

gratin de courgette

P R I X
MATTY
CHIVA

pour l'éveil au goût



Un projet pédagogique autour de l'éveil au goût, de l'expression écrite, orale et visuelle pour les classes de cycle 3.

Hummmm c'est délicieux ?

Livre-nous ta recette, nous en ferons un livre !

DOSSIER PEDAGOGIQUE

EXPÉRIENCES DE DÉGUSTATION (1)

Objectif : Goûter les saveurs, sentir les arômes, ne pas se fier uniquement à la vue, ... apprendre à nommer, à décrire, à ressentir et surtout apprendre à goûter toujours et de tout !

Durée : 1h30

Séquence 1

Le rôle de la salive et des bourgeons

Matériel

- Un carré de chocolat par personne
- Une feuille de papier essuie-tout par personne

L'expérience

- Demander à chaque élève d'essayer sa langue avec le papier absorbant
- Puis mettre tout de suite le chocolat sur la langue
- Faire conclure : le chocolat n'a pas de goût, pourquoi ?

Des informations sur le goût.

Petit rappel sur les 5 sens la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût.

La langue, bien sûr est un des organes nécessaires pour goûter. Un des organes car ce n'est pas le seul, loin de là.

C'est sur la langue, que sont localisées les structures impliquées dans la détection des saveurs : il y a sur la langue environ 5 000 papilles gustatives. Elles concentrent plusieurs milliers de bourgeons du goût, qui détectent les saveurs. Celles-

ci se dissolvent d'abord

dans la salive,

pénètrent dans

les pores des

bourgeons

du goût.

Si la salive

ne fait pas

tout, sans

elle... il

n'y a pas

de goût

du tout !



Séquence 2

Les saveurs

Matériel

- Saveur salée : Du sel
- Saveur sucrée : Du sucre en poudre ou du sucre glace
- Saveur acide : Du citron ou du vinaigre ou des cornichons
- Saveur amère : Du cacao sans sucre ou des endives crues
- Un bandeau pour masquer les yeux

L'expérience

Faire venir un élève et lui bander les yeux. Lui faire goûter les aliments. Il doit découvrir les saveurs salée, sucrée, acide et amère.

Des informations sur le goût.

Dès la naissance, le petit de l'homme distingue déjà les différentes saveurs : le sucré, le salé, l'amer... et affirme sa préférence quelque soit son pays de naissance pour le sucré. Certains vont être très sensibles à la saveur de l'amer, alors que d'autres moins.

On peut donc dire que le goût est « génétique » mais pas seulement ! Car, plus on goûte, plus on aime, notre goût évolue. C'est le cas pour la saveur amère notamment. Ainsi nous avons été nombreux à ne pas aimer le café ou les endives petits et à les aimer aujourd'hui.

Très important, les puristes ne parlent pas de « goût salé, sucré... » mais de « saveur salée, sucrée... », car les saveurs (le salé, l'acide, le sucré et l'amer, auxquelles on ajoute, aujourd'hui, l'umami, saveur particulière utilisée dans la cuisine japonaise) ne sont qu'une petite composante du goût.

D'ailleurs le mélange des saveurs peut être un pur plaisir particulièrement travaillé dans la cuisine chinoise. Dans une orange par exemple, le sucré se marie à l'acide. Une salade d'endives sera à la fois un petit peu amère, salée et si on y ajoute des pommes (délicieux !) sucrée.

Les élèves pourront vous donner d'autres exemples de plats aux mélanges sucré/salé par exemple.

EXPÉRIENCES DE DÉGUSTATION (2)

Séquence 3

Le goût... c'est surtout mon nez

Matériel

- 1 ou 2 bouteilles d'eau aromatisée
- Une petite fiole d'arôme (vanille ou amande par exemple)
- des petits pots (pots de yaourts vides par exemple) qu'on aura remplis de poivre, cannelle, herbes de Provence, ... Les couvrir de papier d'aluminium en faisant un trou au centre

Nota Bene :

Vous trouverez les arômes dans les rayons pâtisserie des supermarchés. Si vous n'avez pas pu trouver l'eau et les arômes, vous pouvez aussi faire goûter n'importe quel autre aliment avec un goût prononcé (banane, fromage, orange) en leur demandant de se pincer le nez.

L'expérience

- Faire sentir les bouteilles et les petits pots d'arômes (faire remarquer qu'on ferme les yeux, on verra pourquoi tout à l'heure)
 - Faire goûter les eaux (un tout petit peu)
- Demandez à vos élèves de trouver les odeurs ou arômes associés.

Des informations sur le goût.

