

NOM et Prénom :

Classe :



Inspiré
du guide national
des classes du goût

Le livret du

petit goûteur

Découvrir son territoire grâce au goût !



POURQUOI **les classes du goût**

Comment donner à nos enfants l'envie de découvrir notre patrimoine alimentaire et culinaire si nous ne leur donnons pas les bonnes clefs de compréhension ? Les enfants doivent, en effet, apprendre à déguster, à goûter les aliments dès leur plus jeune âge.

**Faire naître
le plaisir gustatif,
favoriser la curiosité
et l'ouverture au monde,
tels sont les objectifs
des classes du goût.**

Les classes du goût constituent une des **actions-phares** du Programme National pour l'Alimentation et font partie intégrante du **plan Santé à l'école**. Il est important de donner du sens à notre alimentation. On ne mange pas seulement pour se nourrir, pour ingérer des calories et des nutriments mais aussi pour se réunir et se faire plaisir.

Sur le territoire de la Communauté de Communes **Grand Pic Saint Loup**, l'association Pic assiette, en étroite collaboration avec l'enseignant, mène ces séances pour faire naître le **plaisir gustatif, favoriser la curiosité et l'ouverture à l'autre**.

Le « livret du goûteur », quant à lui, est un outil pédagogique, ludique, d'usage facile, nominatif et complété au fur et à mesure des interventions pour retracer le lien entre alimentation, agriculture, le « bien-manger » et le territoire.

Ce projet s'inscrit dans les axes du Projet Alimentaire Territorial de la communauté de communes du Grand Pic Saint Loup (GPSL). Il est financé par la DRAAF (Direction Régionale de l'Alimentation, Agriculture et de la Forêt) et la Communauté de communes GPSL.

Pic'assiette est une association de **sensibilisation à l'environnement** et plus particulièrement à **l'alimentation et l'agriculture durable**. C'est une association qui sensibilise, et questionne au quotidien notre façon de nous alimenter. Nous valorisons notre **territoire**, notre **terroir**, ses **savoirs-faire** et ses **acteurs** pour donner plus de sens à une **alimentation locale**, saine en lien avec les hommes.



Le vocabulaire des sens

- Âpre
- Astringent
- Collant
- Cotonneux
- Coulant
- Crémeux
- Croustillant
- Craquant
- Croquant
- Dur
- Gluant
- Gélatineux
- Élastique
- Epicé
- Fade
- En morceaux
- En poudre
- Ferme
- Filandreux
- Flasque
- Friable
- Juteux
- Lisse
- Liquide
- Moelleux
- Mou
- Relevé
- Piquant
- Rugueux
- Pâteux
- Pelucheux
- Rapeux
- Sableux
- Solide
- Soyeux
- Suave
- Souple
- Onctueux
- Velouteux
- Visqueux
- Tendre



1

Utiliser les 5 sens dans la dégustation

PAGE 4



2

Faire la ronde des saveurs

PAGE 6



3

Déguster avec les yeux

PAGE 8



4

Goûter mon territoire

PAGE 10

Les 5 sens dans la dégustation

Date du jour :



Entoure ou ajoute le nom des fruits et légumes présentés :

Printemps

Pois gourmand artichaut fève choux-fleur
asperge radis fraise rhubarbe pomme kiwi

Automne / Hiver

Coing patidou (cucurbitacée) potimarron panais
patisson butternut betterave topinambour



Le légume : il s'agit d'une plante potagère dont tout ou partie se mange :

- la carotte (**racine**),
- la pomme de terre (**tubercule**),
- la tomate (**fruit**),
- la rhubarbe (**tige**),
- la salade (**feuille**),
- l'oignon (**bulbe**)

sont des légumes. Nous les classons en fonction de la partie consommée.

Peux tu écrire le nom des différentes familles :

Légumes
(salade, chou, épinards...)

Légumes
(brocoli, artichaut, chou-fleur...)

Légumes
(tomates, courge, concombre...)



Avant la dégustation

Choisis un fruit ou un légume. Découvre-le à l'aide des 4 de nos 5 sens. Maintenant, tente de le décrire avec le plus de mots possibles (voir page 3).

| Sens | Organe | Permet de | Renseignements |
|------|--------|------------------------|--------------------------------|
| Vue | Deil | Voir/regarder/observer | La couleur, l'aspect, la forme |
| | | | |
| | | | |
| | | | |











A retenir

Manger fait vivre, manger procure du plaisir et manger crée de la convivialité, du partage.

