

Histoire de l'alimentation française



Introduction

S'intéresser au vin et à la gastronomie renvoie à s'intéresser à l'histoire de l'alimentation et à observer les modifications qui se sont mis en place au cours des siècles. L'alimentation traduit des conditions géographiques, des aléas climatiques, des cultures et des techniques, mais également la politique sociale, économique et politique d'un pays.

Mais auparavant voici quelques définitions.

Gastronomie : Connaissance de tout ce qui se rapporte à la cuisine, à l'ordonnance des repas, à l'art de déguster et d'apprécier les mets.

Cuisine : La cuisine est l'ensemble des techniques de préparation des aliments en vue de leur consommation par des êtres humains.

Alimentation : C'est le domaine de tout ce qui se rapporte à la nourriture permettant à un être vivant de fonctionner, de survivre.

Nourriture ou aliment :

- c'est un élément d'origine animale, végétale, fongique, minérale, consommé par des êtres vivants a des fins énergétiques ou nutritionnelles dans le processus d'alimentation.
- définition Union européenne : L'aliment désigne toute substance ou produit, transformé, partiellement transformé ou non transformé, destiné à être ingéré par l'être humain.

I. époque préhistorique

Nos ancêtres les plus anciens dans la branche des hominidés étaient essentiellement végétariens consommant essentiellement des feuilles et des fruits et en moindre quantité des insectes et des petits animaux. Il y ont rapidement ajouté des racines et autres rhizomes trouvés dans la terre.

Peu à peu la viande crue est introduite. L'homme a ensuite découvert la possibilité de manger la viande cuite et en a fait son mode de consommation courante dès que le feu a été maîtrisé. Bien sûr, on ne chassait pas tous les jours et les végétaux ont continué à occuper une grande part de l'alimentation.

L'émergence de l'agriculture au Néolithique

On situe aujourd'hui l'apparition de l'agriculture au VI^e millénaire avant notre ère dans les zones du pourtour méditerranéen. Le foyer d'origine est le Moyen-Orient ("le croissant fertile") d'où une agriculture déjà très avancée se propage vers le Nord-Ouest selon deux courants de diffusion :

- **le courant danubien au Nord** qui va aboutir à la colonisation de la France du Nord par une population très organisée possédant un outillage agricole primitif et pratiquant l'élevage du boeuf, de la chèvre et du porc.
- **le courant méditerranéen au Sud** se caractérisant par de petits groupes nomades vivant dans des abris saisonniers. Ici le boeuf est remplacé par le mouton. Les plantes cultivées sont les céréales comme le blé (engrain, blé amidonnier), l'orge, le millet et quelques légumineuses (le pois, les fèves, les lentilles).

2. Antiquité

Les Celtes

Dès la fin du II^e millénaire av. J.C, des peuplades celtes, originaires d'Europe Centrale ainsi que les communautés danubiennes précédentes, commencent à pénétrer dans le Nord et l'Est du pays. Mais c'est au 1^{er} âge du fer que l'installation des celtes devient massive et majeure . Ces nouveaux colons savent travailler le fer, métal abondant et extractible facilement dans notre sol, ce qui va entraîner de profonds changements dans les échanges, la fabrication des outils et les pratiques agricoles. Ils utilisent le cheval de selle, les chariots attelés à des bovins, les armes et les outils en fer.

Leur société organisée, déjà complexe est constituée de plusieurs classes : chefs militaires (classe dirigeante), commerçants et religieux (les druides), artisans et ouvriers et enfin des agriculteurs avertis.

vers -300 av. J.C la celtisation est complète dans le centre, le nord et l'est du pays cependant que sur le pourtour méditerranéen des colonies grecques s'implantent (Marseille est fondée en -600 av. J.C, puis Nice, Agde.) et cultivent déjà la vigne et l'olivier. La déforestation, déjà bien entamée à la fin de l'âge du bronze, s'intensifie avec la celtisation soit par la conquête de nouveaux espaces agricoles, soit pour les besoins de la métallurgie et du chauffage et atteint à la fin de la période celtique 50% du territoire.

Des plantes nouvelles sont cultivées tels le froment, l'épeautre (dans les Ardennes surtout), le seigle dans le Centre (terres acides) pour les céréales. Aussi les choux, l'ail et l'oignon, les raves et la carotte à racine blanche. En matière d'élevage, les gaulois savent gérer un cheptel. Les porcs très nombreux se nourrissent de glands et de faines dans les bois proches des villages. Enfin les gallinacés (coq, poule, oie, canard) viennent enrichir le cheptel. La cuisine se diversifie avec la fabrication du pain sous forme de galette, des bouillies de céréales, des viandes rôties ou bouillies, la salaison du jambon qui sera très réputée à l'époque romaine. Les boissons principales sont l'hydromel et la fameuse cervoise à base d'orge germée, spécialités celtes, ainsi que le vin importé dans des amphores depuis la région méditerranéenne, réservé à l'aristocratie.

Les Romains

Dès que la Gaule est soumise, la romanisation commence. C'est la "pax romana" qui durera presque 3 siècles et la naissance d'un développement urbain inconnu en Gaule jusqu'alors : Lugdunum (Lyon), capitale des Gaules, Arles, Orange, Vienne, Chartres, Lutèce, etc. Les oppida, sites inaccessibles, sont abandonnés au profit de villes nouvelles.

Ainsi Bibracte est délaissé pour Autun, Gergovie pour Clermont. Un réseau serré de routes rectilignes rapides tisse un maillage dense entre toutes les villes du pays. Le sol devient propriété collective du peuple romain. Les Romains apportent avec eux le résultat de 5 000 ans de traditions culturelles issues des Égyptiens, Babyloniens, Chaldéens et c'est le début pour notre pays d'une croissance agricole et économique sans précédent.

Dans les villae, grandes propriétés dépassant la centaine d'hectares, appartenant à d'anciens dignitaires gaulois ou de hauts responsables romains une agriculture intensive : rotation biennale (céréales/ légumineuses), utilisation d'engrais verts, pigeonnier, basse-cour et jardin, prairies.

La croissance agricole massive, surtout dans les grands domaines qui doivent approvisionner l'armée et le monde urbain ne fut possible que par l'intensification de la culture, la bonification des terres (marnage, chaulage) et grâce à l'extension de la vigne, de l'olivier, et la venue d'animaux, de plantes et d'arbres nouveaux.

La vigne, introduite par les grecs de Marseille vers -500 av. J. C, se répand en Languedoc et Provence mais les cépages restent sensibles au froid et à l'humidité. Peu à peu, de nouveaux cépages plus résistants apparaissent : entre Orange et Vienne, l'allobrogica donnant un vin rouge, le picatum, proche du pinot actuel. Plus tard, autour de Bordeaux, en naît un autre : le biturica, bien adapté à l'humidité et au vent.

Ainsi la vigne progresse constamment vers le Nord et l'Ouest, conquérant de nouveaux terroirs jusqu'en Champagne et en Bourgogne. L'adoption du christianisme dont le culte nécessite pain et vin renforcera encore cette extension.

Le commerce viticole est facilité par l'adoption des tonneaux et des cuves en bois, inventions gauloises, qui remplacent les trop lourdes amphores romaines et la vinification abandonne les ajouts de miel, résine de cyprès, genévrier ou de poix d'épicéa.

La culture de l'olivier se propage elle aussi, mais à cause de la contrainte du froid hivernal (aucune sélection n'a pu franchir ce cap), reste limitée aux sols calcaires très pauvres des collines et plateaux du Sud-Est et fixe la limite Nord de la cuisine à l'huile.

De quoi se nourrissait les Romains?

La cuisine de la Rome antique a très fortement évolué au cours des siècles. La plupart des Romains, sous la République, se contentaient d'une nourriture simple. Ils mangeaient peu, des mets assez grossiers. Ce n'est qu'à partir du II^e siècle après JC grâce aux conquêtes, que des produits plus rares et plus fins venus d'Orient parviennent à Rome, et que les Romains aisés commencèrent à organiser des banquets de plus en plus fastueux. L'essentiel de la population romaine resta pauvre et rurale et son alimentation évolua peu.

L'alimentation des premiers Romains était principalement constituée de céréales comme l'orge, le blé et le froment avec lesquelles on fabriquait une bouillie qui reste, même pendant l'époque impériale, l'aliment des plus pauvres. Cette bouillie était relevée par des herbes aromatiques comme la menthe et assaisonnée d'huile d'olive. La bouillie était accompagnée de fromage de chèvre ou de légumes comme la laitue, les poireaux, les choux, les olives et les fèves.

Par la suite, la base de la nourriture est constituée de pain, apparu assez tard à Rome (III^e siècle avant JC) et fabriqué à la maison. Il y a également consommation de légumes, surtout de choux, de poireaux, de chicorée, de concombres. Ils consommaient beaucoup de légumineuses, en particulier la lentille qui était considéré comme donnant de la force. La fève était consommée en hommage à la déesse des moissons Carna. Ils mangeaient la salade en début de repas, accompagné d'un bol de sauce et d'un oeuf. Ces plats de légumes sont relevés d'une combinaison d'arômes : menthe, ail, oignon, coriandre, céleri, aneth et fenouil. les légumes étaient conservés dans du sel, du vinaigre ou étaient séchés.

Les Romains mangeaient de la viande, qui était cependant réservée aux jours de fête. Très tôt pourtant, les familles riches prirent l'habitude de la consommer en abondance, selon des préparations diverses. Les Romains avaient une préférence pour la viande de porc, d'agneau, pour les fricassées de canard ou le civet de biche, les pâtés de hure de sanglier, ainsi que pour les viandes plutôt bouillies que rôties, la consommation de viande fraîche étant rare.

Pour la consommation quotidienne, l'exploitation familiale fournissait du lait de brebis ou de chèvre et l'on fabriquait les fromages.

Les Romains adoraient les fruits. Ils ont découvert au cours de leur conquête de nouveaux fruits qu'ils cultivaient ensuite dans leur empire. Ils étaient consommés au dessert (cena). Ils faisaient des pâtes de fruits avec du miel. Ils cultivaient de la pêche, des abricots, du melon, du coing, du

raisin, de la cerise, de la pomme, des amandes, des noix, les prunes, les grenades. Ils consommaient également des fruits sauvages, comme la mûre, la cerise, les figues et les dattes.

