

NOM et Prénom :

Classe :



Inspiré
du guide national
des classes du goût

Le livret du

petit goûteur

Découvrir son territoire grâce au goût !

Pays Cœur d'Hérault



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 peuvent, 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 sont 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 du Pays Cœur d'Hérault, les associations *Demain la Terre !* et CPIE des Causses Méridionaux mènent de nombreuses actions de sensibilisation dans les écoles et établissements scolaires pour, entre autres, éduquer au goût, à l'alimentation durable et de qualité mais aussi sur l'agriculture locale.

Le « livret du petit goûteur » 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.

Grâce à son expérience d'animation dans les classes, Pic'assiette a réalisé le premier livret du petit goûteur, avec l'accompagnement graphique de Terre Nourricière.

Dans le cadre du volet 2 du PNA-2020 « essaimage d'outil », le Pays Cœur d'Hérault, via le soutien de *Demain la Terre !* et du CPIE des Causses Méridionaux, a pu être accompagné par Pic'assiette pour personnaliser son livret. Des outils de prise en main du livret et des séances ont été créés et sont disponibles sur :

www.picassiette.org/partager et sur <https://eedd.fr/dossiers-thématiques>

Ce projet s'inscrit dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial du Pays Cœur d'Hérault, qui vise à favoriser le développement d'une agriculture nourricière et de filières locales sur le territoire, ainsi que l'accès de toutes et tous à une alimentation de qualité. Cela se traduit notamment par un accompagnement des établissements scolaires vers une cuisine locale de qualité et un projet pédagogique intégrant l'éducation au goût, à la qualité de l'alimentation et la connaissance de l'agriculture locale.



Le vocabulaire des sens

- Âpre
- Astringent
- Collant
- Cotonneux
- Coulant
- Crémeux
- Croustillant
- Craquant
- Croquant
- Dur
- Gluant
- Gélatineux
- Élastique
- Épicé
- 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



2



3



4

Utiliser les 5 sens dans la dégustation

PAGE 4

Faire la ronde des saveurs

PAGE 6

Déguster avec les yeux

PAGE 8

Goûter mon territoire

PAGE 10

1 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 de 4 de nos 5 sens (tous sauf le goût). 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

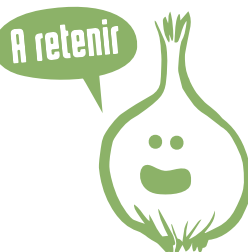
Manger fait vivre, **manger** procure du **plaisir** et manger crée de la **convivialité**, du **partage**.

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:
3 étapes	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					

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

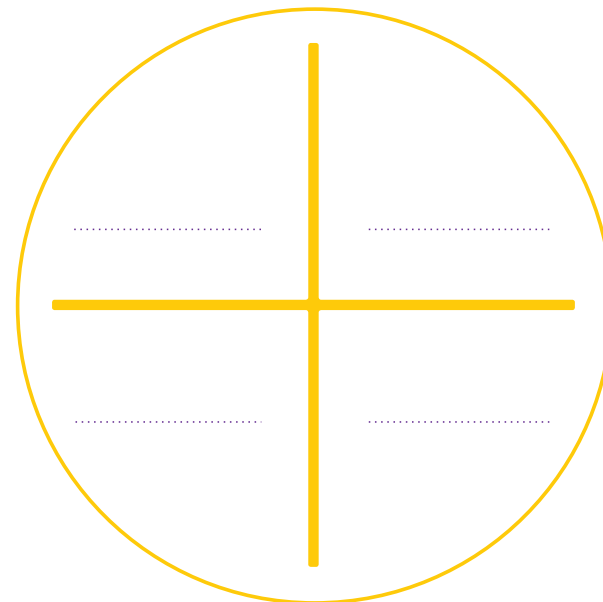
Date du jour :

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
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Note le nom des produits dégustés :

.....

.....

.....

.....

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.

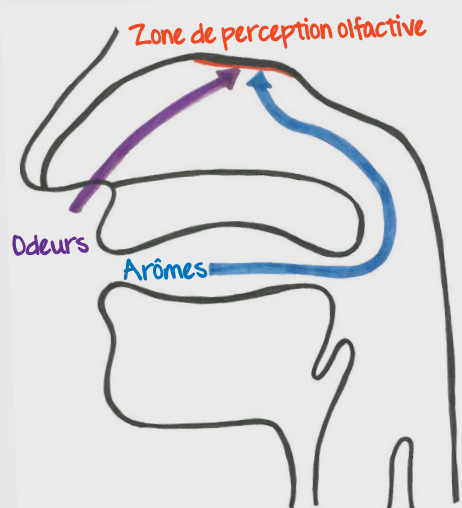
A retenir



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 !