Déguster, c'est prendre son temps, cela permet de capter l'histoire des aliments à travers la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût.

Note le nom des 3 aliments que tu vas déguster :

| | | Sens | 1: | 2: | 3: |
|------------------------|---|------|----|----|----|
| Avant la dégustation | La vue  | | | | |
| | Le toucher avec les mains  | | | | |
| | L'odorat  | | | | |
| | L'ouïe  | | | | |
| Pendant la dégustation | Le goût  | | | | |
| | Le toucher dans la bouche  | | | | |
| | L'olfaction en bouche  | | | | |
| | L'ouïe  | | | | |
| Après la dégustation | | | | | |

3 étapes

Les sons jouent un rôle dans la dégustation. Ils perturbent le consommateur ou éveillent son appétit. Certains recherchent le croquant de la pomme tandis que d'autres préfèrent le feutré du kiwi. Les sons font partie intégrante du goût. Limiter les bruits extérieurs pendant les repas permet d'être attentif à ce que l'on mange.



Les stimulations auditives

Croque dans l'aliment et bouche-toi les oreilles. Ecoute le bruit de chaque aliment. Perçois-tu une différence ? L'aliment craque, croque, croustille, crisse... ou cracroustille ? Amuse-toi à inventer le nom de ton son.

La ronde des saveurs

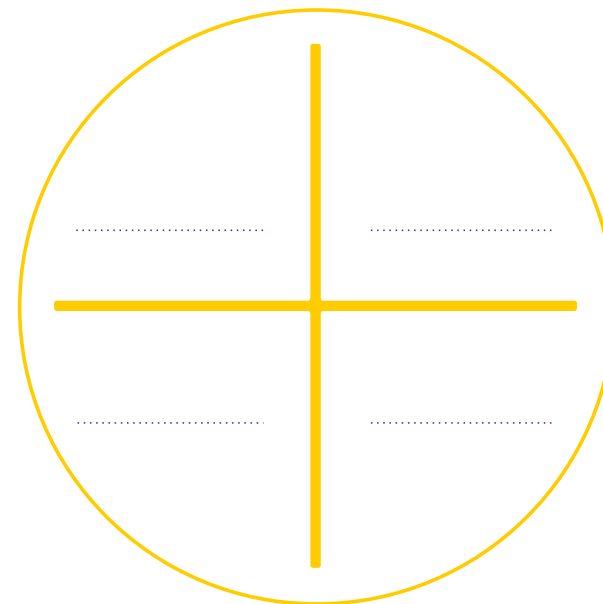
Date du jour :

Les tomates mûres contiennent de nombreuses substances provoquant la saveur umami, la cinquième saveur.



Ecris le nom des 4 saveurs principales :

Coche les cases selon les saveurs que tu as ressenties pour chaque produit que tu as goûté.



Acide

Amer

Salé

Sucré

Sans saveur

Ne sais pas

Note leur nom : ↘

| | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

.....

.....

.....

.....

Umami (うま味), signifiant « goût savoureux », est l'une des cinq saveurs de base avec le sucré, l'acide, l'amer et le salé. Utilisé au Japon de façon générale lorsqu'un aliment particulier est délicieux.

A retenir

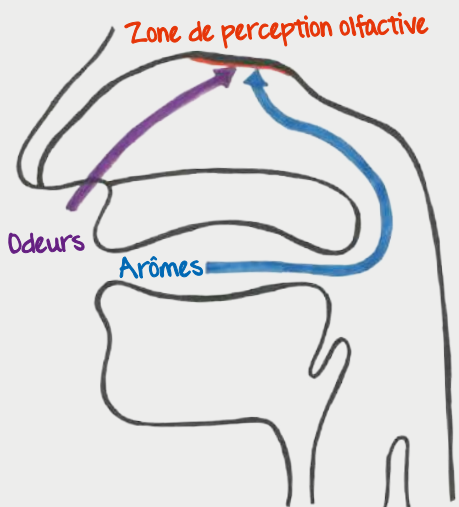


Olfaction : parfum et arômes

Observe, sens puis goûte pour découvrir le nom de la boisson qui t'est proposée :



Olfaction et rétro-olfaction pour mieux déguster ses aliments



Le goût, c'est le sens qui nous permet d'identifier les composants chimiques de nos aliments.

Quand un aliment est mâché dans la bouche, des éléments odorants se dégagent et circulent dans l'arrière-gorge.

Ils parviennent dans les fosses nasales et stimulent l'odorat. L'odorat joue un rôle prépondérant dans la sensation du goût.