Pour la pâtisserie, la préférence des Romains allait aux gâteaux à base de fromage souvent réduit en poudre. Ils étaient le plus souvent présentés enduits de miel, saupoudrés de graines de pavot ou de sésame, et cuits sur des feuilles de plantes ou d'arbres aromatiques.

Les romains consommaient du vin, souvent allongé et coupé avec des produits divers comme le miel, l'eau de mer, les épices.. Les pauvres buvaient un genre de piquette.

De quoi se nourrissait les Gaulois ?

Les Gaulois se nourrissaient surtout de céréales (blé , orge , avoine, millet), de légumes (navets, choux) en proportion variable selon les régions, en moins grande quantité des légumineuses (lentilles haricots, fèves, pois...), des plantes sauvages (renouée, arroche, mauves, chénopodes ou oléagineuses (pavot, lin, caméline). Les céréales, pauvres en gluten (donc peu panifiables), se consommaient sous forme de grains concassés, bouillies, gruaux, soupes à base de farine grillée ou de galettes à pâte non fermentée. L'utilisation de condiments (poivre d'eau, raviganne, moutarde noire) est rare à l'exception du sel, celle de plantes aromatiques orientale et méditerranéenne (fenouil, origan, sarriette) apparaît à partir du I^o siècle. La consommation de fruits comprend des espèces sauvages (prunelles, merises, framboises, fraises, pommes, noisettes, raisins, glands, baies de sureau), des espèces cultivées gauloises (prune) ou romaines (olive, poirier, figue, vigne).

La viande provenait de l'élevage car la chasse était marginale. Elle était constituée principalement de cochon, mais aussi de bœuf dans le centre de la Gaule, de chèvre et de mouton dans le Midi et de chevaux dans le Nord, plus épisodiquement de chiens ou de volaille. Les salaisons et la charcuterie gauloises étaient réputées à Rome.

Le peuple buvait de l'hydromel et surtout de la cervoise, bière à base d'orge, tandis que l'élite consommait du vin pur, à la différence des Grecs et des Romains. La culture de la vigne au temps de la conquête, était peu répandue en Gaule et ne dépassait guère les abords de Marseille. Le vin, boisson rare, était donc importé de Rome et considéré comme un luxe : on échangeait un esclave contre une amphore de vin par exemple.

3. Le Moyen Âge

Le monde gallo-romain se délite, s'effrite et disparaît peu à peu sous les coups de boutoir des envahisseurs germains et à cause de la crise interne politique, économique et culturelle de l'Empire. Les Wisigoths s'installent dans le Sud-Ouest de la Gaule, les Vandales traversent la Gaule, puis l'Espagne après avoir mis Rome à sac en 455 et finissent par s'établir en Afrique du Nord, les Alamans s'arrêtent dans la plaine d'Alsace et les Burgondes dans celles de la Saône et du Rhône. À la même époque les Celtes de Grande-Bretagne chassés par les Anglo-Saxons, immigrent pacifiquement en Armorique.

Au cours du Moyen Âge, une prière était souvent prononcée « De la peste, de la famine et de la guerre, délivrez-nous seigneur ». En effet, la très grande majorité de la population, qui était rurale, vivait dans des conditions fragiles mais supportables en année de bonnes récoltes. Dès que survenaient des aléas climatiques ou des guerres, les conditions de santé déjà fragiles devenaient rapidement cause de facilité d'expansion de maladie et de grande mortalité. Les grandes émeutes suivent souvent des famines dues à des aléas climatiques.

Les Mérovingiens (*env. 450 à 730*)

Durant cette période, on assiste à des luttes pour le pouvoir, des révoltes, des spoliations et une importante régression sociale et agricole. À la fin du V^e siècle le labour gallo-romain est quasiment réduit à néant, les techniques agricoles du Bas-Empire sont perdues, oubliées et les nouveaux colons repartent d'un niveau très bas. En tous points il s'agit partout d'un retour aux traditions pré ou protohistoriques, avec dans le Midi un renouveau de la chasse, puis de l'élevage surtout caprin et ovin et un renforcement de l'habitat perché lorsque commencent les razzias arabes dès la fin du VII^e siècle.

Par ailleurs, suite aux passages meurtriers et dévastateurs des "barbares", beaucoup de portions du territoire sont anéanties, retournent à la friche et la forêt primitive se réinstalle, enfouissant d'anciens sites gallo-romains.

Cependant l'influence de l'Église va croissant, avec le pouvoir temporel grandissant des évêques, selon un modèle hiérarchique copié sur la structure de l'Empire Romain et remplaçant celui-ci à mesure qu'il disparaît.

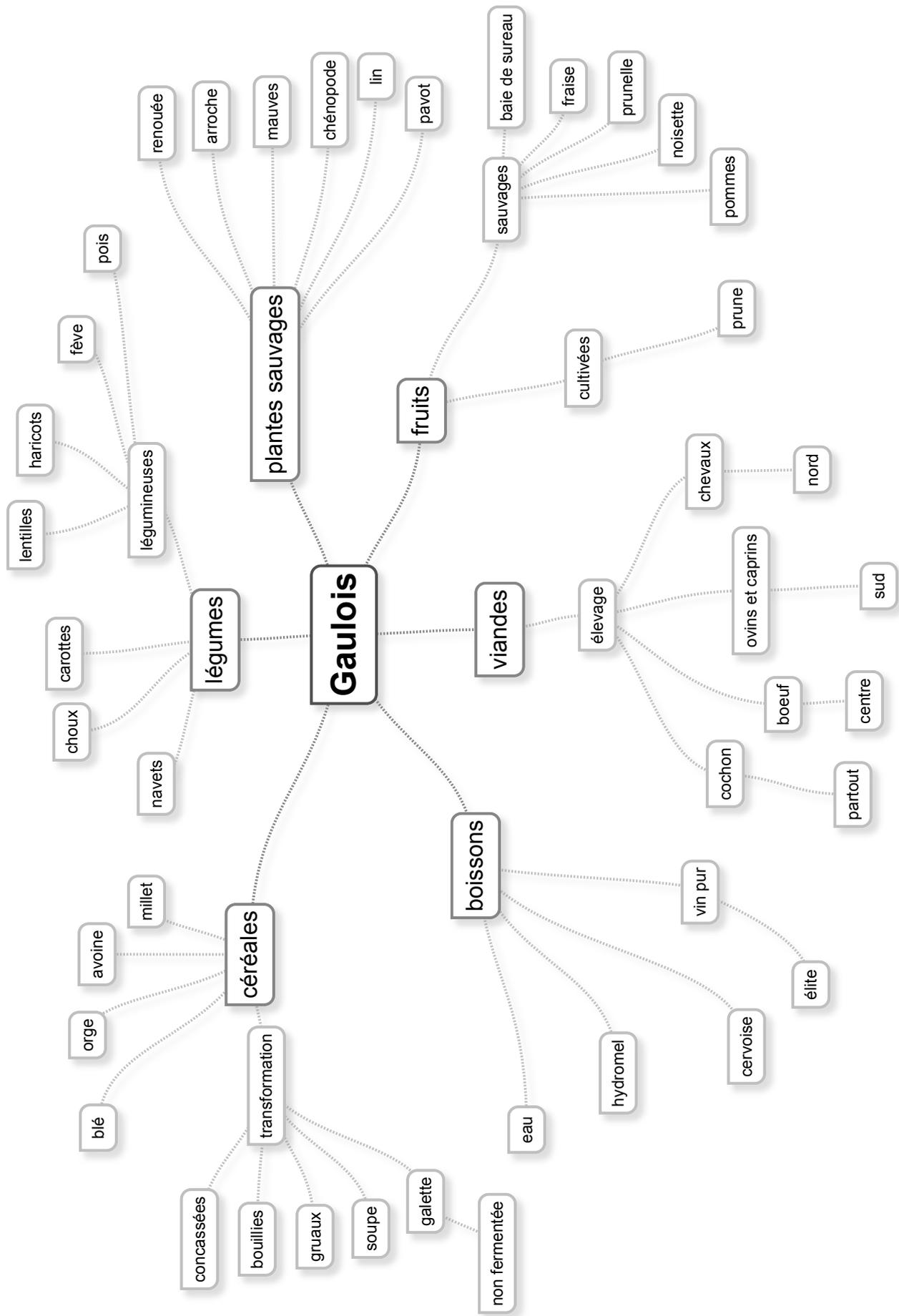
En résumé, la période mérovingienne est sombre. C'est aussi la première des invasions historiques de notre territoire à présenter une régression politique, intellectuelle et rurale aussi grande, à l'inverse de celles du Néolithique, des Celtes et des Romains.

