



SOUS LA LOUPE

VOYAGE AU CENTRE DE ... L'ALIMENTATION ET SES TRADITIONS ALIMENTAIRES (1^{ÈRE} PARTIE)

Entre traditions familiales, pays ou continent, religion, idéologie, ... les habitudes alimentaires des personnes peuvent montrer des différences importantes. Tout cela conditionne un modèle ou une culture alimentaire quant au choix des aliments consommés, les techniques culinaires utilisées, le nombre de repas par jour, les heures des repas, ... Mais qu'en est-il réellement du point de vue de l'équilibre alimentaire ?

Alimentation maghrébine, africaine, orientale, européenne, asiatique, sud-américaine, nord-américaine, ... Le Conseil diététique vous emmène en voyage à travers les différentes cultures alimentaires

du monde en 2 parties. La 1^{ère} partie traite de l'alimentation maghrébine, africaine et subsaharienne. Dans la 2^{ème} partie, dans la prochaine revue, la lumière sera faite sur l'alimentation du reste du monde.

DESTINATION "DÉFINITIONS"

Qu'est-ce que l'alimentation ?

L'alimentation est le choix et la consommation de la nourriture par un être vivant pour obtenir les nutriments et l'énergie

nécessaires au développement et à la survie.

Qu'est ce que la culture ?

Selon l'Unesco, "la culture peut aujourd'hui être considérée comme l'ensemble des traits distinctifs, spirituels, matériels, intellectuels et affectifs, qui caractérisent une société ou un groupe social. Elle englobe, outre les arts, les lettres et les sciences, les modes de vie, les lois, les systèmes de valeurs, les traditions et les croyances. Ce "réservoir commun" évolue dans le temps par et dans les formes des échanges. Il se constitue en de multiples manières distinctes d'être, de penser, d'agir et de communiquer en société."

Qu'est-ce que la culture alimentaire ?

Une culture alimentaire est un système symbolique propre à une société qui permet à ses membres de s'y identifier, en éprouvant quotidiennement les pratiques, les goûts et les dégoûts qui la constituent. L'alimentation d'un pays peut avoir plusieurs origines :

- **environnementale** : selon la géographie, le climat, les aliments et les techniques alimentaires peuvent varier.
- **socio-économique** : les modes de vie, le niveau de vie, le développement technologique du pays jouent un rôle dans le modèle alimentaire.
- **culturelle** : il s'agit des rites, des croyances, des symboles, des repas collectifs, de la conception

et de la démonstration de l'alimentation, ... On reproduit les habitudes alimentaires héritées de nos parents et, plus largement, de la population à laquelle on appartient.

- **religieuse**, par exemple l'alimentation halal, casher, le jeûne durant le Carême ou le Ramadan, ...
- **idéologique** : il s'agit le plus couramment de l'alimentation végétarienne, végétalienne, le véganisme, le crudivorisme et le locavorisme (alimentation locale), choisis par mode ou par philosophie de vie et répandus grâce aux vecteurs médiatiques. Ces tendances alimentaires se sont développées au cours de ces dernières années.

DESTINATION AFRIQUE DU NORD

Aliments de base habituellement consommés

- Boissons : café, thé sucré, soda, jus de fruits.
- Légumes : tomates, poivrons, carottes, oignons, courgettes, aubergines, salade, haricots princesses, cardons, ...
- Fruits : soit frais (figues, figues de barbarie, nèfles, grenades, kakis, coings, pastèques, melons, ...) soit secs (raisins secs, dattes, figues séchées).
- Féculents : pain, pommes de terre (plutôt considérées comme légume plutôt que féculent), semoule de blé, semoule d'orge, riz, pâtes, crêpes, les galettes, ...
- Produits laitiers : lait, lait caillé et/ou fermenté, yaourts, fromage.
- Viandes/volailles/poissons/œufs : mouton, bœuf et volaille, œufs.
- Légumineuses (pois chiches, pois cassés, haricots blancs, lentilles).
- Matières grasses : fruits oléagineux, (amandes, noix de cajou, cacahuètes, ...), olives, huile d'olive et de tournesol, beurre clarifié appelé "smen".
- Produits sucrés/gras/salés : sucre, miel, pâtisseries.
- Divers : épices (cumin, gingembre, cannelle, safran, ...), plantes aromatiques (coriandre, menthe, persil, ...).

