

Origine des aliments

ORIGINE VEGETALE : FRUITS ET LÉGUMES

Les aliments que nous consommons au quotidien peuvent avoir différentes origines. Ils peuvent par exemple avoir **une origine végétale** ou une **origine animale**. Lorsqu'on pense aux aliments d'origine végétale, on pense souvent aux fruits et légumes.

Mots-clés > Fruits frais

Les fruits peuvent être consommés frais, comme lorsque l'on mange une pomme, une orange ou une banane.



Mots-clés > Fruits secs

On peut aussi sécher les fruits frais, c'est-à-dire réduire leur teneur en eau. Pensez par exemple à l'abricot sec ou à la figue séchée.

Mots-clés > Fruits à coque (ou fruits oléagineux)

Il y a aussi des fruits que l'on appelle fruits à coque ou fruits oléagineux, car on peut en extraire de l'huile. Il s'agit des noix, des amandes ou des cacahuètes par exemple.



Mots-clés > Légumes frais

Les légumes sont une grande famille d'aliments très divers. Il ne faut pas les confondre avec les légumineuses que l'on appelle aussi parfois « légumes secs ».



Mots-clés > Légumes secs (légumineuses)

Le haricot vert et la carotte sont des légumes frais, alors que les lentilles, les pois chiches et les fèves sont des légumineuses.

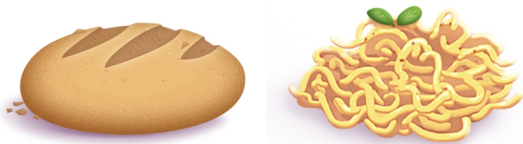
alimentarium academy

ORIGINE VEGETALE : PRODUITS CÉRÉALIERS

Les aliments d'origine végétale regroupent également tous les produits céréaliers. Une céréale est une plante cultivée principalement pour ses grains. Vous connaissez le blé, le riz ou encore le maïs.



Certains aliments sont « transformés ». Il faut donc comprendre comment ils sont produits pour retrouver leur origine.



Quelle est l'origine du pain par exemple ? Il est fabriqué à partir de farine de blé, et comme le blé est une céréale, le pain est un aliment d'origine végétale, tout comme les pâtes alimentaires.

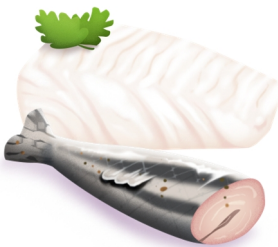
Mots-clés > Blé : pain, pâtes, couscous

Les céréales peuvent aussi prendre la forme de semoule ; comme le couscous qui est à base de blé et la polenta qui est à base de maïs.

Mots-clés > Maïs : polenta

ORIGINE ANIMALE

Si on passe aux aliments d'origine animale, il y a évidemment les viandes. On peut distinguer les **viandes blanches** comme la volaille et les **viandes rouges** comme le bœuf ou l'agneau par exemple.



Les poissons sont aussi des aliments d'origine animale. On peut faire la différence entre les **poissons maigres**, comme le cabillaud, et les **poissons gras**, comme le saumon. On peut aussi faire la différence entre les **poissons de rivière**, comme la carpe, et les **poissons de mer**, comme la dorade. Les **fruits de mer** sont également des aliments d'origine animale – par exemple les moules et les crevettes.

Il faut mentionner enfin les aliments produits par les animaux, comme l'œuf de poule ou le lait de vache. Ces aliments peuvent être transformés. Un bon exemple est le lait, qui permet la fabrication du fromage et du yaourt.



AUTRES ORIGINES

Très rapidement, sachez qu'il existe des aliments avec d'autres origines. Le sel, par exemple, a une **origine minérale** et la levure, une **origine fongique**.



NUTRIX est l'un des jeux qui accompagne ce cours en ligne. Dans ce jeu, il est question de l'équilibre alimentaire. L'alimentation végétarienne est abordée dans certains niveaux du jeu. Lors de ces niveaux, il vous faut donc consommer des aliments d'origine végétale tout en limitant les produits d'origine animale.