2

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

Faire la ronde des saveurs

La vue : source de plaisir

Date du jour :

Dessine les 2 fruits présentés et note leur nom :

Fruit 1

.....

Fruit 2

.....



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.

Raconte
ton plat préféré

.....

.....

.....

.....

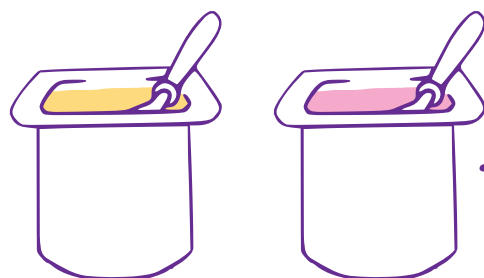
.....

.....

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.



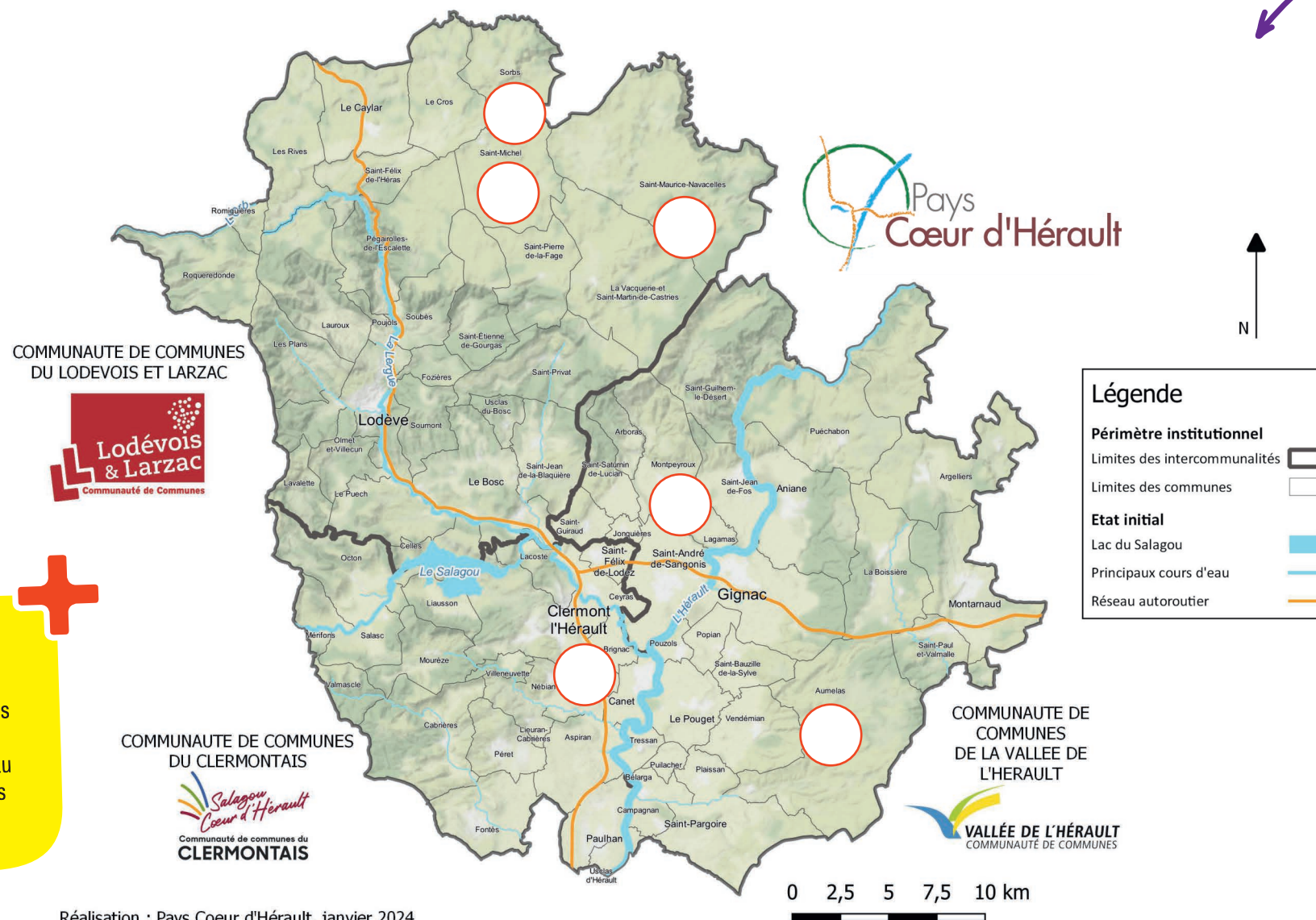
Les expressions liées à la vue

- 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 du terroir

C'est une production agricole, liée aux caractéristiques géographiques et climatiques 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

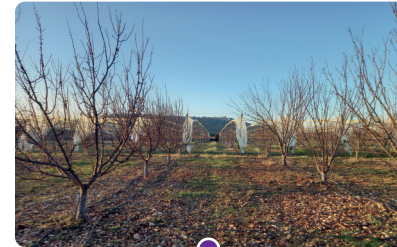




Le Territoire Cœur d'Hérault

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

Relie la photo à sa légende



Maraîchage

Apiculture

Culture petits fruits

Arboriculture



Le patrimoine alimentaire :

Qualité et origine

Identification des produits	Forme, couleur et aspect de la peau	Odeurs	Saveurs	Texture/consistance	Arôme
Olive « Lucques »	Croissant de lune			Charnue Fondante en bouche	Arômes légers d'avocat et de noisette fraîche avec une note beurrée
Olive « Picholine »					
Huile d'olive vierge fruité vert					

Note le nom du produit que tu as préféré :

et explique ce qui t'a plu :

L'olive, un produit de qualité aux multiples usages

L'olive peut se déguster aussi bien en olive de bouche qu'en produit transformé. L'olive ne peut pas être mangée directement une fois cueillie de l'arbre. Il faut qu'elle soit désamersée avec une solution alcaline puis conservée dans un bocal avec une saumure réfrigérée ou pasteurisée. Il existe l'olive verte et l'olive noire. L'olive verte n'est en réalité pas tout à fait mûre, elle est récoltée juste au moment où elle atteint sa taille définitive, mais avant que le mûrissement ne vienne lui donner la vraie couleur de l'olive. L'olive noire correspond au fruit mûr de l'olivier. Avec la transformation de l'olive, on peut obtenir de l'huile, des tapenades, des tartinades,...

