et pour les réserves de calcium nécessaires à l'organisme.  Pour les personnes intolérantes au lactose, nous recommandons les produits laitiers sans lactose ou les produits issus d'autres graines comme les graines de soja enrichies en calcium.  Les œufs sont des produits glucidiques libres. Ils contiennent une proportion considérable de protéines biologiques de haute valeur et sont également riches en graisses ainsi que de bonnes quantités de calcium, de fer, de vitamines A et D, ainsi que de thiamine et de riboflavine. Cependant, une teneur très élevée en cholestérol se trouve dans le jaune d'œuf. |
| **Produits représentatifs** | **Légumineuses** (pois, pois chiches, lentilles puy, lentilles brunes, lentilles noires beluga, lentilles rouges, haricots rouges).  **Le fromage affiné peut être obtenu à partir de moutons ou de vaches**. **La chèvre Payoya** est une race autochtone andalouse, capable d'offrir une excellente production de lait, base d'une importante tradition fromagère.  Le gouda ou le manchego, le parmigiano ou le grana padano sont des types représentatifs de fromages affinés.  **Les poules méditerranéennes** se caractérisent par une saisie moyenne et un poids léger. La meilleure race pour la production d'œufs est la "Leghorn Blanca". Armiñada, Azul, Blanca, Caniza, Franciscana, Negra et Perdiz sont également des races autochtones. |
| **Risques associés** | Un œuf est un milieu idéal pour la croissance microbienne, par exemple, les salmonelles. Il est donc préférable d'ouvrir les œufs juste au moment de leur utilisation. De plus, le bactéricide naturel contenu dans le blanc d'œuf (lysozyme) devient inefficace au contact de l'air et ne protège plus l'œuf.  Les produits laitiers, comme le fromage affiné, contiennent du lactose qui peut affecter les personnes intolérantes au lactose, et certains fromages affinés sont riches en matières grasses. |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Espagne |
| **Partner conjoint** | IES La Rosaleda |
| **Lire la suite** | -[FAO - News Article: Italy and FAO advance awareness on the benefits of Mediterranean diet](http://www.fao.org/news/story/en/item/1208531/icode/)  -[Alimentación sana (who.int)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)  - [The health benefits of eggs - BBC Good Food](https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/ingredient-focus-eggs)  - [Cured cheese - Gastronomía Vasca: Escuela de Hostelería Leioa (gastronomiavasca.net)](https://www.gastronomiavasca.net/en/gastro/glossary/cured-cheese)  - [Cheese | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/cheese/)  [Eggs | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/eggs/) |