

## « L'alimentation de la Préhistoire au Moyen-Age »

### Se nourrir à la Préhistoire

Au Paléolithique : durant la première période de la Préhistoire, d'environ – 3 millions d'années à – 12 000 ans, les hommes et les femmes vivent dans notre région sous un climat froid.



Ils vivent dans un environnement où il ne pousse pas beaucoup de végétation. En observant bien cette image, on note la présence d'herbes et de quelques arbres. La principale ressource alimentaire est la viande. L'étude des dents d'hommes préhistoriques que tu vois dans la vitrine confirme leur régime alimentaire (entoure la bonne réponse) :

herbivore

carnivore

omnivore

Mais les hommes pouvaient également pêcher à l'aide de leur lance ou de leur harpon ou parfois ramasser des fruits sauvages ou des racines.

Les hommes sont des chasseurs utilisant la sagaie et le biface. Ils sont aussi charognards c'est-à-dire qu'ils mangeaient de la viande d'animaux déjà morts (tués par d'autres animaux ou morts suite à une blessure, une maladie, etc)

Peux-tu citer les animaux de cette époque ? (aide-toi de l'image et des ossements retrouvés lors de fouilles présentés dans la vitrine)

.....  
.....  
.....

Le feu est maîtrisé par l'homme aux environs de – 300 000 ans. Avant cette date, la viande était mangée crue puis lorsque c'était possible, la viande était cuite sur les braises ou sur des pierres chaudes.

A la fin du Paléolithique et au début du Néolithique, le climat de notre région évolue doucement pour devenir un climat tempéré connaissant des successions de périodes froides et de périodes douces. La végétation se développe : de nombreuses plantes poussent et les forêts se multiplient. C'est à cette époque qu'apparaissent les céréales : le blé, l'orge, l'avoine, le millet ainsi que les légumineuses : les lentilles, les pois ou les fèves.

Du fait de ces changements climatiques, l'environnement des hommes est plus propice à une alimentation variée. Les animaux typiques du Paléolithique (mammouths, bisons, rennes) quittent notre région tandis que de nouveaux viennent la peupler tels que le mouton, le cochon sauvage ou les bovins.

Les hommes commencent à cultiver ces plantes et à élever ces animaux. Ils transforment les matières premières telles que le lait ou les céréales en fromage ou en farine et en pain (sous forme de galette plate). Les repas se composent alors de viandes, de légumes, de fruits, de lait, de fromage, de pain, etc.

Donne le nom à ces ustensiles de cuisine :



.....



.....

Les hommes commencent à produire des récipients en terre cuite ou en bois permettant le stockage des aliments. On ignore cependant comment les hommes s'installaient pour prendre leurs repas ainsi que leur fréquence.

## **Se nourrir à l'époque gauloise**

A cette période, l'alimentation était identique à celle de la fin de la Préhistoire. Le régime alimentaire des populations était omnivore. Les repas se composaient de légumes, de poissons, de fruits, de pain, de fromage et de viandes.

La principale viande consommée était le porc et non le sanglier dont la chasse était réservée à une élite. Les Gaulois, dont les Séquanes, conservaient certains morceaux (jambon, saucisson) grâce au sel. Ces salaisons sont exportées jusqu'en Italie. De même, ils fabriquent de la bière à base de céréales (orge) nommée cervoise.

Le foyer pour la cuisson des repas se trouvait au centre de la maison. Le chaudron suspendu à une crémaillère était en usage dès cette époque.



Reconstitution d'une habitation gauloise. Musée de la civilisation celtique. Bibracte. France



## Se nourrir à l'époque gallo-romaine

Les aliments de base restent les mêmes après la conquête romaine.

Attention un intrus s'est glissé dans 3 colonnes de ce tableau. Entoure-les.

Les céréales (attention à l'intrus)	Les légumes et légumineuses (attention à l'intrus)	Les fruits (attention à l'intrus)	Le lait et ses dérivés	La viande
Blé, orge, millet, avoine, maïs et seigle	Légumes : salades, bettes, panais, asperges, artichauts, concombres, cardes, carottes, courges, poireaux, radis, pommes de terre, choux, champignons  Légumineuses : fèves, pois, pois chiche, lentilles	Abricots, pommes, coings, raisins, oranges, cerises +fruits sauvages : mûres, noix, noisettes, amandes	Surtout lait de brebis en Gaule romaine.	Le porc. Le gibier : sanglier, lièvre, cerf ou loir. (consommé par la population aisée)  Les bovins n'étaient pas consommés mais utilisés dans le travail agricole.  + les oeufs
Sous forme de bouillies ou de pains.	Consommés frais, bouillis, frits ou en purée.	Consommés frais	Sous forme de fromage frais ou lait entrant dans la composition de bouillie.	Viande souvent bouillie avant d'être rôtie au four, au grill ou cuit à l'étouffée.

