



# LA MÉDITERRANÉE

## UN ESPACE, DES HOMMES, DES CULTURES ET DES CUISINES

### ELEVAGE, AGRICULTURE, PÊCHE,...

Il y a encore un siècle, les habitants des bords de la méditerranée avaient une activité principalement pastorale et agricole. Ils élevaient des moutons ou des chèvres. Ils cultivaient la vigne, les céréales, des légumes et des légumineuses. Ils récoltaient des olives pour les manger ou pour les presser afin d'obtenir de l'huile. Ils cueillaient des amandes et les fruits de leur verger. Souvent ils péchaient. Ainsi, ils consommaient ce qu'ils produisaient ou récoltaient autour d'eux ou ce qu'ils échangeaient avec les autres pays du pourtour méditerranéen. Cette nourriture était fraîche, saine et pas trop riche. Avec cette alimentation, il était rare que les petits bergers qui courraient derrière leur troupeau toute la journée sur les rivages de la Méditerranée soient trop gros! La vie était active et leur alimentation frugale. Aujourd'hui avec l'apparition d'une nourriture abondante, très riche en sucres et en graisses, mais aussi avec le mode de vie sédentaire (et le temps passé devant la télévision ou les consoles de jeux), les populations et les jeunes ont tendance à beaucoup plus grossir avec des conséquences importantes sur la santé.

**Consigne** : classe les produits dans le tableau.

Moules, daurade, sardine, roquefort, lait de chèvre, aubergine, blé, amande, olive, viande d'agneau, riz, sel, sel de Camargue, parmesan, huile d'olive, tomates, perdrix, maquereau, thym, orange, lièvre.

**Produits issus de :**

Élevage	Agriculture	Pêche	Autre (préciser)

**Et chez toi? Existe-t-il une culture, une production ou une récolte originale? Situe la dans le tableau.**

## ANIMAL, VÉGÉTAL OU MINÉRAL?

Nous consommons une très grande diversité d'aliments dont certains sont d'origine végétale, c'est-à-dire qu'ils viennent d'une plante, d'autres d'un animal et certains du monde minéral (matières non vivantes).

**Consigne :** Classe les aliments dans le tableau selon leur origine.

Spaghetti, fromage, lait, sel, sucre, pain, eau, poivre, harissa, huile d'olive, œuf, menthe, ail, abricot, orange, datte, tomate, aubergine, persil, navet, courge, écrevisse.

Origine animale	Origine végétale	Origine Minérale

## HISTOIRES DE FAMILLES !

Chaque aliment est utile à notre corps, mais tous ne nous apportent pas les mêmes choses. Certains, comme les viandes, les poissons, les œufs servent à construire notre corps car ils sont riches en protéines, d'autres comme les céréales, les féculents, les fruits et légumes à lui apporter de l'énergie sous forme de glucides et enfin d'autres, comme les matières grasses, à faire des réserves et à le maintenir en bon état. Aussi, autant pour bien grandir que pour rester en pleine forme, il est très important de manger un peu de tout en quantités raisonnables.

**Consigne :** Dans le tableau ci-dessous, classe les aliments proposés selon leurs apports nutritionnels principaux.

Tomate, veau, pain, semoule, huile d'olive, mozzarella, pomme de terre, haricots verts, pois chiche, daurade, aubergine, beurre, œuf, pâtes, orange.

Protéines	Lipides	Glucides

Trouve un plat typique de ta région qui contient un ou plusieurs éléments de chacune des trois catégories :

.....  
.....

**OVINS OU CAPRINS ?**

Traditionnellement, les Méditerranéens ont d'abord élevé pour leur lait mais aussi pour leur viande et leur laine, des ovins et des caprins. Le climat et la végétation convenant mieux à ce groupe qu'aux bovins. Au sud de la méditerranée, les nomades consomment aussi le lait des chamelles.

Ovins et caprins sont sans doute apparus en Méditerranée, vers le VIIème millénaire avant notre ère, mais il ne s'agissait encore que de troupeaux sauvages, vivant en totale liberté. Pendant longtemps, le mouton ne fut donc qu'un gibier de choix et ce n'est que vers 5000 ans avant Jésus-Christ que l'homme réussit à la domestiquer. Ces premiers pasteurs transhumaient au rythme de leurs troupeaux. Ovins et caprins fournissaient ainsi à l'homme lait, viande, laine et fromage.