Sur le territoire du Cœur d'Hérault, des produits sont labellisés pour leur qualité :

- 1 pour les olives AOP Lucques du Languedoc
- 1 pour l'huile AOC Huile d'olive du Languedoc
- 1 pour le fromage AOP Pélardon
- 1 pour le fromage AOP Roquefort
- 1 pour le fromage AOP Bleu des Causses
- 7 AOC et 6 IGP pour les vins

Les signes officiels

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





Les étapes de fabrication du Pélardon

Idee de recette →

Chèvre chaud au miel.

Place un Pélardon sur une tartine de pain. Passe les quelques minutes au four à 180°. Une fois sortis du four, fais couler sur le dessus une cuillère de miel. Un régal pour les papilles.

Relie le nom de chaque étape de fabrication du pélardon à sa photo, puis ajoutes-y un numéro de 1 à 5 pour les remettre dans le bon ordre chronologique :



Stockage et
refroidissement du lait

Traite

Chevrotage

Caillage

Pâturage



A retenir



L'agropastoralisme en Cœur d'Hérault

L'agropastoralisme est défini par le fait de faire pâturer des animaux sur des secteurs difficiles et de cultiver des terres plus fertiles. Mis en place depuis des millénaires sur notre territoire, nos ancêtres ont façonné les paysages et ont développé des pratiques aujourd'hui devenues des traditions (transhumance, sonnailles, tonte,...). La transhumance, par exemple, a été récemment reconnue au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO. On dit que les troupeaux transhument quand ils migrent pour se rendre dans les pâturages pour se nourrir. On parle de « transhumance estivale » lorsque les bêtes gagnent les pâturages d'altitude sous la conduite de leur berger, et de « transhumance hivernale » lorsque les bêtes descendent dans les plaines pour profiter d'un climat moins rigoureux.