Cuisine typique du Maghreb

Tous les aliments précédemment cités sont cuisinés ou consommés comme suit :

- Des entrées à base de salades de crudités, salades de légumes cuits, de feuilles de brick farcies de légumes et/ou de viande ou poisson (briouate).
- Des soupes de légumes, de viande ou de féculents :



- soupe harira ou chorba est réalisée avec des tomates, d'autres légumes au choix, de la viande, des légumineuses comme les pois chiches ou lentilles et liée à la farine. Selon le pays, des vermicelles peuvent également être ajoutées.
- soupe de semoule d'orge
- Des plats principaux en sauce à base de légumes, de pommes de terre, de viandes ou poissons, appelés tajines et consommés avec du pain. Le couscous est fréquemment servi le vendredi.
- Des plats cuisinés de légumineuses sont régulièrement consommés (lentilles ou haricots blancs à la sauce tomate, purée de pois cassés), accompagnés de pain.
- Les fritures, gratins et grillades font également partie des plats courants.
- Des feuilletés (pastilla), farcis soit au poulet soit au poisson. Ceux-ci prennent place sur la table lors des repas de fêtes.
- Plusieurs sortes de crêpes et galettes à base de farine ou de semoule de blé : crêpe feuilletée ronde (mesmen), carré non frit (erghaif), crêpe tulle ou milletrou (beghrir), galette de semoule (harcha). Celles-ci sont généralement consommées au petit-déjeuner et au goûter, accompagnées d'huile d'olive, de miel et/ou de beurre clarifié.
- Les fruits sont consommés en dessert, en collation ou encore en tant que repas léger du soir. Ils constituent des aides culinaires pour les plats sucrés, mais aussi salés. Certains fruits (comme les coings par exemple) ne sont consommés que sous la forme cuisinée dans un tajine.
- Les viandes sont consommées en tajine, en brochette ou encore sous forme hachée (kefta). Le poisson est plus courant dans les régions proches de la mer. Les œufs sont appréciés le matin sous forme d'omelette, au plat ou cuits dur.
- La consommation d'huile d'olive est abondante : pain trempé dans une assiette d'huile pour le petit-déjeuner, l'huile ajoutée pour préparer les tajines.
- Le sucre et le miel sont régulièrement ajoutés dans les boissons ou les préparations sucrées. Les pâtisseries occupent une place importante, notamment au goûter et lors des fêtes. Elles sont souvent réalisées à base de fruits oléagineux, très sucrées avec l'ajout de sucre et miel et très grasses par l'huile ou le beurre qu'elles contiennent.

A table !

- Il y a toujours à manger dans la maison, à toute heure afin de pouvoir recevoir un invité "surprise".
- Comme dans l'alimentation européenne, on consomme généralement 3 repas par jour et un goûter. Les horaires ne sont pas fixes. Le 1er repas est composé de pain ou de crêpe ; le 2ème repas est le repas principal, ensuite vient le goûter (pain, crêpe ou pâtisseries). Le 3ème repas de la journée est souvent composé de fruits et de produits laitiers ou d'une soupe complète ou encore des vermicelles ou de la semoule au lait.
- Les heures du repas du soir et du goûter sont souvent tardives.
- Les plats sont cuisinés en quantité importante. Le plat est commun et partagé entre tous les convives, posé au milieu de la table.
- Les féculents tiennent une place quantitativement importante dans l'assiette.
- Le pain a une place dominante sur la table, d'autant plus qu'il est utilisé à la place des couverts, en accompagnement du repas.