**Consigne :** Classe les animaux en deux groupes et barre l'intrus.

Mouton, chevreau, mouflet, mérinos, agneau, bouc, chèvre, brebis, chevreuil.

Ovins	Caprins

Dans ta région quel est l'animal d'élevage le plus répandu ? Donne le nom du mâle, de la femelle et du petit.

.....  
.....

## DE QUOI FAIRE TOUT UN FROMAGE...

De diverses origines (chèvre, brebis, vache, voire bufflonne...), avec de multiples modes de fabrication (pâtes pressées cuites ou non cuites, pâtes molles ou persillées, fromages frais, fromages fondus), il existe une infinité de fromages. Tout autour de la Méditerranée, les hommes ont, souvent par hasard, découvert et développé des recettes de fabrication de fromage originales qui ont fait la gloire et la fortune de toute une région. Chacun avec son caractère, il nous fait vivre de savoureuses émotions et nous procure des bienfaits pour notre santé.

**Consigne :** Complète le tableau suivant avec la liste des mots ci-dessous.

Brebis, feta, Italie, chèvre, Espagne

Nom du fromage	Pays d'origine	A base de lait de ?
	Grèce	Brebis ou chèvre
Roquefort	France	
Manchego		Brebis
Pecorino		Brebis
Crottin	France	

## COQUILLAGES, POISSONS ET CRUSTACÉS

Poissons coquillages et crustacés sont une fête pour nos papilles mais aussi un trésor pour notre santé. Ils sont riches en protéines et peuvent très bien remplacer la viande.

Les poissons maigres ou gras apportent de bonnes graisses protectrices pour notre système cardio-vasculaire. Coquillages et crustacés recèlent de nombreux micronutriments et oligo-éléments bénéfiques.

La Méditerranée est généreuse en poissons et ses riverains, depuis fort longtemps, ont appris à les capturer et les accommoder de multiples façons.

Le poisson a une forte valeur symbolique et est associé à des rites religieux et des traditions dont l'origine se perd dans la nuit des temps.

**Consigne :** Classe les aliments qui suivent en trois groupes : poissons, crustacés ou coquillages. Trouve l'intrus.

Crevette, sardine, oursin, merlu, colin, moule, langoustine, poulpe, telline.

Poisson	Coquillage	Crustacé

## NOM D'UN POISSON !

Selon qu'on les pêche en Méditerranée ou dans l'Atlantique, certains poissons changent de noms. Un même poisson peut également avoir des dénominations différentes selon sa taille ou la façon dont il a été transformé pour être commercialisé.

**Consigne :** Retrouve les différents noms pour le même poisson. Entoure-le.

1/ Je suis la sardine, une espèce pélagique. Cela veut dire que je vis toujours en bancs, souvent près de la surface, dans des eaux côtières. On peut me pêcher de la Norvège jusqu'au Sénégal. Lorsque je suis grosse, certains me nomment « pilchard ». Mais si je suis petite en Méditerranée qu'on m'appelle : poutine – anchois – bergues.

2/ Je suis un poisson migrateur. Au printemps je pars m'installer en mer Celtique mais dès l'automne je reviens dans le Sud. On apprécie ma couleur rose et mon nom commun est « pageot rose ».

Mais chez le poissonnier on m'appelle : dorade rose – saumonette – castagnole.

3/ Je nage en bancs de petits individus dans les premiers mètres d'eaux aux bords des côtes rocheuses battues par la mer et les plages de sable à vagues déferlantes, car j'ai besoin d'eaux riches en oxygène. On me pêche surtout à la ligne et ma chair est très appréciée. On m'appelle loup, loubarro, loupassou, loubas, loubassous...

Mais j'ai un autre nom : bar – perche – sole.

4/ On me mange beaucoup en Méditerranée, fraîche, surgelée, en filets et salée. Mon foie est utilisé pour son huile ou vendu fumé. Mes œufs peuvent être fumés. Tu m'as reconnue ? Je suis la morue. Pourtant je ne vis que dans l'Atlantique.

On me connaît aussi sous un autre nom mais uniquement lorsque ma chair est fraîche ou congelée : cabillaud – merlan – colin.

5/ On me trouve parfois effrayante avec ma bouche énorme armée de dents pointues. Je suis un bon chasseur et j'ai un « truc » : je possède sur le dessus de la tête comme une « antenne » appelée « filament pêcheur ». Je l'agite pour attirer mes proies qui en le suivant s'approchent de ma bouche et alors hop...Ma chair est très réputée, chez le poissonnier on m'achète sous le nom de lotte.