On sait aujourd'hui, que le goût est un assemblage fort complexe de diverses sensibilités : l'olfaction capte les arômes et les odeurs, la gustation détecte les saveurs, et la somesthésie, terme un peu complexe, ressent le frais, le piquant, le pétillant ou la texture d'un aliment. Mais nos autres sens, eux aussi, jouent un rôle dans la construction du goût : la vision donne des informations sur l'apparence des aliments (avec des erreurs mais on y reviendra). « J'en ai l'eau à la bouche » : voilà la salive qui se prépare !

L'ouïe va renseigner sur le croustillant d'un biscuit ou le craquant d'une pomme. Et même parfois le toucher permet d'anticiper sur la texture ou la dureté de certains aliments. Mais le goût est surtout une question de « nez ».

La perception olfactive emprunte la voie nasale pour les odeurs et la voie rétro nasale pour les arômes qui se dégagent des aliments lors de la mastication. Prenons par exemple la saveur sucrée. Si je mange une fraise et une framboise, elles sont toutes deux sucrées mais n'ont pas le même goût, grâce aux arômes (je sens avant et je sens après lorsque je mâche, cela remonte dans mon nez et dégage le goût de la fraise ou de la framboise).

Quand le nez est bouché, le goût ne fonctionne plus ou presque. Par exemple quand on est enrhumé, plus rien n'a de goût. C'est d'ailleurs une bonne astuce pour prendre un médicament qui n'a pas bon goût : on se bouche le nez !



EXPÉRIENCES DE DÉGUSTATION (3)

Séquence 4

C'est beau c'est bon ?

Matériel

- Ajouter du colorant alimentaire (vert par exemple, en rayon pâtisserie des grandes surfaces) dans l'eau aromatisée de la séquence 3 ou dans de l'eau plate.
- Des photos de plats cuisinés

L'expérience

- Faire goûter l'eau
- Et faire ensuite commenter les images :
Qu'est-ce qui est beau, a l'air bon ou non...

Des informations sur le goût.

Si la bouteille d'eau a été colorée en vert, la plupart d'entre eux vous diront que c'est de la menthe. La vue influe donc sur le goût (pas toujours en bien !).

Une belle vitrine de pâtissier, une belle assiette bien décorée ou même une jolie table... le beau accompagne le bon. Mais la vue prend souvent le dessus sur les autres sens : ainsi on se « fait prendre » comme lorsqu'on goûte une eau aromatisée avec du colorant vert, même si c'est de la pêche, on dira que c'est de la menthe !

C'est la raison pour laquelle quand on est un bon dégustateur, on ferme les yeux pour goûter un produit. C'est le meilleur moyen pour ressentir avec la langue et le nez. Et il faut apprendre à se méfier de la vue pour ce qui concerne l'alimentation : ce qui ne nous paraît pas « joli » n'est pas forcément « pas bon ».



Goûte au moins, c'est peut être très bon !



EXPÉRIENCES DE DÉGUSTATION (5)

Séquence 5

Le goût s'apprend et se « parle »

Matériel

- Les photos des enfants du monde entier

L'expérience

- Dans les différents pays du monde, on n'aime pas les mêmes choses...
- Mais entre individus non plus : faire exprimer les enfants, ce qu'ils aiment, n'aiment pas, ce qu'ils préfèrent.

Des informations sur le goût.

Le goût est donc inné : le petit homme distingue dès la naissance les saveurs et affirme des préférences. Pour la petite histoire, la seule odeur rejetée par tous les bébés du monde n'est pas le « caca » mais l'odeur d'œuf pourri. Le bébé « sait-il » que cela représente un danger pour lui ?

Le goût est culturel : ce qui est « bon » en France (l'odeur d'un fromage par exemple) ne l'est pas forcément au Japon. Par exemple, une même odeur, le wintergreen (huile essentielle extraite de l'écorce de bouleau) sera attribuée à une confiserie chez un Américain, et à un médicament chez un Français. Et on mange des cuisses de grenouille ce qui horrifie nos voisins anglais au même titre qu'on est horrifié de voir des indiens d'Amérique du Sud grignoter des insectes.

Le goût s'apprend : ce que je n'aime pas aujourd'hui, je peux l'aimer demain, à condition de goûter bien sûr... Ainsi, sauf quelques aliments liés à des mauvais souvenirs (j'ai été malade), rien n'est gravé. Les épinards, les endives, les tripes ? Si je goûte plusieurs fois, il y a de grandes chances pour que je finisse par aimer ! L'important est donc de goûter, sans dire « j'aime pas ». C'est au fil des ans que la perception gustative de l'homme s'affine avec la découverte et l'apprentissage de la diversité alimentaire.