D'ailleurs, si tu manges un aliment en te bouchant le nez, tu remarqueras qu'il n'a pas le même goût !



Hypothèse visuelle :

Mon œil voit et me dit

Hypothèse olfactive :

Mon nez sent et me dit

Hypothèse gustative :

Je goûte en me bouchant le nez

Finalement, cette boisson est

Three empty grey rectangular boxes for writing answers under the visual hypothesis.

Three empty grey rectangular boxes for writing answers under the olfactory hypothesis.

Three empty grey rectangular boxes for writing answers under the gustatory hypothesis.

Three empty rounded rectangular boxes with dotted lines for writing the final answer.

La vue : source de plaisir

Date du jour :

Dessine les 2 fruits présentés et note leur nom :

| Fruit 1 | Fruit 2 |
|---------|---------|
| | |

Raconte ton plat préféré

.....

.....

.....

.....

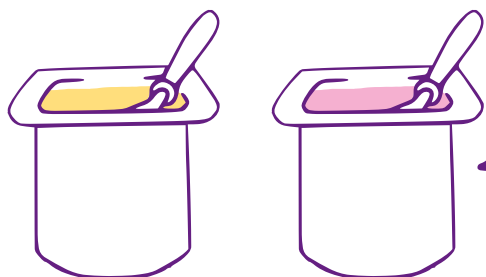
.....

Quand on te raconte un plat, tu t'en fais une **image**. Puis tu le découvres : la surprise ou la déception peut être au rendez-vous. Il faut maintenant le **goûter** pour vraiment connaître ce nouvel aliment.

Que nous racontent nos yeux par rapport à ces fruits ? Remplis le tableau :

| | Couleur | Forme | Aspect | Texture en bouche | Ce que j'aime ou n'aime pas |
|---|---------|-------|--------|-------------------|-----------------------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |

Un produit peut en cacher un autre



Porte une cuillère après l'autre à la bouche.
Est-ce que tes hypothèses se vérifient ?

Utilise le tableau. Emet une hypothèse visuelle,
puis olfactive :



Hypothèse visuelle :
Mon œil voit et me dit

Hypothèse olfactive :
Mon nez sent et me dit

Hypothèse gustative :
ma bouche goûte et me dit

Finalement,
c'est :

1

2



La vue est le premier sens qui s'éveille avec l'aliment. Elle nous fait anticiper les goûts. Mais attention, il faut apprendre à s'en méfier. Seule la dégustation permet de connaître le goût d'un aliment. La publicité utilise la vue pour nous séduire. Nous devenons un consommateur averti quand nous utilisons notre capacité à déguster pour nous faire notre propre opinion.