Mais mon nom commun est : baudroie – requin taupe – raie.

Et chez toi, dans ta région, existe-t-il une pêche particulière en mer, étang ou rivière ?

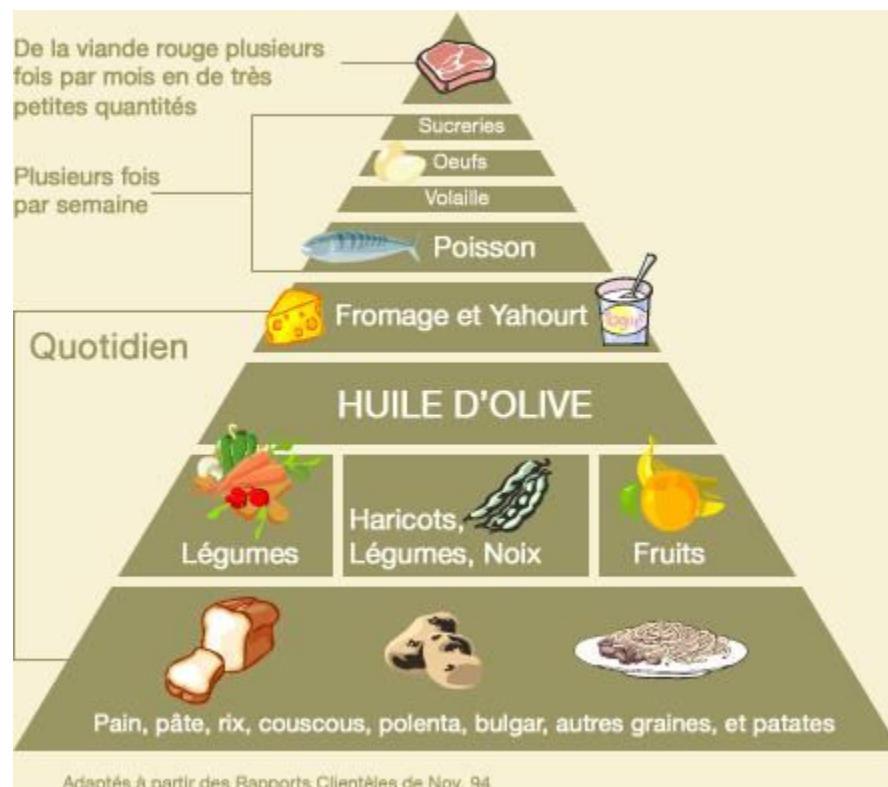
.....  
.....

## L'ALIMENTATION « DITE » MÉDITERRANÉENNE

L'alimentation dite méditerranéenne est un modèle de plaisir et d'équilibre. En effet, traditionnellement, la nourriture y est d'abord conviviale mais légère, variée en fruits et légumes, riche en couleurs et en saveurs et articulée autour de la « triade » : blé, olivier, vigne.

L'alimentation méditerranéenne se caractérise par :

- Une grande consommation de légumes et de fruits, de céréales (blé dur, blé tendre, riz...) et de légumineuses (pois, haricots, lentilles...) ;
- Une large utilisation d'herbes, d'épices et d'aromates ;
- Une consommation modérée de viandes rouges (surtout ovines et caprines) au profit du poisson ;
- Une faible consommation de lait et de beurre, au profit des fromages frais et yaourts ;
- L'ajout – presque exclusif en cuisine – d'huile d'olive ;
- Une absorption raisonnable de vin, l'eau étant la seule boisson indispensable.



**Consigne :** La pyramide indique la qualité et la quantité des différents aliments qui constituent le régime méditerranéen. Observe la pyramide qui représente le régime méditerranéen puis classe les aliments suivants dans les deux colonnes.

Fromage de chèvre, camembert, sardine, huile d'olive, viande de bœuf, frites, crustacés, huile d'arachide, bière, pain, pois chiches, lait de vache, lait de brebis, huîtres, beurre, semoule, amandes, lentilles, saucisse, poisson fumé.