DESTINATION MOYEN-ORIENT



Aliments de base habituellement consommés

- Boissons : café turc (plus épais que le café ordinaire), sirop de kamardine consommé en temps de Ramadan, sirop de fruits appelé jallab (raisins, dattes et eau de rose), ayran (boisson salée à base de yaourt), raki (boisson alcoolisée à base d'eau de vie et anis).
- Légumes : aubergines, navets, tomates, carottes, gombos, courges, épinards, blettes, ...
- Fruits : soit frais (figues, nèfles, grenades, coings, pastèques, melons), soit secs (raisins secs, figues sèches, dattes, chalefs).
- Féculents : blé (pain, boulghour, couscous), riz, orge et maïs.
- Les produits laitiers : lait frais ou aigre, yaourt nature, feta et halloumi.
- Les viandes/poissons/œufs : mouton, agneau, volaille et le bœuf.
- Les légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots, fèves (foul).
- Matières grasses : huile d'olive, beurre clarifié (smen ou ghee), graines et fruits oléagineux (amandes, cacahuètes, pistaches, graines de tournesol, graines de courge, noix, noisettes).
- Produits sucrés et gras : pâtisseries (baklava, kadayf, ...), pâte de sésame, loukoum.
- Divers : purée de piment, fenugrec, graines de nigelle.

Cuisine typique du Moyen-Orient

Tous les aliments précédemment cités sont cuisinés ou consommés comme suit :

- Les légumes occupent une belle place dans la cuisine orientale, sous forme crue, bouillie, mijotée, grillée, en purée (caviar de courgettes ou d'aubergines), ou encore farcie avec de la viande et du riz (dolmas).
- Les fruits sont consommés aussi bien en dessert après un repas qu'en collation. Ils peuvent également être ajoutés à certaines préparations culinaires.
- Le blé est utilisé pour réaliser le pain, le boulghour (ingrédient de base du taboulé) et la fine semoule.
- Le yaourt est également utilisé dans des préparations culinaires comme des vinaigrettes, soupes, salades, ...
- Les viandes sont généralement consommées grillées (kebab), en brochette (chiche kebab), en kefta (viande hachée) ou en ragoût.
- Les légumineuses occupent une place centrale, cuisinées à l'eau ou en purée (houmous) ou encore ajoutées dans des soupes, des salades avec de la viande et du riz. Les fallafels sont des sortes de boulettes réalisées à base de pois chiches.
- Les fruits oléagineux sont consommés en en-cas dans la journée, accompagnés de thé ou café et servent à la réalisation des pâtisseries.
- Les pâtisseries sont fréquemment consommées au goûter ou lors des repas de fêtes. Elles sont réalisées à partir de fruits oléagineux, de miel et sont le plus souvent frites.

Le mezze, tradition libanaise, est un ensemble de ces divers plats variés, consommés par petites bouchées. Il peut y avoir une soixantaine de plats sur la table dont le taboulé, le houmous, la purée d'aubergines, du fromage fermenté, des chaussons végétariens, des chaussons à base de feuilles de vigne...

A table !

- Les plats sont cuisinés en quantité importante. Le plat est commun et partagé entre tous les convives, posé au milieu de la table.
- Le pain plat (naan, pain turc, pain libanais, shrak) accompagne tous les repas, il est utilisé comme support pour les mets comme une fourchette.