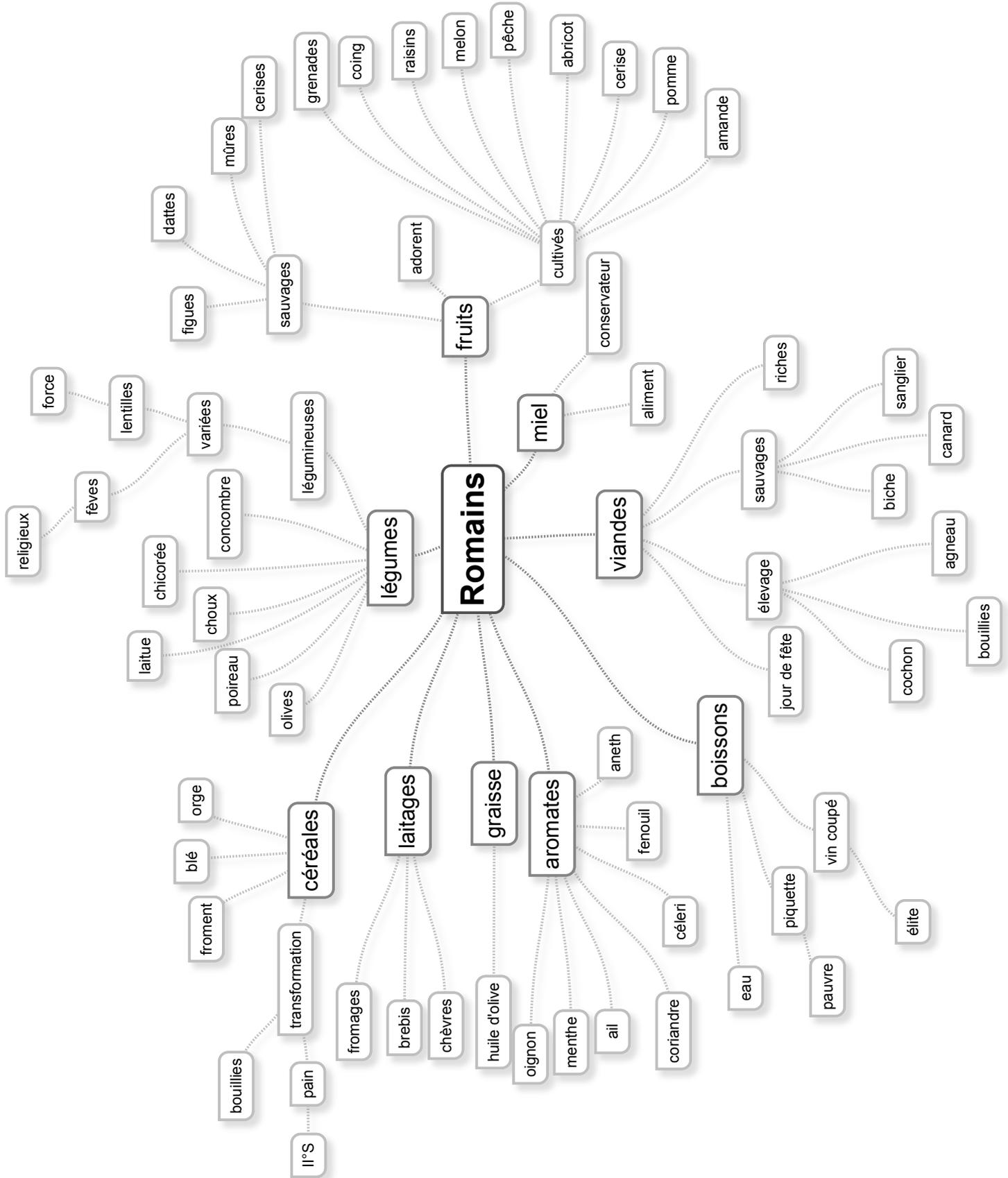
La renaissance carolingienne

Pépin le Bref est proclamé roi en 751 et inaugure la dynastie carolingienne. Il s'agit alors d'une véritable renaissance culturelle et politique, de concert avec le corps ecclésiastique par la réappropriation du latin, de l'écriture et des textes anciens.

L'économie reste strictement rurale, les villes ayant pratiquement cessé d'exister, sauf quelques bourgs près des fleuves et des confluent, mais s'épanouit à partir des villas devenues carolingiennes, très grandes exploitations agricoles royales gérées par des intendants.

Par ricochet, on assiste à une amélioration du monde rural dans la France du Nord avec la reconstitution du cheptel, des constructions rurales, des chemins, des vergers, des vignes, etc.





L'agriculture reste cependant primitive et le système féodal se consolide autour des grands domaines princiers et monastiques

Les Capétiens (fin du IX^e et X^e siècle)

Alors recommence une période de décadence et de régression avec le démembrement de l'empire carolingien et l'arrivée de nouveaux envahisseurs. Les campagnes sont déstabilisées et certains regagnent des sites perchés ou troglodytiques dans les falaises.

Cependant c'est dès la fin du IX^e siècle et durant tout le X^e que l'ensemble du corps social se structure entièrement selon le mode féodal. L'occupation du sol est très variable et le peuplement sporadique. Certains espaces sont déserts et d'autres surpeuplés.

Sauf dans les grands domaines de la noblesse et du clergé, la base de l'alimentation reste le pain, les bouillies et soupes de pois, de fèves, d'herbes diverses et de la viande de porc. Les instruments aratoires sont médiocres, faits de bois et les conditions d'existence du peuple sont fragiles et précaires.

La guerre de Cent Ans

Au début du XIII^e siècle recommencent les épisodes de famine. L'année 1315 est catastrophique avec des pluies qui durent d'avril à novembre. Les récoltes sont anéanties et une famine atroce sévit l'année suivante, qui dure jusqu'en 1319 dans le Nord.

Après avoir interdit l'exportation des laines en Flandre par mesure de rétorsion contre la France, Edouard III, roi d'Angleterre, s'allie aux Flamands et aux Hollandais, détruit la flotte française et anéantit l'armée à Crécy en 1347. La guerre de Cent Ans a commencé ainsi que la désorganisation politique et administrative du royaume. Désastre supplémentaire, en 1348, la peste noire arrive à Marseille et gagne toute l'Europe par vagues. La peste et les épidémies consécutives touchent surtout les citadins entassés dans les villes malsaines chargées d'immondices et sans aucune hygiène.

La guerre et les révoltes touchent les ruraux rendant impossible le redressement rural. À l'issue de la guerre de Cent Ans, le pays est détruit, dévasté. Des villages entiers sont désertés, en ruine. L'île de France et le Bordelais sont les plus touchés .

De quels plats se nourrissaient-on en France durant le Moyen Âge?

Les paysans

Les céréales telles que l'orge, l'avoine, le seigle et le blé étaient les aliments de base les plus importants durant le Moyen Âge. L'orge, l'avoine et le seigle, pour les pauvres, et le blé pour les riches servaient à fabriquer les pains, les bouillies, les gaudes et les pâtes qui étaient consommés par toute la population. Les fèves et les légumes étaient des suppléments importants au régime essentiellement à base de céréales des plus pauvres. Ils étaient cuisinés en purée, en bouillie ou en soupe.

Ils consommaient également les fruits (ceux qu'on ne vendaient pas) de leur jardin et les fruits sauvages comme les cormes, les alises, les sorbes, les nèfles, les prunelles, les baies sauvages comme les groseilles, les framboises et les fraises.

La châtaigne est l'aliment de bases des habitants des hautes collines et des montagnes. On la consommait sous forme de bouillie, de gâteaux ou de pain. Au Moyen Âge, La châtaigneraie modèle les paysages du Périgord, du limousin, de l'Auvergne, des montagnes du Lyonnais, du Vivarais et des Cévennes.

Les viandes les plus répandues étaient le porc, le poulet et les autres volailles tandis que le boeuf était rare. Le cochon se nourrit des glands se trouvant dans les parties boisées.

La morue et le hareng étaient très consommés dans les régions littorales et ils pouvaient être transportés vers l'intérieur des terres s'ils étaient séchés, fumés ou salés. Une grande variété de poissons de rivières était également consommée.

Les aliments étaient conservés grâce au séchage, à la salaison, au fumage et au saumurage. Mais le sel était couteux et importer des aliments étaient très onéreux. La très grande majorité des français consommaient des aliments produits sur place ou à une faible distance.

Les paysans même s'ils disposent d'animaux devaient payer les impôts qui représente une charge assez lourde (entre 12 et 40% de leurs revenus selon les périodes). Pour cela, ils doivent revendre sur le marché ou donner en nature à leur maître ou percepteur, les produits qui ont de la valeur, comme les volailles, les oeufs, les plus beaux légumes, une partie de leur céréales, les beaux morceaux de viandes. Ils se contentent des aliments qui ont peu de valeur financière. Le paysan va consommer de la viande bouillie ou cuit dans la cendre car durant la cuisson on pouvait faire autre chose. Aucun morceau n'était gaspillé.

Les paysans les plus riches, les vilains, consommaient la viande de leur élevage. Le porc tué en novembre fournissait la charcuterie pour toute l'année.

Les braconniers se permettaient de chasser sans autorisation sur les terres des seigneurs, souvent des petits animaux, mais parfois de plus gros. Le braconnage pouvait également concernait la pêche qui était également réservé aux seigneurs.

Les abats des gibiers étaient mis à la sauce ou broyé avec des fines herbes en pâtés ou en tourtes. Les volailles domestiques ou sauvages (grives, merles) étaient réservés aux repas de fêtes, aux malades, mais surtout aux seigneurs.

La viande était bouillie, en salaison et parfois fraîche. Les sauces étaient souvent liées à la mie de pain ou avec un jaune d'oeuf, elle ne contenait pas de matière grasse en général.

Les produits laitiers étaient consommés, selon les lieux ils étaient issus de vaches, de moutons ou de chèvres. Les fromages étaient très appréciés.

Les nobles

Le noble est propriétaire des terres et des bois. La céréale des nobles est le blé. Le noble peut se procurer de la nourriture sur ses terres ou en faire venir de plus loin. À partir du IX^e siècle, on assiste à un processus d'aristocratisation de la société. La qualité, la nature des aliments consommés définit la classe sociale. Le noble va donc apporter grand soin à ce qu'il mange et boit. Sa table doit représenter son rang. Les mets les plus rares doivent s'y trouver et les convives doivent être rassasiés. Certains mets sont précieux car perçus comme plus proche de dieu. Ce qui s'élève vers le ciel est proche de dieu. Ce qui est enfoui dans la terre en est le plus éloigné. Il y a une hiérarchisation des mets selon les croyances, rien n'est consommé au hasard.

Les oiseaux de prestige comme le faisan, les cygnes, les aigles et les paons, revêtues de leurs plumes figuraient sur les tables des festins des seigneurs. En certaines occasions, les volatiles étaient même amenés vivants sur table. On pouvait enfermer un paon dans une grande tourte cuite à l'avance et sur table on libérait l'oiseau qui en s'envolant vers la liberté était censé porter chance au maître des lieux pour sa prochaine guerre ou croisade. On pouvait également les servir cuits mais revêtues de leur plume ou bien déplumés mais présentés entier avec les pattes et le bec revêtu d'or ou d'argent.

Ils consommaient également des poulardes, des oies et des dindes.

Les gros gibiers, sangliers, cerfs et chevreuil lui sont réservés. Le veau et l'agneau sont appréciés. le porcelet aussi. Par contre, les boeufs sont mal vus, les nobles ne consomment pas sa viande, on la laisse aux pauvres. Même chose pour le porc. Le pire pour le noble serait de manger du porc salé car c'est le signe de la misère, c'est la viande des pauvres.

La génisse et le mouton n'étaient servis qu'occasionnellement.

Les gibiers étaient préparés faisandés, on les accommodait avec des épices venues d'Orient. La cuisson à la broche était réservée aux nobles. Les volatiles étaient préparés en ragoût, farcis, en croûte et en terrine.

Le noble peut consommer de la viande rôtie, car il peut gaspiller certains morceaux et il se méfie de l'eau dont l'usage est déconseillé par les médecins. Le noble chasse l'animal, il doit avoir un rapport direct avec lui afin d'être au plus prêt de l'état sauvage de l'animal qui se dilue dans les cuissons bouillies.