Le goût, c'est des mots : curieusement, dans pratiquement aucune langue au monde, les odeurs, contrairement aux couleurs, n'ont de mots pour les désigner. L'odeur est généralement identifiée par sa source.

En fait, ce qui différencie les œnologues des novices, ce n'est pas forcément une meilleure perception des saveurs et des arômes, mais une meilleure qualification des odeurs et des arômes. Ils arrivent mieux à NOMMER !!!



EXPÉRIENCES DE DÉGUSTATION (6)

DES CRIQUETS AU CHOCOLAT

Dans de nombreux pays, comme le Pérou, l'Afrique du Sud, la Thaïlande, l'Indonésie, la Chine, l'Australie, le Japon ou encore le Mexique, les insectes font partie de l'alimentation au même titre que la viande et le fromage en France. Et ils s'imposent non seulement par besoin mais aussi par plaisir, les insectes se révélant être délicieux.



QUAND PARIS A FAIM...

En 1871, pendant la Commune de Paris, la capitale est assiégée. La nourriture n'entre plus dans Paris. Les parisiens mangent alors ce qu'ils trouvent : rats, chats et même... tous les animaux du zoo de Vincennes. Quand on a faim...



Source Musée de St Denis 93

UN RAGOUT DE CHIEN

Mieux vaut ne pas naître chien au Vietnam. Dans ce pays, au cadre enchanteur, perdure une tradition culinaire difficile à admettre en Europe : les chiens y sont mangés, à raison de 20.000 par jour.

DU PIMENT DANS LES BONBONS

Les piments sont très appréciés des Mexicains, qui en mangent chacun en moyenne 8 kg par an! Ceux-ci accompagnent en effet presque tous les repas du pays, et même certaines confiseries dont raffolent les enfants. Le piment y est d'ailleurs consommé depuis les civilisations pré-colombiennes, notamment aztèques.



L'EAU À LA BOUCHE

J'ai fait une bêtise...

j'ai cuisiné sans ranger mes devoirs et j'ai renversé de l'eau sur mon texte.

Certains mots se sont effacés.

Aide-moi à compléter le texte.



Ce midi, j'ai expliqué à maman tout ce que j'avais appris à l'école.

La langue est importante, c'est elle qui détecte les saveurs.

Il y en a 4 principales _____,

_____ , _____ .
Sur la langue il y a des _____ gustatives. C'est la _____

qui dissout les saveurs et les porte sur les bourgeons. C'est pour ça que lorsqu'on voit
ou on sent un plat qu'on aime, on a l'eau _____ !

C'est la salive qui se prépare !

Mais le plus important pour goûter, c'est quand même le _____ .

Quand il est bouché, plus rien n'a de goût !

J'ai dit à maman aussi que tous les bébés du monde aiment le sucré à la naissance mais que
le goût s'apprend. Ce que je n'aime pas aujourd'hui, si je _____ , je l'aimerai

demain. Maman était contente de m'entendre dire qu'il faut se méfier de

la _____ et que ce qui n'est pas beau n'est pas forcément

pas _____ .

J'ai montré à maman comment bien déguster, les yeux _____ , en utilisant

des _____ pour décrire mes sensations. Alors maman m'a dit « Parfait Elodie.

Mettons ta salive, ton nez, et ce que tu as appris en action. Viens m'aider à préparer

le déjeuner et un bon gratin de courgettes à la crème et au gruyère.

Et à table, tu nous diras avec de jolis mots tes sensations ».

« Euh, un gratin de _____ ? t'es sûre maman ? »

Maman a ri. « Et oui, goûte au moins Élodie ».



LES SAVEURS

Complète le tableau :
en mettant chaque aliment dans la saveur qui lui correspond.

SUCRÉ	ACIDE	AMER	SALÉ



Cacao



Pamplemousse



Citron



Ananas



Fraise



Carotte



Petits pois



Endives

LE CRITIQUE GASTRONOMIQUE

Gaston Finebouche, grand critique culinaire voudrait que tu l'aides à compléter son texte en t'aidant des mots ci-dessous :



exquise

fondent

thym

épices

acide

vinaigre

sucrée

croustillent



La fricassée de bœuf et sa jardinière de légumes du restaurant « chez Jojo » est tout simplement Les légumes dans la bouche alors que des petits croûtons dorés et frottés à l'ail, sous la dent. Le bœuf fricassé dégage des arômes de et de laurier. Quelle est cette saveur à la fois et que l'on détecte dans ce plat ? Des ou du balsamique ? C'est un secret que Jojo n'a pas voulu nous confier !