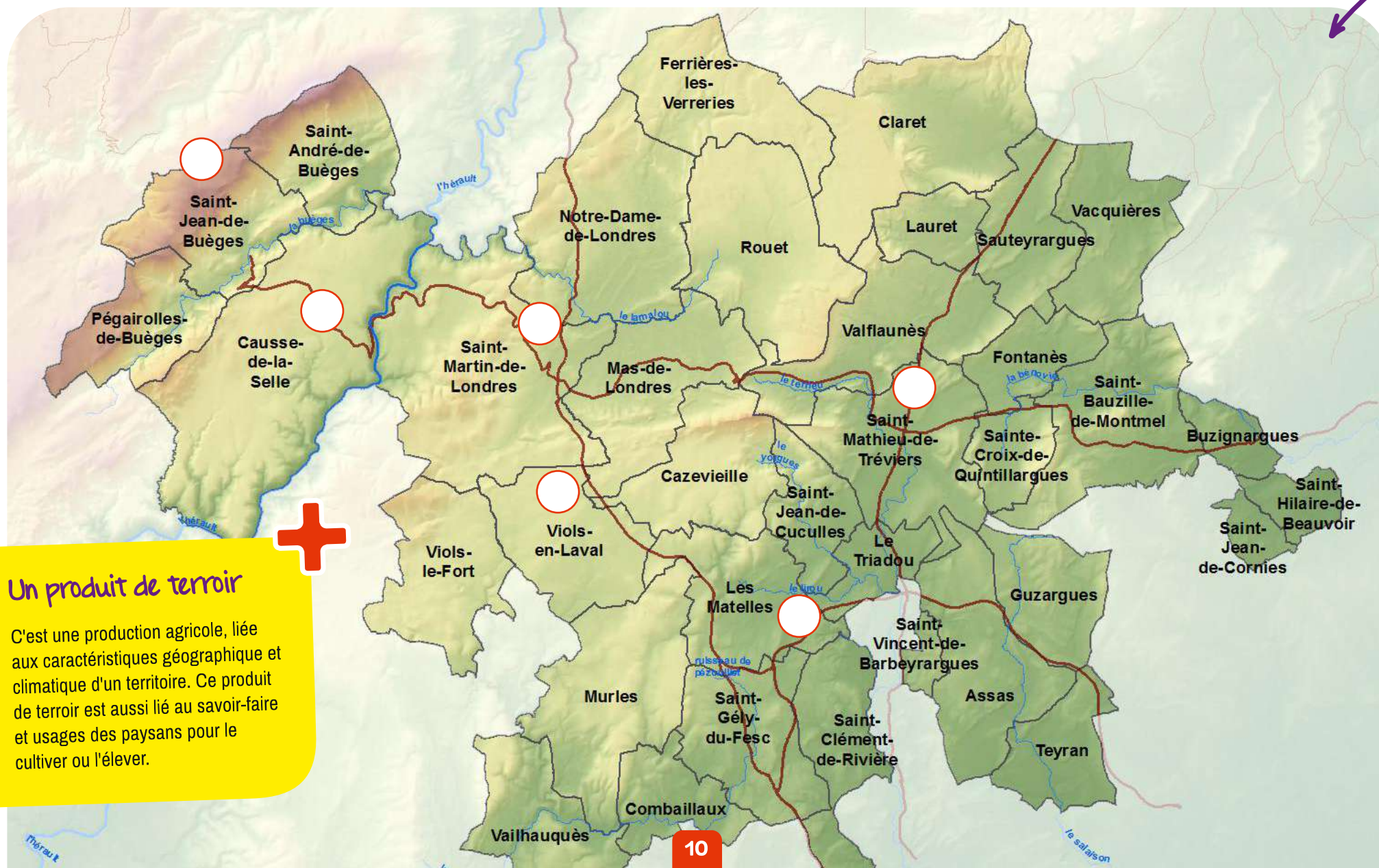
Les expressions liées à la vue

- Avoir les yeux plus gros que le ventre
- Juger à vue d'œil
- Les goûts et les couleurs ne se discutent pas

Goûter mon territoire

Date du jour :

Note le nom de ton territoire :



Un produit de terroir

C'est une production agricole, liée aux caractéristiques géographique et climatique d'un territoire. Ce produit de terroir est aussi lié au savoir-faire et usages des paysans pour le cultiver ou l'élever.

Place le numéro du paysage agricole sur la carte. Ensuite, écris le nom de l'aliment produit par ces paysans pour nos assiettes

1



2



3



4



5



6





Le Territoire Grand Pic St-Loup

Une mosaïque de paysages, une diversité d'activités agricoles : viticulture, élevage, oléiculture, maraîchage, apiculture, cueillette, activités de transformation. Pour une alimentation variée et locale.

Relie la photo à sa légende



Culture de la truffe

Apiculture

Maraîchage

Cueillette



Le patrimoine alimentaire :

Qualité et origine

| Identification des produits | Forme couleur et aspect de la croûte, de la pâte | Odeurs | Saveurs | Texture/consistance | Arôme |
|-----------------------------|--|--------|------------------------|---------------------|-------|
| Pélardon | Croûte fine de couleur crème | | Petit goût de noisette | Pâte assez compacte | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Note le nom du produit que tu as préféré :

et explique ce qui t'a plu :

.....

Sur le territoire de la Communauté de communes GPSL 4 AOP sont présentes :

- 2 pour les vins AOP Languedoc et Pic St Loup
- 1 pour le fromage AOP Pélardon
- 1 pour l'huile AOP Huile de Nîmes



Le pélardon :
un fromage d'Appellation d'Origine Protégée

Le pélardon peut se déguster aussi bien sur le plateau qu'en salade. Les chèvres qui produisent le lait nécessaire à sa fabrication doivent pâturer sur un territoire géographique précis et vivre à l'extérieur une partie de l'année. Il ne peut être vendu qu'à partir de 11 jours d'affinage.

Les signes officiels

Voici ceux que tu peux trouver sur des produits pour mettre en valeur leurs qualités :



Association de produits des garrigues



Idee recettes →

- Nappe un yaourt de brebis avec un filet de sirop de romarin ou thym : un régal !
- Appose une fine couche de confit de romarin sur une tranche de pain au levain et dépose-y délicatement un morceau de pélardon : un délice !