Présents dans le régime méditerranéen	Absents du régime méditerranéen

# US ET COUTUMES, À CHACUN SA FAÇON DE FAIRE !

## A BOIRE !

La Méditerranée est riche en fruits savoureux et juteux. On en fait des jus frais, des sirops, des liqueurs, des alcools. De nombreux cépages poussent également sur ses rivages et les vins de Méditerranée sont réputés. Mais on consomme aussi de nombreuses boissons à partir de lait, frais ou fermenté. De nombreuses boissons vont pouvoir être obtenues par un phénomène qui s'appelle la fermentation : c'est un procédé, qui permet de transformer du sucre en alcool grâce à l'action de micro-organismes (levures, bactéries). Par exemple, le sucre du raisin permet de fabriquer le vin et le sucre du lait les yaourts. Attention, il ne faut pas oublier que l'eau est la seule boisson indispensable à la vie !

**Consigne :** Relie chaque fruit au nom de la boisson qui correspond et au pays où on la consomme....

Iraqous	Jus d'abricot	Israël
Orange	Jus d'orange	Algérie
Qamar Eddine	Jus de dattes	Égypte
Salgam suyu	Jus de navet rouge	Turquie
Dattes	Jus de réglisse	Palestine

## A L'EAU !

L'eau est indispensable à la vie. C'est le principal constituant de notre corps : nous sommes à plus de 60% constitués d'eau. Outre l'oxygène, c'est cette substance dont le besoin se fait le plus rapidement sentir. L'eau ne subit aucune modification métabolique dans l'organisme et n'apporte aucune calorie. Les besoins en eau sont couverts par l'eau que l'on boit, mais également par l'eau de constitution des aliments : tous les aliments, à l'exception du sucre et de l'huile, contiennent de l'eau.

Il existe deux types de boissons : l'eau, la seule indispensable, et les boissons aromatiques, alcoolisées ou non. L'alcool lui se diffuse dans l'organisme, (foie, cerveau, pancréas, le poumon, le placenta, le lait maternel), il est détruit dans le foie, puis éliminé dans les urines, par la respiration et la transpiration. Sa consommation doit être très modérée car ses effets néfastes sur la santé sont très importants.

**Consigne :** Retrouve et barre toutes les boissons alcoolisées.

Raki	Milk shake
Nectar de banane	Vodka
Cola	Jus d'orange
Diabolo	Champagne
Vin rouge	Sirop d'anis



## AU CAFÉ !

Il existe mille et une façons de faire le café.

**Consigne :** Relie le nom du pays aux ustensiles utilisés pour préparer et servir le café.



Italie



Turquie



France

## A TABLE !

A chacun ses façons de manger dans le monde. Dans une assiette individuelle, ou dans un plat commun, avec une fourchette et couteau ou avec les doigts, autour d'une table haute ou à même le sol, assis sur une chaise ou bien accroupi...Tout peut être servi ensemble ou dans un ordre précis...

**Consigne :** Ce soir tu invites tes amis méditerranéens à manger : Karim du Maroc, Milo de Grèce, Gulnar de Turquie. Saurais-tu mettre la table comme il faut pour qu'ils se sentent à l'aise ? Choisis quels types de plats et de couverts tu mettrais, avec ou sans table et chaises?

Karim

Milo

Gulnar

## ALIMENTATION ET SANTÉ

**Consigne :** Lis les textes sur les habitudes alimentaires de Marie, Karim et Mario, trois enfants habitant sur le pourtour méditerranéen puis souligne en vert les comportements profitables pour une bonne santé, en rouge, ceux néfastes.

---

### Marie la française

Je m'appelle Marie, j'ai 9 ans. La semaine, je vis chez ma maman dans un immeuble au quatrième étage à Montpellier. Je n'aime pas monter les escaliers alors je prends l'ascenseur. Le week-end je pars chez mon papa.

Le matin je me lève à 7h30 et je regarde les dessins animés en déjeunant. Je prends un bol de lait avec des céréales au chocolat et des petits pains au lait à la confiture. Ma maman m'emmène à l'école en voiture. A la récréation, je joue au ballon prisonnier avec mes copains et je mange 2 biscuits au chocolat.

Le midi, je reste à la cantine où je mange par exemple des tomates à la mozzarella, une omelette avec des haricots verts et un éclair au chocolat.

Ma maman vient me récupérer à 17h00. On rentre à la maison et je goûte devant la télé. Mon goûter préféré, c'est des tartines de pain avec du beurre et de la confiture et un verre de grenadine. Je fais mes devoirs puis je lis une bande dessinée.

