

# Bien dans son corps : éduquer à l'alimentation

Être bien dans son corps est un enjeu fort pour les adultes de demain. Éduquer à l'alimentation permet d'acquérir des connaissances, des comportements et des compétences pratiques nécessaires pour mieux s'alimenter, mais également pour participer de façon responsable et efficace au développement durable. En ce sens, c'est une éducation qui contribue à la formation d'« éco citoyens ».

## 1 - Fabrication de yaourts

### Objectifs

- ▶ Apprendre à fabriquer un aliment clé de sa vie quotidienne
- ▶ Apprendre à cuisiner ensemble
- ▶ Apprendre à réutiliser ce que l'on a chez soi

### En pratique

- **Activité** en intérieur ou en extérieur
- **Matériel nécessaire :**

Pour la fabrication de 10 yaourts environ.

- ▶ 1 litre de lait
- ▶ 1 yaourt

### Facultatif

- ▶ sucre
- ▶ lait en poudre
- ▶ citron, miel, chocolat... pour aromatiser

### Déroulement

#### Étape 1

Il faut d'abord faire chauffer le lait à 37/40° environ (on doit pouvoir tremper le doigt dedans sans se brûler).

#### Étape 2

On incorpore ensuite le yaourt en remuant bien. Suivant les envies de chacun, on peut aromatiser

(avec du citron, du miel, du chocolat...) ou sucrer à son goût. Il ne reste plus qu'à remplir des petits pots en verre de la préparation.

**Pour la cuisson**, voici une méthode qui ne nécessite pas de yaourtière :

- Faire chauffer de l'eau à environ 45° dans une cocotte minute.
- Retirer du feu et y placez les yaourts
- Refermer et laissez au moins 5h (de préférence près d'une source de chaleur douce)

### Pour donner du sens à l'activité

**Point d'attention !** Cette activité demande d'être réalisée dans une cuisine. C'est une activité qui peut donc être réalisée en petit groupe, par exemple lors d'une après-midi privilégiée en sizaine avec un chef ou un parent.



### IDÉE PLUS !

On peut aussi mettre ses yaourts dans un four tiédi (après une cuisson) et les laisser au moins 5h.

## 2 - Fabrication du beurre

### Objectifs

- ▶ Apprendre à fabriquer un aliment clé de sa vie quotidienne
- ▶ Apprendre à cuisiner ensemble
- ▶ Découvrir un produit laitier ancestral

### En pratique

- **Activité** en intérieur

- **Matériel nécessaire pour chaque sizaine :**

- ▶ 1 bocal en verre avec un couvercle
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 1 petit pot de crème fraîche (25 cl environ)
- ▶ 1 pièce de monnaie
- ▶ 1 torchon propre

### Déroulement

#### Étape 1

Expliquez aux louveteaux et aux jeannettes qu'autrefois la majorité des gens faisaient leur beurre eux-mêmes. Expliquez-leur qu'en fouettant la crème fraîche, les gouttelettes de matière grasse du lait se collent les unes aux autres pour faire une pâte épaisse et jaune qu'on appelle le lait. Les gouttelettes grasses se séparent de la partie liquide de la crème qu'on appelle le babeurre. L'instrument qui permet de faire du beurre s'appelle une baratte. Cette expérience simple permettra aux enfants de découvrir par eux-mêmes la magie de la transformation de la crème en beurre.

#### Étape 2

Commencez par leur faire bien nettoyer la pièce de monnaie avec du produit vaisselle et bien la rincer. On remplit ensuite le bocal de crème jusqu'à la moitié et on y place la pièce

dedans. Ajoutez la pincée de sel et fermez les bouches. Secouez le bocal le plus fort possible pendant 10 à 15 minutes (un relais à plusieurs sera certainement le bienvenu !).

La crème va devenir de plus en plus épaisse et le beurre va progressivement se séparer du babeurre. On peut ouvrir régulièrement le pot pour constater l'évolution de la préparation.

**Pour la cuisson**, voici une méthode qui ne nécessite pas de yaourtière :

- Faire chauffer de l'eau à environ 45° dans une cocotte minute.
- Retirer du feu et y placez les yaourts
- Refermer et laissez au moins 5h (de préférence près d'une source de chaleur douce)

#### Étape 3

On verse ensuite le contenu du pot dans un torchon et on presse le beurre enfermé dans le torchon. Il ne reste plus qu'à déguster !



### IDÉE PLUS !

On peut aussi renouveler l'expérience avec un fouet électrique afin de faire constater les apports du modernisme !

### Zoom

**On peut aller plus loin dans l'activité et faire découvrir aux louveteaux et aux jeannettes des produits laitiers qu'ils n'ont peut-être pas l'habitude de manger : du beurre salé, du lait caillé, du lait ribot, etc. On peut aussi continuer l'activité par la fabrication du pain !**

### 3 - Fabrication du pain

#### Objectifs

- ▶ Apprendre à fabriquer un aliment clé de sa vie quotidienne
- ▶ Apprendre à cuisiner ensemble

#### En pratique

- **Activité** en intérieur
- **Matériel nécessaire pour chaque sizaine :**
  - ▶ 500g de farine
  - ▶ 1 sachet de levure de boulanger
  - ▶ 1 cuillère à café de sel
  - ▶ 35 cl d'eau

#### Déroulement

##### Étape 1

Sur un plateau, préparer un puits avec la farine. Ajouter au milieu une cuillère à café de sel et le sachet de levure de boulanger.

Mélanger peu à peu l'eau tiède à la farine en tournant dans le puits. Il ne reste plus qu'à pétrir la pâte pendant 10 à 15 minutes : elle doit être élastique et bien lisse. Et ne plus coller aux doigts !

##### Étape 2

On laisse reposer une heure sous un torchon, à l'abri des courants d'air. Pendant ce temps, la levure produit un gaz qui fait des bulles, la pâte double de volume.

##### Étape 3

Une fois la pâte levée, on la divise en petit pain, ou au contraire on forme une grosse boule ou une forme propre à chacun. Il faut juste faire attention à ne pas faire retomber la pâte en la manipulant de trop.

##### Étape 4

On pose les pains sur la plaque du four, mais on attend encore une heure avant de les cuire à feu vif (240° dans un four traditionnel), pendant 20 à 30 min.utes.

#### Zoom

**On peut très bien faire cette activité pendant un camp, en utilisant un four fabriqué pendant les installations. On peut aussi prolonger cette activité par une visite d'une boulangerie (un des parents d'un louveteau ou d'une jeannette exerce peut-être ce métier ?), en demandant au boulanger de cuire les pains préparés par les enfants !**