Beaucoup de légumes seront tout au long du Moyen Âge méprisés par les nobles, car issus de l'élément le plus bas, la terre. Réputés comme nourriture grossière, les bulbes et racines (ail, oignons, poireaux, navets, raves, panais et carottes) étaient laissés aux paysans et aux pauvres des villes.

Les légumes dont on consommait les feuilles, comme les choux, les salades, les cardons, les épinards, les blettes étaient réservés aux nobles en guise d'entrée, de même pour le riz, rapportés par les croisés qui accompagnaient la viande.

C'était la même chose pour les fruits, ceux des arbres fruitiers comme les poires, les pommes, les coings ou les pêches étaient considérés comme les fruits les plus dignes. Les fruits jugés trop près du sol étaient laissés aux paysans.

Les repas des nobles étaient long et copieux. On commençait avec des salades assaisonnées ou des fruits cuits. Ensuite venaient les potages ou les brouets puis les viandes rôties accompagnées de sauce diverses.

Les épices sont beaucoup utilisés, ainsi que le verjus et le vinaigre.

Pour faciliter la digestion venait l'entremet, qui était une sorte de distraction entre les mets : balade chantée par quelques bardes, jonglerie, pitreries de bouffon.

Après l'entremet venait «la desserte» qui correspond à notre dessert. Après «la desserte» il y avait «l'issue de table» composé de fromages ou de gâteaux légers.

Des vins légèrement sucrés (hypocras, hydromel) et des dragées accompagnaient ses derniers plats qui visaient à fermer le repas et à accélérer la digestion.

Le vin devait être le meilleur possible. On y consacrait du temps et de l'argent. Les besoins en vins de qualité de la noblesse vont être porteurs des longues recherches et progrès obtenus dans les monastères et les abbayes. Ils y sélectionnaient les cépages, les meilleurs terroirs, ils s'appliquaient pour récolter la vendange et pour élaborer les vins. En Bourgogne, le climat et le prestige attendu au travers des vins conduisent à une sélection des meilleures parcelles, la notion de climat voit le jour. Un climat désignant une parcelle ayant des caractéristiques particulières. Le grand nombre d'AOC actuelles de cette région traduisent l'intérêt portée à la vigne en Côte de Beaune et Côte de Nuits.

Un noble n'hésitait pas à s'endetter pour faire des festins qui devaient marquer les esprits et servir ses intérêts. C'est ainsi que le premier des grands ducs de Bourgogne, Philippe le Hardi, mourut sans un sou car il venait de dépenser une fortune pour le mariage de sa petite fille avec le dauphin de la couronne française.

Les religieux :

La religion chrétienne avait une prédilection pour les produits végétaux. La viande traduit la violence et la sexualité qui n'est pas compatible avec le besoin de spiritualité monastique. Les banquets sont mal vus, il est nécessaire de limiter les besoins de son corps et de suivre des jeûnes et des abstinences.

Au monastère, on consomme des légumes et du pain blanc. Le blé marque la différence sociale avec la paysannerie. La viande n'est consommée que si une personne tombe malade, elle sert alors de fortifiant.

Le royaume de Bourgogne fût le domaine privilégié de l'essor religieux. La présence des bénédictins et des cisterciens ont fortement influencé la cuisine locale. Les recherches sur les vins et sur les fromages sont très importantes dans cette région.

Le repas des cisterciens : Le régime était maigre. Jusqu'au XIV^e siècle, l'usage des matières grasses était très limitée, la viande et les laitages étaient réservés aux malades. Seulement en cas de manque de poisson, les laitages pouvaient être autorisés. Les moines se nourrissaient donc de

poissons et de légumes, assaisonnés de sel, ainsi que de pain et éventuellement d'œufs ; le vin et/ou la bière furent les principales boissons. Ce n'est qu'en 1493 que pour des motifs de salubrité la viande est autorisée trois fois par semaine (dimanche, mardi et jeudi), ainsi que le beurre, le fromage et les gâteaux. Quant aux quantités, aucune restriction n'était imposée par la Règle. Le souper, deuxième repas chaud, se déroulait de la même manière. Il n'y avait par ailleurs aucun autre repas avant le premier ou unique repas chaud. Une exception était accordée aux convers, aux novices, aux jeunes moines et à ceux ayant un travail particulièrement dur : ils avaient droit à un déjeuner appelé mixtum, composé de pain et de vin, supprimé cependant en carême. Les jours sans deuxième repas chaud, les moines pouvaient garder le restant du pain du dîner pour un en-cas après vêpres, et manger des fruits crus, des radis ou de la laitue.

Les aliments étaient produits localement, les abbayes, les monastères devant être auto-suffisants pour leur alimentation.

3. La Renaissance

Louis XI (1461-1483) sera le vrai liquidateur de la guerre de Cent ans en annihilant la puissance bourguignonne, à la tête de la plus riche partie du royaume, épargnée par la guerre, la peste et toujours prête à s'allier aux Anglais. Il réintègre à la couronne la majeure partie du territoire, rénove l'administration, restaure l'ordre, crée un nouvel impôt sur le sel, la gabelle, décentralise le pays avec 4 parlements à : Toulouse, Bordeaux, Dijon et Grenoble en plus de Paris, et renforce partout le pouvoir royal contre les empiètements seigneuriaux.

Les domaines inhabités ou vacants dans les régions dévastées par la guerre sont récupérés par le domaine royal puis revendus ou affermés aux paysans, les droits d'usage des forêts sont réglementés.

De 1480 à 1482 sévit une crise climatique terrible : froid intense durant l'hiver 80-81, pluies diluviennes au printemps 1481, orages incessants pendant l'été 1481, pluies torrentielles en janvier 1482. Famines et épidémies renaissent, puis sont jugulées par Louis XI par l'instauration de la liberté de circulation des blés afin de stopper la spéculation.

La renaissance rurale est une reconstitution des acquis du XIII^e siècle. De nouveau, durant un siècle, la population s'accroît jusqu'à atteindre le point critique de 20 millions d'habitants pour la même surface cultivable. Les rendements céréaliers sont aussi ceux du XIII^e et ne bougeront pas avant la révolution agricole à la fin du XVIII^e siècle.

Les "humanistes", d'abord Erasme, puis Budé, Rabelais, etc... se passionnent pour les textes anciens grecs, latins, orientaux conservés en Italie et l'imprimerie permet leur diffusion rapide (les premiers ateliers furent installés par Louis XI à la Sorbonne en 1470). Un public savant redécouvre les écrits des agronomes latins et il y a une floraison extraordinaire de textes relatifs à l'agriculture.

La Réforme

Le retour aux Anciens, à la pensée gréco-latine, conduit à une critique virulente de la sclérose de l'enseignement, du latin d'école, des idées ascétiques et austères du Moyen Âge et mène à la culture humaniste et à la Réforme. La doctrine de Calvin, est adoptée en France par les réformés et le conflit religieux aboutit bientôt aux Guerres de Religion (1562-1593).

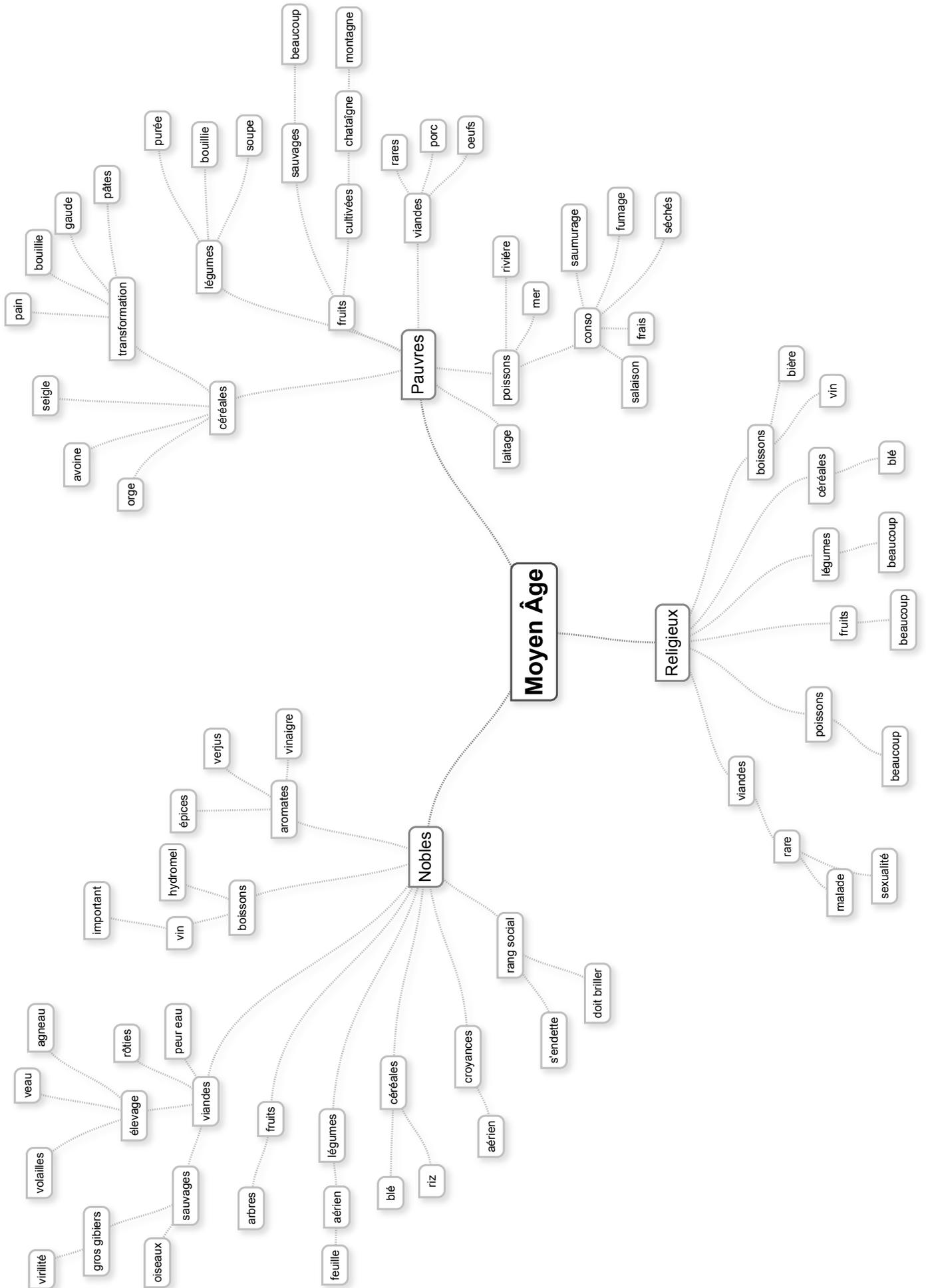
L'Espagne entre dans son âge d'or sous Charles Quint, empereur, après la découverte du Nouveau Monde, et l'afflux des métaux précieux et des marchandises venues d'Outre-Atlantique produit une circulation monétaire et des fortunes commerciales inconnues jusqu'alors sur le continent.