Le patrimoine alimentaire :

Les produits du Cœur d'Hérault

Date du jour :



Découvrir le miel de garrigue

La garrigue regorge de plantes à fleurs, dont les plus caractéristiques sont les plantes aromatiques. Les plantes aromatiques sont adaptées au climat méditerranéen, elles se protègent de la chaleur en dégageant des essences. Plus il fait chaud, plus elles sentent. Le thym, le romarin, la lavande, la sauge, la sarriette, l'origan,...font partie des plantes que les abeilles butinent et dont elles se servent pour fabriquer leur miel. C'est un miel au goût très parfumé qui dure longtemps en bouche, d'une couleur faisant penser au soleil. Il se récolte principalement au printemps, mais il peut y avoir une seconde récolte à l'automne si les fleurs fleurissent une seconde fois.



Fabrique tes bonbons de fleurs

Selon les trésors sucrés récoltés (lavande, fleurs de tilleul, thym,...), réalise de délicieux petits bonbons tout mous.

- Mixe d'abord ta récolte de façon à obtenir environ 1/4 litre de purée-jus.
- Puis dans une casserole, dissous 4 g d'agar-agar dans 1/2 litre d'eau et porte ensuite à ébullition pendant 3 min.
- Quand c'est prêt, fais fondre dans la casserole bouillante 2 cuillères à soupe de miel en remuant bien.
- Mélange le contenu de la casserole avec celui du mixeur et étale la préparation dans un grand plat jusqu'à obtenir environ 1 cm d'épaisseur de pâte.
- Mets le plat au frigo et le lendemain découpe des petits carrés de bonbons.



Sur le territoire du Cœur d'Hérault, l'agriculture commence à s'adapter au changement climatique. Les pratiques et les cultures changent. L'arboriculture de région sèche séduit de plus en plus d'agriculteurs. Que ce soit des pistachiers, des grenadiers, des amandiers, des oliviers,... de nouvelles plantations voient le jour. De même, une petite filière blé tend à s'organiser. Des parcelles de blé sont cultivées sur le territoire, et pour le moment une petite quantité de ce blé est transformée en farine. Cette farine sert à la fabrication de pain, de pâtes fraîches ou de pâtes sèches mais aussi de biscuits.

Fiche dégustation

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.

Couleur	Clair Foncé	Clair Foncé	Clair Foncé	Clair Foncé
Parfum/Nez	Faible Forte	Faible Forte	Faible Forte	Faible Forte
Bouche/Arôme	Herbacé Fruité Citronné (agrumes) Épicé Astringence Amertume Autre	Herbacé Fruité Citronné (agrumes) Épicé Astringence Amertume Autre	Herbacé Fruité Citronné (agrumes) Épicé Astringence Amertume Autre	Herbacé Fruité Citronné (agrumes) Épicé Astringence Amertume Autre
Saveur en fin de gorge	Persistance 0 / N	Persistance 0 / N	Persistance 0 / N	Persistance 0 / N
Texture	Fine Sableuse Onctueuse Croustillante Grossière Fondante Granuleuse Moelleuse	Fine Sableuse Onctueuse Croustillante Grossière Fondante Granuleuse Moelleuse	Fine Sableuse Onctueuse Croustillante Grossière Fondante Granuleuse Moelleuse	Fine Sableuse Onctueuse Croustillante Grossière Fondante Granuleuse Moelleuse



Sydel du Pays Cœur d'Hérault
1 rue du Moulin à huile - Ecoparc Cœur d'Hérault - La Garrigue
34725 Saint André de Sangonis
04 67 02 01 01 – contact@coeur-herault.fr

www.coeur-herault.fr

Produits présentés

Troupeau de vaches : Sorbs
Troupeau de brebis :
Saint-Michel-Alajou
Troupeau de chèvres : Montpeyroux

Salle de traite : Vissec
Chèvrerie : Montpeyroux
Champ de blé :
Saint-Maurice-Navacelles

Vignes : Montpeyroux
Verger : Clermont l'Hérault
Oliviers : Le Bosc
Petits fruits : Soubès

Maraîchage : Aniane
Apiculture : Sorbs / La Vacquerie
Lavande : La Vacquerie
Thym : Le Bosc

Trouver les producteurs et lieux de vente de produits locaux du Pays Cœur d'Hérault :

www.bocal-languedoc.fr

Crédits photos :

Demain la Terre ! - CPIE des Causses Méridionales - Pays Cœur d'Hérault

Conception  Terre Nourricière



Financeurs :

