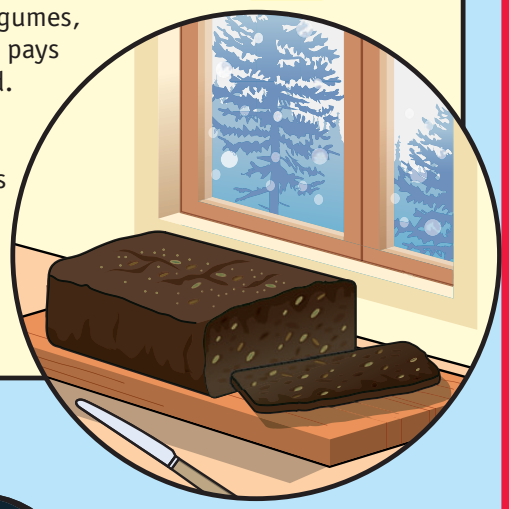
Ce qui façonne notre alimentation

La façon dont tu manges ne dépend pas seulement de ton goût. Selon le pays où tu vis, tu as l'habitude de manger certains plats. Chaque pays possède ses spécialités culinaires et ses habitudes alimentaires. Ces différences dépendent de plusieurs choses.

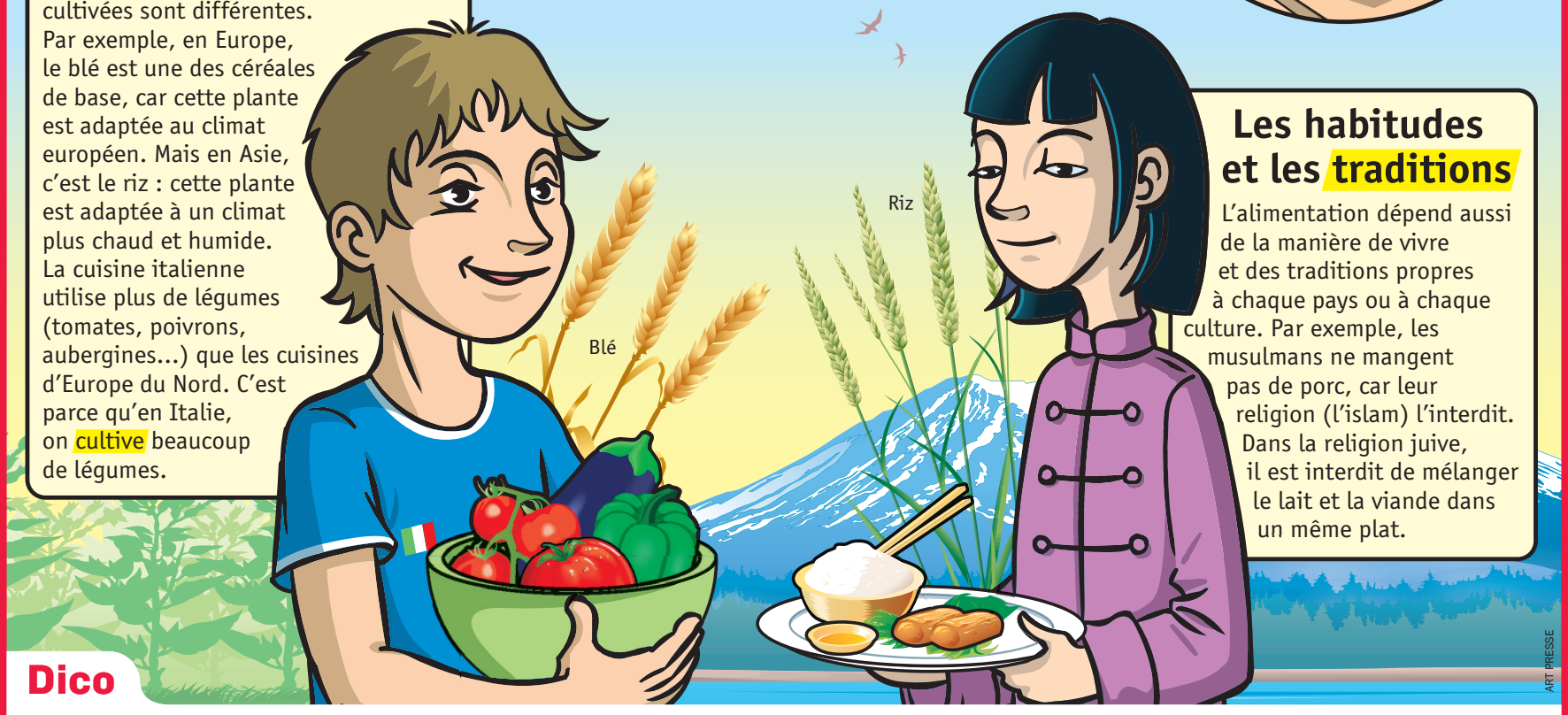
Le climat

Le climat influence notre façon de manger. Par exemple, en Europe du Nord, on a l'habitude de manger du pain noir. Il est riche en fibres, comme les fruits et légumes, rares dans ces pays au climat froid. Il apporte des éléments indispensables au corps pour résister au froid.



L'agriculture

Selon le sol et le climat, les plantes cultivées sont différentes. Par exemple, en Europe, le blé est une des céréales de base, car cette plante est adaptée au climat européen. Mais en Asie, c'est le riz : cette plante est adaptée à un climat plus chaud et humide. La cuisine italienne utilise plus de légumes (tomates, poivrons, aubergines...) que les cuisines d'Europe du Nord. C'est parce qu'en Italie, on cultive beaucoup de légumes.



Les habitudes et les traditions

L'alimentation dépend aussi de la manière de vivre et des traditions propres à chaque pays ou à chaque culture. Par exemple, les musulmans ne mangent pas de porc, car leur religion (l'islam) l'interdit. Dans la religion juive, il est interdit de mélanger le lait et la viande dans un même plat.

ART PRESSE

Dico

Culinaire : qui concerne la cuisine.

Cultiver : faire pousser.

Fibre (ici) : petit élément, contenu dans les fruits et les légumes, qui retarde la sensation de faim.

Tradition : habitude, coutume qui se transmet de génération en génération.