Le roi et les puissants abandonnent les forteresses médiévales conçues pour la défense et le style Renaissance, inspiré de l'antique et du modèle italien, succède au gothique flamboyant du XV^e siècle, et fleurit dans les châteaux de la Loire, de Fontainebleau, du nouveau Louvre.

Les jardins royaux deviennent de véritables oeuvres d'art et accueillent les premiers, les plantes nouvelles originaires d'Amérique. Entre autres on commence à y cultiver les asperges et les haricots.

Les plantes et productions nouvelles

À l'époque des grands défrichements du Moyen Âge, la vigne avait conquis des régions extrêmes au Nord, en Champagne et dans les vallées de l'Oise et de l'Aisne, sur les flancs Sud et Sud-Est des coteaux, où elle échappe aux gelées de printemps. La guerre avec les Anglais avait mis un



suppression de la jachère, la culture de légumineuses fourragères et de plantes nouvelles (dont la pomme de terre) auraient pu être le point de départ d'une révolution agricole, mais malgré l'accueil chaleureux fait au livre par Henri IV, le choix économique mercantiliste sera cause de la polarisation de Sully et du roi sur la seule production du mûrier et de l'élevage du ver à soie.

C'est ainsi que dans toute la vallée du Rhône, se propage la culture du mûrier, que des manufactures de production de la soie s'installent au bord des rivières partout en Ardèche, Cévennes, Gard et que la France devient exportatrice de ce tissu dans toute l'Europe.

En 1610, lorsque Henri IV meurt assassiné, la puissance économique de la France est avérée, mais le développement a davantage profité à la bourgeoisie commerçante, industrielle et financière qu'au monde rural.

A la Renaissance, tous les événements historiques ont influencé l'alimentation de l'élite sociale :

- l'imprimerie développe les livres de cuisine et donc les connaissances d'un pays à l'autre,
- la découverte de l'Amérique de nouveaux aliments, qui ne seront que mangés trois siècles plus tard en France (sauf dinde et piments, assez immédiat).
- les lois modifiant l'alimentation durant les jours maigres et le carême (La réforme protestante met fin aux jours maigres et aux obligations alimentaires, en prônant l'austérité, ce qui a pour conséquence de diminuer la consommation de poisson, et de favoriser celle de la viande).

Au XVI^e siècle, les puissants de France sont tournés vers l'Italie, où la Renaissance (a déjà commencé 150 ans plus tôt. Comme pour tous les autres domaines à cette époque, les modifications des moeurs alimentaires viennent donc surtout d'Italie (notamment du maître queux Scappi qui s'inspire de la cuisine de l'Antiquité et du monde oriental).

On observe :

- une réhabilitation des abats, autrefois méprisés.
- Les volailles restent d'actualité, car la viande est considérée comme adaptée à l'estomac « délicat » des nobles.
- Les grands volatiles ne sont plus consommés, on leur préfère le sucre.
- Le boeuf commence à faire son apparition.
- apparition de nouveaux légumes à la cour : asperges, artichauts.
- les fruits sont plus diversifiés. Ils sont le plus souvent cuits (compote, confiture, confiserie). Melon, orange douce et citron deviennent à la mode au 16^e siècle. Le coing est également très apprécié.
- l'ascension du beurre, du lait et des mets sucrés.
- le développement des bonnes manières et de l'individualisation du repas : couverts, serviette, assiette.
- le goût pour les épices, les sauces fortes et épicées, ainsi que le sucré-salé se poursuivent.
- les légumes deviennent à la mode chez les nobles, ce sont soit des légumes anciens que l'on perçoit différemment (carotte, panais, ..) soit d'autres rapportés d'Italie (asperge, artichaut, cardons).
- grande consommation de champignons, au détriment des céréales et légumes secs, délaissés des tables nobles.
- Les assaisonnements s'adoucissent, deviennent moins acides et épicés, et la matière grasse apparaît (beurre, crème). Mais les épices restent très présentes ; c'est leur variété qui diminue.
- Grand essor du sucre à la renaissance.
- La pâtisserie réapparaît.
- Au 15^e siècle, l'eau-de-vie devient boisson de consommation courante, servie dans les tavernes. Sucrée, en Italie, elle donne des liqueurs très prisées chez l'élite.

Comme l'ont été les épices, le sucre suscite une « folie » chez les nobles, produit rare et cher, et marquant la distinction sociale. Les italiens développent les décors en sucre (objets, décors, table...mais aussi sculpture et architecture). Le sucre était utilisé comme assaisonnement depuis

le 13^{ème} siècle, mais sa quantité était limitée, et avait surtout une fonction thérapeutique. Auparavant, seul le miel donnait du sucre, et était utilisé dans tous les plats. La culture de la canne à sucre se développe énormément (betterave au 18^{ème} siècle). Les plats sucrés commencent à être réservés pour la fin du repas et les collations que vers le 17^{ème} siècle. On note un développement des confitures et des douceurs (sabayons, macarons, pâte de fruits, sorbets, frangipane, meringue...).

Avec la découverte des Amériques, c'est l'apport de nouvelles cultures (tomate, pomme de terre, haricots, maïs, piments poivrons, potirons, citrouille, ananas, avocat, figues, fruits de la passion, noix de cajou, arachides, cacao, vanille...) mais aussi de la dinde. En France il faudra attendre la fin du XVIII[°] siècle pour voir la tomate et la pomme de terre dans les assiettes des nobles. Le commerce alimentaire se développe à l'échelle mondiale, avec les autres continents, et la plantation de leurs cultures en Amérique (canne à sucre, caféier), afin de satisfaire les riches européens.

Les médecins à la Renaissance se méfient toujours de l'eau. Il est alors conseillé d'y ajouter du vin pour atténuer ses défauts, mais aussi pour la purifier et lui apporter des calories. Il est aussi symbole de l'eucharistie, comme le pain.

Le vin blanc est pour l'élite, comme le pain, ainsi que le vin claret. Les vins rouges et noirs sont pour les travailleurs manuels des villes et occasionnellement des paysans

L'objectif est toujours d'éblouir, de montrer sa richesse : l'exubérance et la démesure sont encore plus de mise. Le raffinement est toujours plus poussé : apparition de la fourchette, de la serviette et de l'assiette. Le repas s'individualise, on ne partage plus les couverts, et on ne mange pas avec les mêmes couverts que ceux du service. La promiscuité se réduit. Les bonnes manières se précisent, des livres sont écrits à leur sujet, permettant de se distinguer du peuple, influencés par la pensée humaniste, que l'homme est placé au centre de l'univers et doit donc faire preuve de savoir vivre, se montrer raffiné. La musique et les chants sont très appréciés.

Le cuisinier, le maître d'hôtel commencent à prendre une place centrale. Il se doit d'être à la hauteur de la tâche. Vatel en est un bon exemple.

La nourriture paysanne

Le peuple vit dans la hantise de manquer de nourriture. L'essor démographique au XVI[°] siècle oblige à augmenter les terres cultivables au détriment des prairies et forêts : ce qui a pour conséquence d'augmenter la consommation de céréales et de diminuer celle de porc.

Les céréales sont consommées sous forme de pain, galette, bouillie. Le pain est l'élément vital car il apporte l'énergie nécessaire, mais est aussi symbolique de part la chrétienté. Le pain blanc (froment) est réservé aux nobles, et le pain plutôt noir (seigle, orge) aux paysans, car les graines poussent sur un sol médiocre.

En Auvergne, en raison de la pauvreté du sol, le seigle et le sarrasin (XVI[°] siècle) se développent bien. Le châtaignier continue son expansion.

Souvent, les paysans ne mangent que du chou mais aussi des poireaux, blettes, salades, navets, rave, panais, carotte, oignons, ail, herbes sauvages, et légumes secs (fèves, pois, lentilles, vesces, gesses).

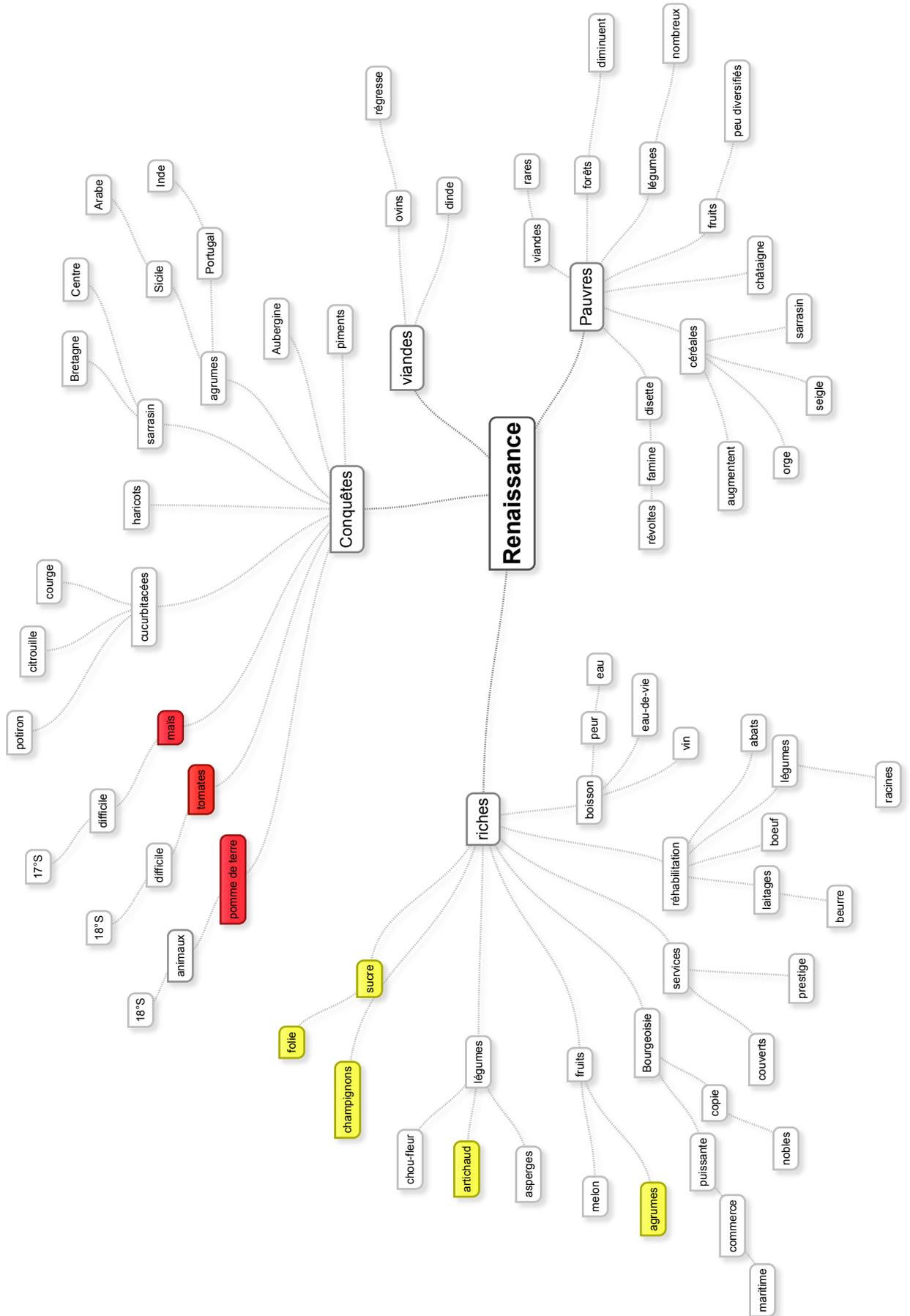
La consommation des fruits est peu diversifiée par rapport à la noblesse : pommes, poires, cerise, prunes, fruits secs.