DESTINATION AFRIQUE SUB-SAHARIENNE

Aliments de base habituellement consommés

- Boissons : sodas, thé sucré, lait, alcool (bière).
- Légumes : légumes à feuilles (feuilles de manioc, d'igname, d'amarante, épinards, oseille), les gombos, tomates, aubergines africaines, piments.
- Fruits : mangue, papaye, goyave, carambole, noix de coco, ramboutan.
- Féculents : riz, blé (en farine ou en semoule), maïs (entier ou en farine), avoine (en flocons), tubercules (igname, manioc, patate douce, taro, macabo, banane plantain), millet.
- Produits laitiers : de manière générale ils sont peu présents, excepté dans certains pays d'Afrique où le lait peut être consommé en grande quantité, de la même façon que de l'eau.
- Viandes/volailles/poissons/œufs : bœuf, mouton, porc (spiering), tripes, queue de bœuf, chèvre, poulet, ... Le choix des viandes se fait selon la disponibilité et la religion propre au pays. Dans les zones côtières, il y a une forte consommation de poissons frais, séchés, fumés, de coquillages et crustacés. Dans ce groupe alimentaire, les insectes trouvent leur place avec la consommation des chenilles en République Démocratique du Congo.
- Matières grasses : huile d'arachide et de palme, arachides, pâte d'arachide (servant de base pour la sauce arachide), le safou (fruit oléagineux consommé bouilli dans l'eau ou cuit au four), l'avocat consommé en garniture du pain.
- Produits sucrés : surtout présents dans les zones urbaines et semblables à ceux consommés en Europe.
- Divers : cubes bouillon, gingembre, pili-pili, ail, ...



Cuisine typique africaine

Tous les aliments cités précédemment sont cuisinés comme suit :

- Les viandes et poissons sont généralement préparés en sauce, avec l'ajout d'une grande quantité d'huile, ou frits ou grillés ou encore en papillote.
- Des aides culinaires comme les épices, les cubes bouillon, le concentré de tomate, l'ail, l'oignon, les oléagineux sont largement utilisés.
- Les céréales et tubercules peuvent être consommés tels quels cuits dans l'eau, frits, sous forme de pâte (bananes plantains pilées, bâton de manioc) ou encore sous forme de fine semoule (attiéké ivoirien). La farine de blé est utilisée pour fabriquer le pain et les beignets frits et le fufu de blé (semoule), la farine de manioc pour faire le fufu de manioc et l'avoine pour réaliser la bouillie de flocons d'avoine.

A table !

- La culture alimentaire subsaharienne se caractérise par des repas conviviaux. Il y a toujours quelque chose à manger afin de pouvoir recevoir des invités "surprises".
- La fréquence des repas est variable, de 1 à 3, selon les moyens financiers de la population, la disponibilité des ressources et le rythme de vie.
- Les repas sont servis en quantités abondantes et s'organisent autour d'un plat unique et commun pour tous les convives.
- Les légumes sont généralement peu présents dans l'assiette africaine et habituellement cuisinés dans une grande quantité d'huile.
- La consommation des fruits dépend des régions, mais leur consommation reste souvent mineure.
- Les féculents sont représentés en grande quantité dans l'assiette. C'est le groupe dominant de l'alimentation africaine, toutes régions confondues.

DESTINATION DIÉTÉTIQUE

Dans le monde, les traditions alimentaires, les aliments de base peuvent être très différents mais tous les pays étudiés ci-dessus tendent à avoir deux habitudes alimentaires communes : une consommation excessive de glucides, par l'excès de la quantité de féculents et de produits sucrés,

et des modes de préparations et de cuisson des repas trop gras. A cela, s'ajoute une autre difficulté, celle de pouvoir quantifier les ingesta alimentaires. En effet, les repas sont pris sous forme de plat unique et commun à tous les convives, qu'ils partagent à l'aide de pain généralement en guise de couvert. L'estimation de

la consommation individuelle est donc rendue difficile voire impossible. ■

Retrouvez la suite de notre voyage alimentaire dans un prochain numéro de la revue.

nouveau

Mon assiette au fil des saisons

52 menus et recettes adaptés aux personnes diabétiques et leurs proches pour s'inspirer au quotidien

Besoin d'idées pour élaborer les menus de la semaine ? Envie de vous régaler tout en mangeant sainement ?

Ce tout nouveau livre concocté par le conseil diététique de l'Association vous propose de délicieuses recettes issues de 52 semaines de menus saisonniers mais aussi de précieux conseils pour structurer vos repas et vous faciliter la tâche en cuisine.

Disponible à l'Association à partir du 1er décembre 2023 et **en précommande dès à présent** par téléphone au **02 374 31 95** ou par mail à **commande@diabete.be**

18,5 € prix membre
25 € prix non membre
(Hors frais d'envoi)



Un cadeau original et utile à glisser sous le sapin... !