Le soir ma maman n'a pas trop le temps de cuisiner mais on se régale souvent de pizzas, de la quiche ou du poisson pané avec une crème au chocolat en dessert.

**Quelques conseils pour Marie :**

## **Karim, le Tunisien**

Je m'appelle Karim, j'ai 10 ans et j'habite tout près de Matmata dans une petite maison en pierre avec mes nombreux frères et sœurs ainsi que ma grand-mère. Mon père est agriculteur, il travaille pour un producteur d'olives et ma mère s'occupe de mes frères et sœurs.

Le matin, je me lève à 6h30 car je dois aller chercher de l'eau au puits qui se trouve à 2km de ma maison. Après, je prends mon petit déjeuner composé d'un bol de lait de chèvre et de tabouna (pain). Il est 7h30 quand je prends le chemin de l'école qui est à 3km.

A la récréation, je joue au foot avec mes copains pendant 15 minutes et le midi, je mange le repas que m'a préparé ma maman : de la tabouna, des pois chiches en salade, une sardine à l'huile d'olive et une orange.

Sur le chemin du retour de l'école, je mange trois petits gâteaux au miel et une poignée d'amandes séchées. Une fois arrivé à la maison, je fais mes devoirs. Puis, quand mon papa rentre, nous nous occupons du jardin. Il faut tailler, arroser et ramasser nos fruits et légumes : dattes, amandes, oranges, pommes de terre, tomates... Tout au long de la journée nous buvons de l'eau ou du thé car il fait très chaud.

Le soir nous mangeons un bol de chorba (soupe), du couscous au mouton, de la tabouna et des dattes séchées. Après le repas, nous jouons à cache-cache dans notre jardin pendant une demi-heure.

### **Quelques conseils pour Karim :**

## **Marco, l'italien**

Je m'appelle Marco, j'ai 10 ans et demi et je vis à Rome dans un immeuble au troisième étage. Il n'y a pas d'ascenseur mais ça ne me dérange pas car je fais toujours la course avec mon frère pour arriver le premier en haut.

Je me lève le matin à 7h00, je bois du lait avec mes tartines et je mange un fruit. Je pars à pied à l'école en compagnie de mon frère.

A la récréation, je joue au foot avec mes copains et le midi, je rentre manger chez moi. Ma maman prépare souvent des spaghettis bolognaise et un plat de légumes. Au dessert, je mange souvent un fruit.

Je retourne à l'école à pied et à 16h00, quand l'école est finie, je vais à mon entraînement de foot pendant 1h30. Juste avant, je mange un morceau de Panetone (gâteau aux fruits) et je bois une brick de jus d'orange.

Le soir, nous mangeons des légumes avec des pâtes au fromage.

**Quelques conseils pour Marco :**

## RECETTES DE FÊTE

**Consigne :** Après la lecture des cartes postales, retrouver pour chaque enfant le pays et le plat correspondant

Kalimera

Aujourd'hui c'est la grande fête de Pâques.

J'ai passé la journée chez mon amie Lena.

Comme la plupart des habitants du pays, ils sont chrétiens orthodoxes. Depuis une semaine ils ont jeûné et participé à de grandes processions dans les rues de la capitale qui symbolisent l'enterrement du Christ. Mais ce dimanche, pour célébrer la résurrection de Jésus c'est la fête et ils m'ont invité à partager leur repas.

Un agneau rôti déjà à la broche dans le jardin et il sent bon l'huile, l'origan et le citron !!!

Ce soir nous nous installerons dans la cour pour manger tous ensemble : des œufs rouges, de la maghiritsa (c'est une soupe délicieuse) et bien sûr de l'agneau.

Ton ami, Milo

Buongiorno

Je suis en vacances et Noël approche.

J'adore passer cette fête en famille. Mama nous confectionne toujours un super repas et bien sûr il y aura mon dessert préféré : le panettone !!! On raconte plein de légendes au sujet de ce gâteau.

L'une d'entre elles remontent au XVe siècle et raconte l'histoire du noble Ughetto. Il était amoureux d'Adalgisa la fille du boulanger Toni. Pour plaire à sa belle, il s'improvisa pâtissier et inventa un pain enrichi ajoutant à la farine et à la levure, du beurre, des œufs, des raisins secs, des écorces d'oranges et de citrons...: le Pan del Ton (le pain de Toni).

