**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Module 2 |
| **Titre** | UNITÉ 4 : Volaille, œufs, lait, fromage et yaourt |
| **Mots clés** | Produits et variétés typiques et locaux |
| **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** | Les aliments qui constituent le groupe des protéines de niveau supérieur comme la volaille, le lait, les œufs, le fromage et les yaourts sont riches en une grande variété de minéraux. La consommation de ces aliments et leur quantité doivent être adaptées à l'âge et à l'activité physique de l'individu.  **Les œufs** que nous consommons habituellement sont ceux-là de poule (Gallus gallus). L'Union européenne réglemente la commercialisation de ces œufs par des lois de production, de commercialisation, d'étiquetage et d'hygiène.  Systèmes de production des œufs. Selon le type d'exploitation, les œufs destinés à la consommation sont appelés :   * Œufs de poules en cage ; * Œufs de poules élevées en plein air ; * Œufs produits de manière biologique.   Les ovoproduits. Le terme *ovoproduit* fait référence aux nouveaux modes de présentation, de conservation et de commercialisation des œufs hors de leur coquille, prêts à être consommés. Il s'agit d'un produit constitué principalement de tout ou partie du contenu de l'œuf.  **Le lait** est un aliment exceptionnellement riche. Il existe différents modes de présentation et de traitement pour sa conservation :  Les laits liquides :  - Le lait cru.  - Lait frais pasteurisé.  - Lait stérilisé.  - UHT. (Stérilisation à ultra-haute température)  Lait concentré.  Lait évaporé  Lait condensé  Lait en poudre.  **Le yaourt** est un lait fermenté obtenu par le mélange de deux bactéries laitières : le streptococcus thermophilus et le lactobacillus bulgaricus. En fin de fermentation (45°C pendant 2 heures), le lait coagulé se transforme en yaourt.  Yaourt naturel : sans additifs. Selon la quantité de matières grasses, les yaourts sont : entiers, demi-écrémés, écrémés ou enrichis en crème.  Yaourt nature sucré : avec du sucre ajouté ;  Yaourt sucré : avec ajout d'édulcorants autorisés ;  Yaourt aux fruits ou au jus.  Yaourt aromatisé : avec des arômes pour donner différentes saveurs.  Outre ces types de yaourts, on trouve d'autres variétés sur le marché, comme le yaourt grec, dans lequel le lactosérum liquide est extrait du lait, ce qui donne un produit plus épais, avec moins de sucre et plus de protéines. Le kéfir est un produit laitier similaire au yaourt liquide, fermenté par l'action d'un groupe de levures et de bactéries également appelées grains ou nodules.  Il existe d'innombrables variétés de **fromage**. Sois qu'il soit fabriqué à partir de lait de vache, sois de brebis ou de chèvre, le fromage est produit à l'aide de présure, des enzymes qui coagulent et épaississent le lait. Cette présure peut être d'origine animale (obtenue à partir de l'estomac des ruminants en lactation), végétale (obtenue à partir de la sève de figue ou de chardon), microbienne ou synthétique. En étant que l’eau est retirée du lait, le fromage est un concentré de protéines, vitamines, sels minéraux et matières grasses facilement digestibles.  Pour toutes ces raisons, le fromage est plein de bienfaits pour notre organisme et l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande sa consommation.  Une **volaille** est un oiseau domestiqué, utilisé dans l'alimentation pour la consommation de sa viande. Le terme inclut généralement les membres de l'ordre des Galliformes, tels que les poulets et les dindes, des Ansériformes, les oiseaux aquatiques tels que les canards et les oies. Toutefois, il ne s'agit pas d'une classification stricte : le terme peut également désigner d'autres types d'oiseaux utilisés en cuisine, comme les pigeons et même les autruches. Pour les oiseaux tels que les faisans, les cailles et les canards sauvages, le terme "gibier à plumes" est couramment utilisé. |
| **Benefits/Advantages** | Les produits laitiers sont importants pour les protéines et les vitamines qu'ils contiennent, pour les réserves de calcium nécessaires à l'organisme.  Pour les personnes souffrantes d'une intolérance 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 l'un des rares aliments qui ne contiennent pas de glucides. Chaque œuf est riche en graisses, contient une proportion considérable d'excellentes protéines, de bonnes quantités de calcium, de fer, de vitamines A et D, ainsi que de thiamine et de riboflavine. Les œufs présentent l'inconvénient nutritionnel d'une teneur en cholestérol très élevée dans le jaune d'œuf.  Les volailles, comme le poulet et la dinde, sont bonnes pour la santé cardiaque. De plus, la volaille coûte moins cher que la viande et le poisson. Comment préparer la volaille ? Le poulet peut être cuit au four, grillé, rôti, grillé ou frit. Si vous faites frire le poulet, utilisez une huile végétale saine. Cependant, tous les modes de cuisson de la volaille ne sont pas adaptés. Le poulet frit et battu est riche en graisses et ne doit pas être consommé. En outre, le poulet épicé, notamment dans les fast-foods, a une forte teneur en sel et il n'est pas recommandé non plus. |
| **Produits représentatifs** | **La chèvre Payoya** est une race autochtone andalouse, capable d'offrir une excellente production de lait, selon une importante tradition fromagère.  **Les poules en Europe**. Dans ce continent, il existe plus de 1000 types de races de poules, en voici quelques exemples :   * *La poule Padoue*, « Padovana » ou "poule touffue", est une poule d'origine britannique. * *La poule Leghorn* d'origine méditerranéenne, plus précisément italienne. * *La Bresse gauloise*. Originaire de la Bresse, en France. La poule de Faverolles est une autre race de poule française. * *La Poule alsacienne*. Elle est originaire d'Alsace, une région autrefois française, mais aujourd'hui divisée entre la France et l'Allemagne. * *La poule Pedresa portugaise* (en portugais, galinha pedrês portuguesa) est une race autochtone originaire du nord du Portugal.   Parmi **les poules de Malaga et d'Andalousie**, dont la grande majorité est de type méditerranéen, les races suivantes se distinguent comme races autochtones : Armiñada, Azul, Blanca, Caniza, Franciscana, Negra et Perdiz. |
| **Risques associés** | Un œuf ouvert est un milieu idéal pour la croissance microbienne. Il est donc préférable d'ouvrir les œufs juste au moment de l'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. |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Espagne |
| **Partner conjoint** | IES La Rosaleda |
| **Lire la suite** | Webgraphyin English:  <https://www.uspoultry.org/>  <https://www.cheese.com/>  <https://www.yogurtinnutrition.com/>  <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/ingredient-focus-eggs>  <https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/animals-and-animal-products/animal-products/milk-and-dairy-products_en>  Webgraphy in Spanish:  <https://ochosabores.com/hecho-en-andalucia/quesos-andaluces-que-son-un-tesoro/>  <https://www.institutohuevo.com/>  <http://www.saboramalaga.es/>  <https://www.payoya.com/raza>  <https://www.granjasantaisabel.com/gallinas-razas-autoctonas.php> |