Les volailles sont réservées aux propriétaires des terres cultivées, ou vendues sur le marché, et réservées au repas de fête (avec agneau, chevreau). Le peuple mange surtout du porc salé ou fumé, plus souvent que bœuf, veau, agneau ou chevreau. Les jours maigres (vendredi, carême, avent..), ce sont des poissons frais ou séchés (morue, hareng, thon). La façon de s'alimenter commence à se différencier des habitudes médiévales vers le 16^e siècle, sous François 1^{er}, et s'amplifie les siècles suivants. Mais il faut bien trois siècles pour que tous ces changements se développent en France (fourchette, assiette, salle à manger, fruits, pomme de terre, tomate...) On observe également un déclin de l'utilisation des épices au 17^e siècle et le développement du beurre et du « gras » dans les préparations. Les médecins influencent encore l'alimentation, mais au 18^e siècle, les cuisiniers s'en détachent, la gourmandise se déploie alors et la France commence à être reconnue pour son « art culinaire ».



Renaissance





4. L'époque Moderne

Au XVII^e siècle, la charge fiscale varie de 12% à 40% du revenu agricole, décourageant tout investissement et incitant à la fraude.

Cependant que la France se désintéresse largement des questions agricoles, les pays de la Mer du Nord (la Hollande, la Flandre) conçoivent une agriculture productiviste.

L'influence des idées protestantes, l'esprit d'entreprise et la situation géographique favorable concourent à la suprématie économique, culturelle et technique de ces régions, dont les échanges commerciaux vont croissant, tout comme pour l'Angleterre : commerce du vin, des alcools, du sel d'abord, et aussi des produits venant du Nouveau-Monde tels le sucre de canne, le coton, le tabac, les bois exotiques.

L'essor des pays du Nord suscite un appel commercial sur les produits de qualité. Le vignoble de la côte atlantique, démarré vers 1560, accroît encore son prestige auprès des Hollandais et des Flamands qui viennent chercher en France du vin blanc qu'ils transforment fréquemment en alcool et du sel.

La demande des pays nordiques profite au développement viticole de la Bourgogne, de l'Alsace, du Beaujolais et de la Champagne.

La fabrication du cognac est maîtrisée et sa réputation devient considérable car sa conservation est aisée et il est facile à transporter dans les voyages maritimes.

En France, les classes fortunées exigent elles aussi des produits de qualité, voire de luxe, et c'est ainsi que la fabrication de la bière se perfectionne jusqu'à un stade quasi-industriel faisant la renommée des brasseurs de l'Est français.

Tandis que le cidre s'améliore dans l'Ouest bocager, la vinification progresse elle aussi et l'on obtient des produits nouveaux. Un vin mousseux commence à être élaboré en Champagne.

C'est à la fin du XVI^e et au XVII^e siècle que les fromages acquièrent un type local bien défini comme les "fourrages d'Auvergne" que cite Olivier de Serres ou bien les fromages normands tels le Pont l'Évêque, le livarot et le camembert célébrés par Corneille. Les préceptes d'Olivier de Serres ne se diffusent qu'auprès d'un public éclairé.

De son côté, Vauban, recueille une mine de renseignements, en particulier sur la condition rurale. Afin de se pourvoir en main d'oeuvre, il établit la première statistique agricole sur la production et sur le revenu des paysans. Il décrit la France de son époque avec lucidité : "sur dix français, un mendie, trois sont misérables, cinq vivent à peine". Somme toute, les 9/10 de la population sont menacés de maladie, de misère, le moindre accident est fatal et la charge fiscale repose presque entièrement sur le menu peuple.

Globalement, le XVII^e siècle recouvre un état de crise larvée, secoué par les révoltes sporadiques et renaissances des paysans, les jacqueries, les guerres des Camisards, les épisodes de famine, de disette sous la férule de la monarchie absolue. Les techniques agricoles stagnent, la population s'accroît très lentement malgré tout et la densité rurale atteint un point d'étouffement si bien qu'à l'aube du XVIII^e siècle, les régions de moyenne montagne comme le Vivarais, les Cévennes, le Haut-Quercy, les pré-Pyrénées sont surpeuplées et construisent les terrasses ou banquettes plantées de châtaigniers ("l'arbre à pain"). Le pain joue un rôle central dans la survie. Il y a trop d'hommes, moins d'argent et moins de viande. Les pâturages sont délaissés pour laisser pousser les céréales. Un véritable culte est voué au pain blanc et au vin rouge pâle.

Sous Louis XV La France s'engage dans ses premières conquêtes coloniales : Antilles, Louisiane, Canada, les cinq comptoirs de l'Inde, l'île de France (Ile Maurice), Ile Bourbon (La Réunion), le Sénégal.

Les navires "négriers" de l'Atlantique, à Nantes, La Rochelle, Bordeaux, commencent le "commerce triangulaire", fondé sur la traite des noirs, échangeant tissus, verroteries, armes, etc... contre des esclaves vendus par des trafiquants en Afrique puis revendus en Amérique et s'en retournent en France avec leur cargaison de rhum, sucre de canne et de produits coloniaux....

Vers 1750, l'axe économique majeur du pouvoir est encore celui du commerce maritime (qui quintuple entre 1716 et 1787) et du mercantilisme mais les Anglais, après l'effacement des Hollandais, deviennent les principaux concurrents. Des marins bretons, normands, saintongeais, basques s'installent outre-atlantique comme colons

Les idées philosophiques des "Lumières" gagnent les milieux avides de renouveau. Progressivement se constitue une théorie agronomique préconisant l'utilisation régulière du fumier pour la fertilisation des sols, les labours répétés, l'introduction de légumineuses fourragères (luzerne, sainfoin, trèfle), pour résoudre le problème de la nourriture des animaux, la création de prairies artificielles, l'introduction de plantes comme la pomme de terre, la rave, la betterave afin de nettoyer la terre. Ce sont surtout les grands propriétaires qui commencent à appliquer ces conseils. On cultive cependant de plus en plus la tomate et le haricot, plantes américaines, et le maïs se propage dans le Sud-Ouest grâce au canal du Midi construit en 1681.

Durant presque deux siècles, tout au long de cette période dite moderne de la dynastie des Bourbons, le fossé se creuse imperturbablement entre les classes dominantes et la majeure partie de la population, essentiellement paysanne et rurale, accablée d'impôts et contrainte à la stagnation. Et après les tentatives infructueuses de la Royauté pour se tailler un empire colonial et sous l'influence des idées progressistes de la bourgeoisie (le Tiers-Etat), la société française n'a plus qu'à faire éclater le cadre trop rigide du Régime et à s'engager dans la Révolution.

5. L'époque Contemporaine

L'hiver 1788-1789 est un des plus froids du siècle, la pénurie de bois est manifeste, les récoltes sont mauvaises, les salaires chutent et le prix du pain double. Le 14 juillet 1789, après la chute de la Bastille, la foule promène devant l'Hôtel de Ville, les têtes du gouverneur de Launay et du marchand parisien J. de Flesselles, accuser de trafiquer sur le prix des grains.

Les biens du clergé, du Roi et de la noblesse sont nationalisés et 4 à 5 millions d'hectares de terre sont ainsi revendus par lots.

Grâce à la politique efficace du Directoire le prix du pain baisse constamment par la lutte contre la spéculation des grains, la production agricole croît, les salaires augmentent et Napoléon, premier Consul, puis Empereur en 1804, ne fera que renforcer ces tendances.

En octobre 1806, le Blocus Continental fait cesser l'importation des produits coloniaux : coton, épices, tabac et surtout le sucre indispensable aux villes (les campagnes utilisent le miel). La culture de la betterave à sucre va alors s'implanter durablement dans le Nord du pays.

Les progrès de l'industrie et des transports favorisent le développement agricole sur les meilleures terres. Les salaires des ouvriers agricoles augmentent, les grands propriétaires investissent dans les nouvelles machines anglaises ou américaines, comme les moissonneuses Mac Cormick, et les engrais d'importation. De grands travaux agricoles d'envergure nationale sont entrepris.