Je ne sais pas si c'est vrai mais j'aime autant cette histoire que ce gâteau !!

Je t'embrasse, ton ami, Mario

Bonjour mes amis,

Longtemps, dans mon pays, le 6 janvier et la fête de l'Épiphanie ont été plus important que le jour de Noël.

Comme beaucoup de fêtes chrétiennes, la date de l'Épiphanie correspond à l'origine à une fête païenne. Autrefois, les Romains fêtaient les Saturnales. Ces fêtes duraient 7 jours et tout était autorisé. A cette occasion, les soldats tiraient au sort, grâce à une fève, un condamné à mort qui devenait « roi » le temps des réjouissances. Une fois les Saturnales achevées, la sentence était exécutée.

Mais depuis le XIVE siècle, on préfère manger le royaume ou la galette des rois. Ce gâteau est partagé en autant de portions que de convives, plus une. Cette portion supplémentaire s'appelle la « part du Bon Dieu » ou « part de la Vierge », et elle est destinée au premier pauvre qui se présentera.

C'est une fête qui rappelle qu'il est bon de partager.

Je vous embrasse, Zoé

Salam aleikoum

Hier c'était la fête partout pour les musulmans !! C'était l'Aïd, la fête du mouton.

On dit aussi la « fête du sacrifice ».

Le matin papa est allé prier à la mosquée puis il a emmené le mouton que nous avons choisi à l'homme saint pour qu'il l'égorge en respectant la tradition.

Moi j'ai aidé maman à allumer le kanoun, j'ai mis l'encens et une fois les braises chaudes nous avons préparé le méchoui.

Nous avons cuisiné de nombreux plats pour nos visiteurs et nos invités, des salades, des pâtisseries et bien sûr du thé. Mes oncles et tantes sont même venus d'Oran pour nous voir.

Je te présente mes vœux de l'Aïd, que la paix soit sur toi,

Ton amie, Zienabou

Shalom

Aujourd'hui c'est le 25 du mois de Kislev et pour nous les enfants c'est la grande fête de Hanoukka. C'est un peu comme Noël pour les chrétiens. La fête dure 8 jours.

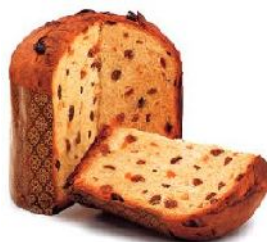
Nous rendons grâce à Dieu, nous devons nous montrer charitables. Nos parents nous donnent de l'argent et nous devons en redonner à ceux qui en ont besoin.

Nous allumons les lumières de Hanoukka dans nos maisons.

Chaque nuit de Hanoukka, les lumières de la Ménorah, le candélabre à sept branches, doivent brûler au moins une demi-heure après le coucher du soleil.

En l'honneur du miracle qui a eu lieu avec de l'huile, on a l'habitude de manger des aliments frits à l'huile, par exemple des boulettes de pommes de terre et d'oignon (« laktess ») et des « soufganiot », des beignets fourrés à la confiture.

Ton ami, Ethan



## **ALIMENTATION, CULTES ET CULTURES**

Habitée depuis la préhistoire, la Méditerranée est le berceau de trois religions : judaïsme, christianisme, islam et elle a généré de nombreuses civilisations depuis au moins quatre millénaires.

Son territoire a connu de nombreuses invasions, de multiples migrations. Des peuples très divers s'y sont croisés, combattus, associés et tous ont laissé leur empreinte dans notre mode de vie, nos traditions, nos cultures pour créer une identité universelle autour de ce continent liquide qu'est la Méditerranée.

A travers nos rites et nos coutumes de nombreux aliments comme le pain, le vin, l'olivier, le poisson, l'agneau, le laurier sont associés aux grands moments de notre vie. Bien rares les fêtes qui ne soient pas marquées par le partage d'un plat ou d'une spécialité dont l'origine et la symbolique remontent à des temps immémoriaux.

## LE JUDAÏSME

Le judaïsme est la plus ancienne religion monothéiste. Les juifs pratiquent la religion de leurs ancêtres, les Hébreux de l'Antiquité, dont l'histoire est racontée dans la Bible. Les Hébreux se sont dispersés dans de nombreux pays de la Méditerranée puis dans le reste de l'Europe. C'est la diaspora. Les Hébreux en exil ont pris le nom de « juifs ». Aujourd'hui, ils vivent dans de nombreux pays du monde, principalement aux Etats-Unis, en Europe et en Israël, un état crée en 1948 pour accueillir les survivants de la Shoah.