C'EST TOI L'ARTISTE

Dessine Gaston Finebouche
quand il déguste la jardinière de Jojo.
Aide-toi des bandes dessinées
pour utiliser des onomatopées
et des petits signes
exprimant le délice...



DES PISTES PÉDAGOGIQUES

La dernière édition du Prix Matty Chiva portait également sur la maîtrise du langage en lien avec l'éveil au goût : les élèves de cycle 3 ont rédigé des poèmes sur le goût qui ont été transformés en chansons par Henri Dès. Vous pouvez proposer le même travail à vos élèves ! Des extraits de chansons, des pistes pédagogiques, les partitions sont disponibles sur le site internet de l'Institut Danone : www.institutdanone.org

Le poème 1

Quand grand-mère fait la cuisine

Ca chatouille les narines,
Ca mijote
Dans la cocotte,
Ca rissole
Dans les casseroles.
En été dans le jardin, on cueille les haricots,
On savoure les abricots.
On ramasse les poires juteuses,
Les mirabelles délicieuses.

On fait de drôle de salades
En mélangeant les couleurs,
On découvre les saveurs
De toutes sortes de marmelades.
La confiture de groseille
Quelle merveille !
On l'étale sur les tartines,
Sur la glace et le pudding.
Quand grand-mère fait la cuisine
On se lèche les babines.

La chanson d'Henri Dès

Quand grand-mère fait la cuisine

Paroles et musique Henri Dès

REFRAIN

Grand-mère fait la cuisine
Ça chatouille ça chatouille
Grand-mère fait la cuisine
Ça chatouille les narines

Elle a plein de casseroles
Et presque autant de cocottes
Ça mijote ça rissole
C'est la reine de la popotte

Elle fait de drôles de salades
En mélangeant les couleurs
Et de jolies marmelades
En mélangeant les saveurs

REFRAIN

Grand-mère fait la cuisine
Ça chatouille ça chatouille
Grand-mère fait la cuisine
Ça chatouille les narines

Quand on est ses invités
On ouvre grand nos mirettes
Et de la voir cuisiner
C'est le début de la fête

On aura des haricots
Beaux beaux les haricots
Et de jolis abricots
Beaux beaux les abricots

REFRAIN

Grand-mère fait la cuisine
Ça chatouille ça chatouille
Grand-mère fait la cuisine
Ça chatouille les narines

Et puis c'est un vrai bonheur
Un plaisir véritable
On fredonne tous en chœur
Quand on met enfin la table

On aura des chanterelles
Belles belles chanterelles
Et de jolies mirabelles
Belles belles mirabelles

REFRAIN

Grand-mère fait la cuisine
Ça chatouille ça chatouille
Grand-mère fait la cuisine
Ça chatouille les narines

Grand-mère fait la cuisine
Ça chatouille ça chatouille
Grand-mère fait la cuisine
On se lèche les babines

FIN

DES PISTES PÉDAGOGIQUES

Le poème 2

Aimer ou détester

Le chou-fleur, quelle horreur !
En soufflé ? J'veux bien goûter.
Le poisson, j'aime pas ça
En gratin ? Pourquoi pas ?
Les carottes, non, non, non
Mais râpées, c'est bien bon.

Les tomates, non merci
Mais farcies, oui, oui, oui.
On a l'droit de n'pas aimer
L'important c'est de goûter.
On est souvent étonné
D'aimer ce qu'on croyait détester.

La chanson d'Henri Dès

Aimer ou détester

Paroles et musique Henri Dès

REFRAIN:

On a bien le droit
Parfois
De ne pas tout aimer
Mais le plus important
C'est de goûter avant

On a bien le droit
Parfois
De pas tout trouver bon
Mais le plus important
C'est de goûter avant

Dis pas
Dis pas
Que tu n'aimes pas ça
T'as même pas
Même pas
T'as même pas goûté

Dis pas
Dis pas

Que tu détestes ça
T'as même pas
Même pas
T'as même pas goûté

REFRAIN:

On a bien le droit
Parfois etc.

Sais-tu
Sais-tu

Que si tu goûtais
Tu s'rais
Tu s'rais
Peut-être étonné

Sais-tu
Sais-tu

Que tu pourrais aimer
Tu s'rais
Tu s'rais
Peut-être étonné

REFRAIN:

On a bien le droit
Parfois etc.

Dis pas
Dis pas
De toute façon
Dis pas
Dis pas
Que ça n'est pas bon

Une fois
Une fois
Moi je te le dis
Une fois
Tu vas
Changer d'avis

REFRAIN:

On a bien le droit
Parfois etc.

FIN