Relie le nom de cette plante à sa photo :



● Calament

● Sarriette

● Thym

● Lavande

● Romarin



A retenir



La cueillette

La garrigue a accueilli une très longue tradition de cueillette sur son territoire. Les cueilleurs d'autrefois cueillaient une quinzaine de plantes aromatiques et médicinales tout au long de l'année. La cueillette était en réalité un complément de revenu pour les paysans.

Au début du XX^{ème} siècle, l'installation des vignes pour produire du vin remplace progressivement cette activité de cueillette. Aujourd'hui, quelques personnes pratiquent à nouveau la cueillette de manière professionnelle. Elles les transforment en confits et sirops de plantes aromatiques.

Le patrimoine alimentaire :

Les produits des Garrigues

Date du jour :



Découvre le miel d'arbousier

L'arbousier est un arbuste à fruits rouges, caractéristique du midi. Enveloppé d'une peau rugueuse, charnue et sucrée, l'arbose donne un miel rare. Il se récolte tardivement, à l'automne et se caractérise par son amertume et son goût prononcé.



Fabrique ton sirop :

- Verse 1 litre d'eau bouillante sur le thym et laisse infuser 12 à 24h
 - Filtre le mélange, ajoute le sucre (la moitié de la quantité de liquide)
 - Fais bouillir puis laisse cuire doucement 20 minutes
 - Verse dans une bouteille en verre
- Se conserve au réfrigérateur une semaine.

Les garrigues

Il y a environ 10 000 ans, les paysages méditerranéens étaient recouverts d'une forêt de chênes verts et de chênes blancs parfois hauts de 20 mètres. L'homme d'alors est chasseur-cueilleur, son impact sur la forêt est très faible. Quatre mille ans plus tard, au néolithique, des peuplades "maîtrisant" l'agriculture viennent s'installer dans cette forêt. Elles apportent des grands changements en défrichant pour créer des espaces ouverts. C'est l'acte de naissance de nouveaux paysages qui deviendront peu à peu les garrigues que nous connaissons.



Fiche dégustation produits des garrigues

Date du jour :

4

Ecris le nom de chaque produit que tu vas déguster. Entoure la ou les réponses, la (les) plus adaptée(s) pour chaque produit.

| | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------|---------|---------|---------|

Couleur

Clair Foncé

Clair Foncé

Clair Foncé

Clair Foncé

Parfum/Nez

Faible Forte

Faible Forte

Faible Forte

Faible Forte

Bouche/Arôme

Saveur

En fin de gorge

Floral
Herbacé
Fruité
Citronné (agrume)
Épicé
Autre

Persistance 0 / N

Floral
Herbacé
Fruité
Citronné (agrume)
Épicé
Autre

Persistance 0 / N

Floral
Herbacé
Fruité
Citronné (agrume)
Épicé
Autre

Persistance 0 / N

Floral
Herbacé
Fruité
Citronné (agrume)
Épicé
Autre

Persistance 0 / N

Texture

Fine Grossière
Onctueuse Granuleuse
Collante Sableuse
Sirupeuse

Fine Grossière
Onctueuse Granuleuse
Collante Sableuse
Sirupeuse

Fine Grossière
Onctueuse Granuleuse
Collante Sableuse
Sirupeuse

Fine Grossière
Onctueuse Granuleuse
Collante Sableuse
Sirupeuse



Claret - Bureau MSPA
9, place de la mairie - 343810 Saint Martin de Londres
contact@picassietteorg – 06 60 54 47 90

www.picassiette.org

Crédit photos

John Walsh Écologistes de l'Euzière
Collectif des Garrigues

Produits dégustés

Pélardon EARL « La Ferme des Garrigues » - Norbert Foulquier Hameau de Masclas-Lagarde 34 380 Notre Dame de Londres

Fromages de chèvre « Atelier Regain » Sandra et Michel Carrié Route du Frouzet Saint Martin de Londres

Yaourts de brebis Moreau Sophie Mas Roquette Saint Bauzille de Putois

Confits de Thym : « Flore en Thym » Guillaume Bouget ZAE Les Hautes Garrigues, Route de Frouzet, 34380 Saint-Martin-de-Londres

<https://www.youtube.com/watch?v=OoXrKkJcxUQ>

Sirops plantes aromatiques : « Les Aromatiques du Pic Saint Loup » ZAC de la Liquière Saint Martin de Londres

Miel arbousier : « Aux Délices de Maya » Bernard Fraisse Hameau Les Embruscales Claret

Conception  Terre Nourricière

Livret sous licence Creative common BY-SA