### Quelques fêtes juives

Elles se règlent sur un calendrier différent du calendrier universel : elles se décalent ainsi de plusieurs jours d'une année sur l'autre.

**La bar-mitsva** : c'est une cérémonie qui célèbre la majorité religieuse d'un garçon, le samedi qui suit le jour de ses treize ans. A partir de ce jour là, il doit respecter les devoirs de tout croyant adulte.

**Rosh Hashana** (sept-oct) : c'est le nouvel an juif. Il ouvre une période de 10 jours de prières pendant lesquels les juifs demandent pardon aux personnes de leur entourage pour les fautes qu'ils ont commises envers elles.

**Yom Kippour** (sept-oct) : la période du Rosh Hashana se termine par le jour du Yom Kippour, jour du Grand pardon. C'est la fête la plus solennelle de l'année. Les croyants demandent à Dieu de leur pardonner leurs péchés. Ils ne doivent ni manger, ni travailler pendant un jour et une nuit. Ils prient une grande partie de la journée à la synagogue.

**Hanoukka** (décembre) : cette fête rappelle la défaite des Syriens qui voulaient détruire la religion juive, au IIe siècle avant J.-C. Pendant huit jours, on allume chaque jour une bougie d'un chandelier à sept branches (menorah).

Pessah (mars-avril) : c'est la fête de Pâques, qui dure sept jours et rappelle la fuite d'Egypte du peuple hébreu, le passage de l'esclavage à la liberté. On prend en famille un repas avec du pain sans levain, car dans leur hâte de fuir, les Hébreux n'ont pas eu le temps de le faire lever. C'est le pain azyme.

### L'alimentation

L'alimentation quotidienne doit respecter certaines règles : il faut manger seulement de la nourriture cascher, ce qui signifie « conforme à la loi ». La viande doit provenir d'animaux qui ont été égorgés et vidés de leur sang. Sont interdits, entre autres, le porc, le lapin ainsi que l'association, au cours d'un même repas, de viande et de laitages. Les poissons sont autorisés mais les crustacés interdits. Enfin, des couverts différents sont utilisés pour manger des produits lactés et des produits carnés. La vaisselle est purifiée une fois par an.

### Le shabbat

Le shabbat commence le vendredi soir, au coucher du soleil, et dure jusqu'au samedi soir. C'est un jour de repos, consacré à la prière et à l'étude ; il est interdit de travailler. Le vendredi soir, la mère de famille allume les bougies et le père bénit le pain et le vin. Le samedi, les fidèles se réunissent à la synagogue pour prier.



## LE CHRISTIANISME

Le christianisme est une religion fondée sur l'enseignement d'un homme, Jésus Christ, qui s'est déclaré « fils de Dieu ». La foi chrétienne est vieille de deux mille ans. Au fil du temps, les chrétiens ont interprété leur religion de différentes manières et se sont divisés en plusieurs en plusieurs Eglises : catholique, orthodoxe et protestante.

Aujourd'hui, on trouve des chrétiens dans le monde entier. Les catholiques qui sont les plus nombreux, sont majoritaires dans le sud de l'Europe et en Amérique du Sud.

Les orthodoxes sont nombreux en Grèce et en Russie, et les protestants en Europe du Nord et En Afrique noire.

Les Eglises chrétiennes croient toutes que Dieu, créateur de l'univers, a envoyé son fils Jésus sur terre pour sauver les hommes. Ces Eglises ont en commun leurs deux rites principaux qu'elles appellent des sacrements : le baptême et l'eucharistie.

### Quelques fêtes chrétiennes

**Le 25 décembre** : les chrétiens fêtent la naissance du Christ. La fête de Noël se prépare pendant les quatre semaines qui la précèdent : c'est le temps de l'avent.

**Le 6 janvier** : c'est l'Epiphanie. Elle rappelle la venue des mages jusqu'à la crèche de l'enfant Jésus guidés par une étoile.

**Le dimanche de Pâques** : c'est la fête la plus importante. Elle a lieu au printemps mais elle change de date chaque année. Elle célèbre la résurrection du Christ, le troisième jour après sa mort et représente l'espoir d'une autre vie pour tous les hommes.