L'industrie sucrière et la culture céréalière prospèrent dans les plaines du Nord et sur les plateaux du Bassin Parisien. Mais, conséquences probables de l'ouverture commerciale et du développement des transports, les campagnes sont durement touchées par l'apparition de parasites divers. Ces catastrophes renforcent encore l'exode des paysans vers les villes mais le pays est encore à 75% rural pour une population de 38 millions d'habitants en 1870

La cuisine des bourgeois

Avec la révolution de 1789, le repas devient signe de l'excellence bourgeoise et accessible à tous. Un grand enjeu est mis dans les repas on reçoit, on se montre dans les auberges devenues des restaurants, on reprend les grandes traditions de la cuisine des nobles. La cuisine continue à affirmer la classe sociale de la personne («Dis-moi ce que tu manges, je te dirais qui tu es.» Brillat Savarin). La personne doit affirmer sa qualité par son mode d'alimentation, par l'importance qu'elle lui accorde, par le temps qu'elle lui consacre.

Comme il y a de grandes différences de situation entre les simples marchands et les négociants, leur genre de vie est très différent. Les marchands même aisés vivent très simplement, ils n'ont pas de salon, ils mangent dans leur cuisine.

Au contraire, les négociants ont un train de vie très luxueux, égalant voir dépassant celui de la noblesse. Les armateurs des grands ports négriers accumulent des fortunes, ils font bâtir des demeures somptueuses, ils ont un salon, ils disposent des mets et des vins les plus fins. C'est à partir de cette période que les vins de marque commence à s'affirmer. Il ne suffit plus au vin d'être bon, il doit provenir de tel château issu du Médoc ou de Bourgogne.

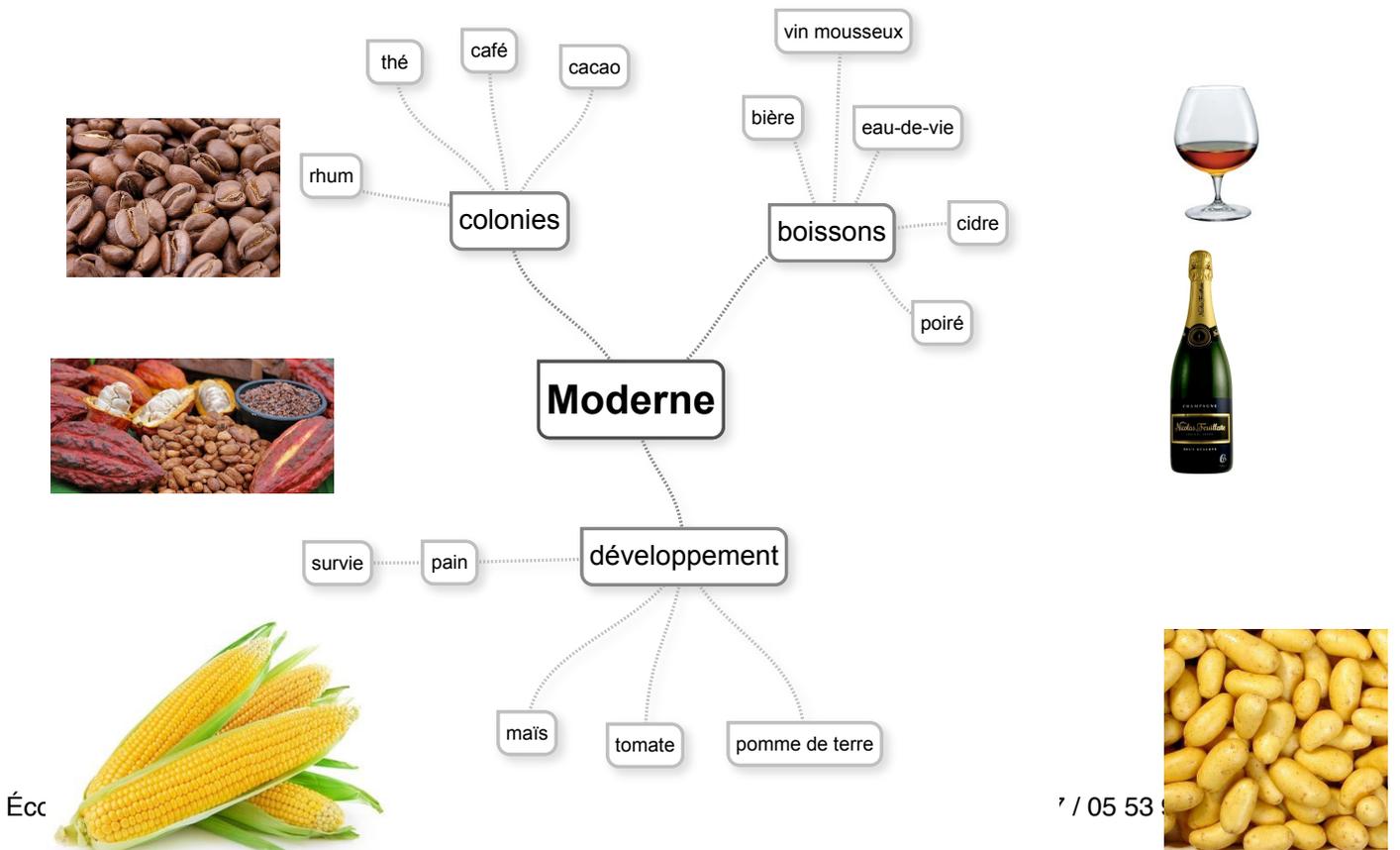
La cuisine des ouvriers au 18 et 19^e siècle

La vie ouvrière au XIX^e siècle est une lutte constante contre la sous-alimentation et pour la conservation de sa force de travail. Les logements ouvriers sont souvent des taudis. Les épidémies font davantage de ravages dans ces quartiers et le taux de mortalité infantile y est beaucoup plus élevé. L'ouvrier consacre les deux tiers de son budget en moyenne à la nourriture (pain, pommes de terre, oeufs, rarement de la viande) ; 15 % du budget est destiné au logement.

Les carences alimentaires et l'hygiène lamentable ont des résultats catastrophiques : en 1878, les garçons de 11-12 ans en milieu ouvrier ont une taille inférieure de 12 cm à ceux appartenant à la bourgeoisie. Il y a 10 à 20 ans d'écart d'espérance de vie entre un bourgeois et un prolétaire.

La consommation de vin est perçue par le monde ouvrier comme une promotion sociale. Considéré comme un aliment reconstituant et nourrissant le vin fait partie de la ration alimentaire du travailleur de force. Mais le vin coûte cher et il se boit essentiellement au cabaret. L'arrivée du chemin de fer va réduire le coût de transport du vin et va permettre d'en proposer en grande quantité aux citadins. Ceux-ci ayant peu de revenus, il ne doit pas être cher à produire, on va instaurer des vignobles destinés aux riches et d'autres réservés à la classe ouvrière. Le Languedoc-Roussillon, le Sud-ouest, la vallée du Rhône méridionale, une partie des vins de Provence, le Beaujolais, le Mâconnais auront cette vocation. D'un autre côté, on trouvera les vignobles réservés aux Bourgeois qui se situent dans le Bordelais, la Bourgogne, la Champagne, le Centre Loire, les Côtes-du-Rhône septentrionales. La forte connotation sociale procurée au vin va encore être accentuée après la révolution Française, pour arriver à son point culminant dans les années 1950-1985.

En même temps que se creusait l'écart entre les vins, un écart important naissait au niveau de l'alimentation qui devenait de plus en plus industrialisée chez les classes les populaires et dont la part sur le budget du ménage ne cessait de diminuer.



Céréales et autres féculents	date introduction et origine
Orge	La plus ancienne des céréales cultivées. en Grèce antique orge représente 80% des céréales consommées. L'orge est facile à produire mais peu nutritive.
Blé	Le blé fut sélectionné à partir de l'égilope. Les carthaginois puis les romains la diffusèrent. Le blé est plus difficile à produire que l'orge, mais il est plus nutritif.
Seigle	Il apparait après le blé et son extension est possible grâce au réchauffement climatique survenue durant l'Antiquité. Il est beaucoup exploité dans les régions à sol maigre et à climat ingrat, en particulier le climat montagnard. Il est très présent au Moyen-âge en Europe centrale et orientale.
Avoine	L'avoine est consommé par l'homme depuis des milliers d'années, surtout sous forme de bouillie. C'était un aliment commun.
Fèves	Originaire de la Perse, elle est de culture très ancienne. Sa culture c'est répandue en Gaule sur le pourtour méditerranéen puis dans le reste de la France.
Pois cassé	Le pois provient du Moyen-Orient, on a retrouvé des traces de sa culture datant de 7000 ans. Au Moyen-âge, c'était une des plantes les plus consommée par les classes modestes.
Millet	Le millet est originaire du continent asiatique où il était très utilisé. Il c'est diffusé en Europe méditerranéenne durant l'Antiquité et le Moyen-Âge. C'est une plante rustique peu exigeante en eau, adapté au climat méditerranéen.
Lentilles	Originaire du Proche-Orient, la lentille était déjà présente sur le sol français à l'époque de Bronze.
Riz	Le riz est cultivé sur le continent asiatique depuis la période néolithique. Il est introduit au 14 ^e siècle mais comme produit d'importation. On commence à essayer de le cultiver au 17 ^e siècle, mais il faudra attendre l'aménagement du delta du Rhône au 20 ^e siècle pour que sa culture s'étende.
Sarrasin	Issu du continent asiatique où il est très répandu, le sarrasin n'est introduit en Europe qu'au 14 ^e siècle. Il porte le nom de blé noir. Il est difficilement panifiable.
Haricot sec	Le haricot provient du continent américain (sud et central) où il était cultivé depuis plus de 7000 ans au Pérou. Sa culture a été diffusée par l'église et la noblesse en Europe à partir du 16 ^e siècle.
Maïs	De rendement supérieur au blé, mais nécessitant un climat chaud et humide, le maïs est introduit au 17 ^e siècle, mais seulement dans certaines régions et il ne deviendra jamais une grande céréale très consommées. Les États-Unis sont de tout temps restés de grands exportateur de maïs.
Pomme de terre	Elle est originaire d'Amérique du Sud. Elle a été introduite en Europe au 17 ^e siècle, mais cultivé à grande échelle à partir du 18 ^e siècle, arrêtant les famines européennes et facilitant l'expansion coloniale grâce à sa facilité de culture.

Introduction des céréales et légumes riches en protéines dans l'alimentation française au cours des siècles

Les grands noms de la gastronomie française

Malheureusement le monde de la gastronomie est totalement dominé par les hommes et aujourd'hui encore moins de 10% de femmes font partie de la haute gastronomie.