**L'Ascension** : 40 jours après Pâques, donc toujours un jeudi, les chrétiens fêtent la montée du Christ au ciel.

**Le 1<sup>er</sup> novembre** : la Toussaint. Les catholiques fêtent leurs saints. Le lendemain, la coutume consiste à aller fleurir les tombes de sa famille au cimetière.

Les orthodoxes ont les mêmes sacrements que les catholiques. Ils les appellent des « mystères ». Les fêtes religieuses sont célébrées avec faste, particulièrement la fête de Pâques qui dure plusieurs jours. Pour les orthodoxes, Noël et l'Epiphanie sont une même fête.

Le 6 janvier : les orthodoxes célèbrent la théophanie qui commémore le baptême du Christ.

Le 6 août : ils célèbrent la Transfiguration. Cette fête rappelle le jour où Jésus révéla sa divinité à trois de ses disciples.

## **L'ISLAM**

L'islam est la religion la plus récente. Elle a été fondée en Arabie par le prophète Mahomet, au VIIe siècle après J.-C.

### **La vie de Mahomet**

Mahomet est né à la Mecque, en Arabie. A l'âge de 40 ans, il a une vision : l'ange Gabriel lui révèle un message du Dieu. Ce message est que chaque homme doit se soumettre au Dieu unique, Allah, créateur de tout ce qui existe.

Le message de dieu, révélé à Mahomet, a été transcrit en arabe dans un livre appelé le Coran. C'est un livre sacré qui explique aux fidèles comment exprimer sa foi en Dieu mais aussi comment se comporter dans la vie de tous les jours.

### **Les obligations du musulman**

Le Coran impose des devoirs envers Dieu. Cinq d'entre eux sont si importants qu'ils ont été nommés les cinq piliers de l'islam. **Le premier devoir** est la profession de foi par laquelle le musulman affirme qu'Allah est unique et Mahomet son prophète.

**Le deuxième** est de faire sa prière cinq fois par jour. **Le troisième** est de donner de l'argent aux pauvres. **Le quatrième** est de respecter le jeûne du ramadan. **Le cinquième** est d'effectuer un pèlerinage à la Mecque une fois dans sa vie.

### **Les fêtes musulmanes**

Les fêtes musulmanes commémorent les moments importants de la vie de Mahomet. Elles se règlent sur un calendrier différent du calendrier universel. La date des fêtes musulmanes avance donc tous les ans, de 10 à 12 jours par rapport à notre calendrier. Les deux fêtes principales sont :

La petite fête qui célèbre la fin du ramadan ;

La grande fête qui clôture le pèlerinage à la Mecque et l'année musulmane.

### **Le ramadan**

Le ramadan est le mois pendant lequel les musulmans jeûnent : ils ne mangent pas et ne boivent pas, du lever au coucher du soleil. Le jeûne est une façon de se purifier, de se laver de ses péchés. Lorsque le soir est tombé, les musulmans rompent le jeûne en organisant de grands dîners familiaux. Le ramadan correspond à la période où Allah a révélé à Mahomet les premiers versets du Coran. Il se termine par la petite fête qui dure trois jours pendant lesquels les musulmans s'échangent des cadeaux.

### **L'alimentation**

Les musulmans s'abstiennent de manger du porc car c'est un animal considéré comme impur. Par ailleurs, ils n'ont pas le droit de boire de l'alcool. Halal est un terme général en arabe qui veut dire « licite », « permis par la religion ». Halal peut s'appliquer à n'importe quoi, mais il est vrai qu'il s'applique généralement à la nourriture.

Pour être consommés, c'est-à-dire halal, les animaux doivent être égorgés et saignés. Tout ce qui provient de la mer est autorisé.

## Mon pays, mon plat favori

**Consigne :** Complète le tableau avec les ingrédients de chaque plat et trouve le pays d'origine de la recette.

Nom du plat	Céréales	Fruits et légumes	Viandes, poissons, œufs	Matières grasses	Produits laitiers	Aromates, épices	Mon pays d'origine ?
Taboulé							
Dolmehs							
Pasta al pesto							
Bouillabaisse							
Ce que m'apporte le plat	<b>GLUCIDES</b> Pour l'énergie Toute la journée	<b>VITAMINES</b> Pour résister aux maladies	<b>PROTÉINES</b> Pour les muscles	<b>LIPIDES</b> Pour stocker l'énergie	<b>CALCIUM</b> Pour des os solides	<b>SAVEURS</b> Pour donner du goût	