Voici quelques noms connus de personnalités qui se sont intéressés à l'art culinaire au cours des siècles. Leur parcours sont divers, mais tous sont des lettrés. Les paysannes, les ouvrières et les artisanes bien que pouvant être de très bonnes cuisinières n'ont eu accès à l'écrit que très récemment et la mémoire des plats des femmes issues des couches sociales les moins aisées étaient donc orale. De même chez les lettrés, les femmes n'ont édité des livres que très tardivement. Combien de femmes écrivains du XV^e au XIX^e siècle connaissez-vous? Combien vous ont été enseigné lors de votre scolarité? Les lettres de Madame de Sévigné (1626-1696) n'ont été édité par sa famille qu'au XVIII^e siècle. Des femmes du XIX^e siècle, comme Jane Austen, les soeurs Brontë, George Sand, George Eliot ont dû pour éditer leur ouvrage, le faire de manière anonyme ou avec un nom d'emprunt masculin.

Aujourd'hui les femmes sont présentes en littérature, mais restent très en retrait dans de nombreux domaines dont celui de la haute gastronomie. Combien de femmes «grand chef» ou «meilleure sommelière du monde» connaissez-vous? Le guide Michelin 2011, accorde ses étoiles à 13 femmes pour 558 hommes une seule à 3 étoiles : Anne-Sophie Pic.

Epicure (-342 /-270) : philosophe grec, fondateur de l'épicurisme. philosophie d'équilibre, fondée sur l'idée que toute action entraîne à la fois des effets plaisants (positifs) et des effets amenant la souffrance (négatifs). Il s'agit donc pour l'épicurien d'agir sobrement en recherchant les actions amenant l'absence de douleur, d'où doit découler le plaisir négatif de cet état de repos, dont la pleine conscience procure le plaisir suprême ; la clef du bonheur est de connaître ses propres limites ; c'est pourquoi l'excès doit être évité car il apporte la souffrance.

Lucullus : (-115/-57), homme d'état et général romain. C'est un épicurien, mais également un homme de lettre qui a fait construire la première bibliothèque de Rome.

Tirel Guillaume dit Taillevant : (1310-1395) : Queux du roi Philippe de Valois et du duc de Normandie, puis premier Queux et premier écuyer de cuisine du roi Charles V puis de Charles VI. Il sera anobli et deviendra maître des garnisons de cuisine du Roi. Il aurait écrit «le viandier», le plus célèbre livre de cuisine français du Moyen Âge, mais il existe des doutes sur ce sujet car l'ouvrage pourrait être plus ancien.

Rabelais François (1483 -1553) : Ecrivain français humaniste de la Renaissance (Pantagruel, Gargantua). Milite pour un retour au savoir de l'antiquité gréco-romaine, pour la tolérance religieuse et la paix. Bon vivant et bon buveur, ces livres regorgent d'anecdotes culinaires. Il nomme une peuplade : les gastrolâtres, qui avaient coutume de ne rien faire, de ne point travailler, «craignant le ventre offenser et emmaigrir».

De Montaigne Michel Eyquem dit **Montaigne** : (1533-1592), moraliste et philosophe de la Renaissance, homme politique (maire de Bordeaux et négociateur). Il mettra en avant une cuisine simple de terroir et saine pour le corps. Lors de ses nombreux voyages il découvre la cuisine de la Renaissance et nous en a lissé des traces.

Vatel François : (1631-1671), pâtissier-traiteur, intendant et maître d'hôtel, qui fût au service de Nicolas Fouquet, surintendant des finances de Louis XIV et du prince Louis II de Bourbon-Condé. Il est surtout connu car il s'est suicidé lors de l'organisation d'une réception à Chantilly qui devait être somptueuse pour accueillir Louis XIV, qui ne se déroula pas comme convenue et il considéra que son honneur était engagé.

Brillat-Savarin Jean-Antelme : (1755-1826) : Homme politique, magistrat, publie des travaux en droit et en économie politique. Écrira «Physiologie du goût» qui sera publié de manière anonyme juste avant son décès et qui eut un très gros succès dès sa publication.

Durand Charles (1766-1854) : cuisinier Provençal, auteur du «Cuisinier Durand» en 1830, un des premiers traités de cuisine provençale.

Carême Antonin (1784 - 1833) : Enfance très pauvre, devient apprenti à 13 ans chez le pâtissier Sylvain Bailly à Paris, très réputé. Celui-ci comprend le potentiel de son apprenti et permet son envol. Talleyrand, désireux de conserver la grande cuisine française, malgré la révolution, l'incite à développer une cuisine raffinée à base de légumes et de produits de saison. Les grands cuisiniers de la noblesse commencent à ouvrir des restaurants dans les grandes villes suite au départ des nobles qui les employaient. Leur savoir-faire commence à émerger et Antonin Carême va faire la synthèse de tout ce qu'il découvre et va l'éditer. Il ouvre une pâtisserie rue de la paix, dirige les cuisines de Talleyrand à Valençay et édite de nombreux livres de cuisine. Peu à peu, il devient la coqueluche de l'élite européenne et en particulier de la noblesse. Juste avant de mourir, il édite un traité en cinq volumes : «l'Art de la cuisine française» en 1833.

De Talleyrand-Périgord Charles-Maurice dit **Talleyrand** : (1754-1838). Issu de la haute noblesse, homme d'église (Évêque d'Autun) puis homme politique, ministre des affaires étrangères sous différents régimes, grand passionné de cuisine. a écrit plusieurs ouvrages sur l'instruction publique, les colonies, et la sur la période historique allant de la Révolution à la Restauration. Il a une relation assez étroite avec son cuisinier : Monsieur Boucher. Talleyrand pense qu'une cuisine saine, de saison et réfléchie est meilleure pour la santé. Il favorisera l'envol pâtissier puis grand cuisinier Antonin Carême.

Grimod de la Reynière : (1758-1837). Négociant, avocat, journaliste, feuilletoniste et écrivain français, très intéressé par la gastronomie. Il publie «l'almanach des gourmands», il met en place des jurys de dégustateurs pour vérifier le niveau de qualité des restaurateurs, des traiteurs et des confiseurs.

Brisse Léon dit **Baron Brisse** : (1813-1876) : Journaliste culinaire, gastronome, ami du compositeur Rossini et du cuisinier Jules Gouffé.

Gouffé Jules : (1807-1877), grand pâtissier et cuisinier français. Il est formé par son père pâtissier puis par Antonin Carême. Il ouvre une pâtisserie au Faubourg Saint Honoré de 1840 à 1855. Puis il devient le cuisinier de Napoléon III.

Dumas Alexandre (1802 -1870) dit **Alexandre Dumas père** : C'est un écrivain français, père d'Alexandre Dumas (la Dame aux camélias), qui écrivit des vaudevilles, des romans historiques (les trois mousquetaires, la reine Margot...). Il est passionné de cuisine et fréquente les grandes tables et les grands cuisiniers. Il écrira «mon dictionnaire de cuisine» à la fin de sa vie (670 pages) en hommage à la cuisine qui fut sa passion.

Curnonsky (1872- 1956) : gastronome, humoriste et critique culinaire français. Nombreuses chroniques gastronomiques (Le Journal, Le Matin), Ecrivit des livres sur la cuisine régionale participe à la naissance du guide Michelin. Il valorise la cuisine régionale, de terroir, bourgeoise et paysanne plutôt que la haute cuisine.

Bibliographie

- Le parfum de la fraise Peter Atkins Dunod 2005
- Traité élémentaire de cuisine Hervé This Belin 2002
- De la science aux fourneaux Belin pour la science 2007
- Sciences appliquées à l'alimentation et à l'hygiène Éditions BPI 1995
- L'école des alliances Pierre Casamayor Hachette 2000
- Les accords mets et vins Olivier Bompas Hachette 2008
- Fromages du monde R. Barthélemy, Arnaud Spérat-Czar Hachette 2001
- Les grands ducs de Bourgogne Joseph Calmette Albin Michel 1949
- La vie quotidienne au temps de Louis XIV François Bluche Hachette 1984
- Les paysans de Languedoc Le Roy Ladurie ed Flammarion 1969
- La vie quotidienne des paysans français au 17^e siècle Pierre Goubert Hachette 1982
- La France médiévale J.F Lemarignier Ed Armand. Colin 1970
- Le 17^e siècle François Lebrun Armand Colin 1967
- Histoire de l'alimentation J.L Flandrin et Massimo Montanari Ed Fayard
- Vatel et la naissance de la gastronomie Dominique Michel Ed Favard
- A table! la fête gastronomique. Anthony Rowley
- Manger au Moyen-âge Bruno Laurioux. Hachette littérature
- Brillat-Savarin Physiologie du Goût Flammarion

Internet

- <http://www.als.uhp-nancy.fr/conferences/dossiers/21mai2011/04-Exploitation&Industrie.pdf>
- <http://www.ecole-muscadelle.fr/wp-content/uploads/2010/04/deguster-avec-malice.pdf>
- <http://www.hominides.com/html/dossiers/alimentation-prehistoire-nutrition-prehistorique.php>
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Gastronomie>
- http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_de_la_Rome_antique
- <http://paysans.moyenage.pagesperso-orange.fr/topic/index.html>
- http://www.perigueux.u-bordeaux4.fr/iut/gb/festival-medieval/database/projets2012/2012_nobles_paysans_affiches.pdf
- <http://lapietaille.forumactif.com/t64-la-cuisine-et-l-alimentation-a-la-renaissance>
- http://pierre.collenot.pagesperso-orange.fr/lssards_eng/epoques/ancienreg/famines.htm
- http://www.alterre-bourgogne.org/arkotheque/client/alterre_bourgogne/_depot_arko/basesdoc/4/9886/partie-1-du-guide-sur-l-alimentation.pdf
- http://fr.wikipedia.org/wiki/Histoire_de_la_culture_des_c%C3%A9r%C3%A9ales
- <http://www.stanislasurbietorbi.com/stanislas/gastronomie/histoire-soupe.htm>
- <http://www.credoc.fr/pdf/Rech/C252.pdf>
- http://www.herodote.net/Textes/see_france_economie_XVIII.pdf
- <http://www.philisto.fr/cours-105-la-naissance-du-monde-ouvrier-en-europe-1815-1880.html>
- http://www.lemangeur-ocha.com/fileadmin/images/compte_rendu/Consommations-alimentaires-des-Francais-et-naissance-de-la-gastronomie-fran_aise-a-l-epoque-moderne.pdf
- http://agriculture.gouv.fr/histoire/2_histoire/index_histoire_agriculture.htm