Réponses : maïs, pommes de terre, oranges.

N'oublions pas que les Gallo-romains consommaient également des escargots, des coquillages et crustacés ainsi que du miel et de l'huile d'olive.

L'alimentation gallo-romaine est basée sur les mêmes aliments qu'auparavant. Ce qui va évoluer c'est le goût : les Romains utilisaient dans tous leurs plats des épices, aromates et condiments.

Les principales épices utilisées étaient importées. C'est le cas pour le poivre ou le gingembre.

Les aromates étaient des productions locales : l'ail, la menthe, la coriandre, le céleri, l'aneth, la livèche, la sarriette, le laurier, le carvi, la ciboulette, la genièvre, la myrte, le fenouil, le basilic et le persil.

Le condiment employé était le garum c'est-à-dire une sauce faite à base d'entrailles de poissons (goût apparenté à la sauce nuoc-nam). Il servait de sel qui était utilisé pour la conservation des aliments.

Les maisons gallo-romaines possédaient plusieurs pièces dont une cuisine, salle où l'on préparait les repas et pour les plus riches un triclinium c'est-à-dire une salle à manger (la pièce la plus décorée de la maison) où étaient disposées trois banquettes autour d'une table. On mangeait alors en position semi-allongée. Les Gallo-romains moins aisés mangeaient assis sur des tabourets autour d'une table.



Tous mangeaient sans couverts; tous les mets étaient découpés en cuisine à l'exception des escargots ou des coquillages pour lesquels une petite cuillère était employée.

La maîtresse de maison, les employés ou les esclaves cuisaient les repas sur un foyer. Ils utilisaient de la vaisselle en terre cuite ou en métal plus simple que la vaisselle de service plus décorée.

Sous chaque photographie, indique si c'est de la vaisselle de cuisine ou de la vaisselle pour servir.



.....

.....



.....

.....



.....

.....

## Recettes gallo-romaines

Il existe plusieurs textes antiques traitant de la cuisine. Le plus célèbre est « L'art culinaire d'Apicius » rédigé au IV<sup>ème</sup> siècle après JC (3 siècles après sa mort). Dans ce traité, les quantités d'ingrédients ne sont pas précisées. Des chercheurs, après expérimentation, ont réadapté ces recettes.

### *La Patina*

Selon Apicius: « faites griller des pignons et des noix cassées et épluchées, pilez-les avec du miel, du poivre, du garum, du lait, des oeufs, un peu de vin et de l'huile. »

D'après *La cuisine romaine antique* de Nicole Blanc et Anne Nercessian, Ed. Faton, 1992.

Recette adaptée: « mettre 200g de cerneaux de noix à four doux pour les rendre craquants et lorsqu'ils commencent à prendre couleur, ajouter 100g de pignons pour quelques instants. Frotter les noix dans un linge pour leur faire perdre leur peau amère. Piler les noix et les pignons dans un mortier.

Dans une terrine, mélanger 20cl de lait tiède, 3 à 4 cuillères de miel, 10 cl de vin blanc sucré, 1 petite cuillère d'huile et 2 oeufs battus. Ajouter alors le contenu du mortier. Assaisonner de 3 gouttes de garum et de poivre. Verser cette préparation dans un moule à soufflé huilé et enfourner pour 30 à 40 minutes dans un four chauffé à 150°. La cuisson est achevée quand la surface est dorée. »

### *Oeufs brouillés au miel (Apicius 302)*

Temps de préparation : 15 mn et temps de cuisson : 15 à 20 mn à four doux

Pour 6 personnes :

- 5 oeufs
- ½ litre de lait
- 3 cuillères à café de miel
- 1 pincée de poivre (facultatif)

Dissoudre le miel dans le lait petit à petit. Ajouter les oeufs entiers et battre ensemble. Verser ce mélange dans un ramequin et faire cuire à feu doux. Une fois le plat pris, saupoudrer de poivre et servir.

### ***Gourmandises à la Hubelius (Apicius 301)***

Temps de préparation : 30 mn et temps de cuisson : 20 mn à four doux

Pour 4 personnes :

- 200 g de farine
- ½ litre d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g de miel

Prendre la farine tamisée. La faire cuire dans de l'eau en remuant régulièrement afin d'obtenir une bouillie épaisse qu'il faudra étaler dans un plat. Quand elle aura bien refroidi, couper cette pâte en cubes et les faire frire à la poêle. Une fois les cubes correctement frits, les arroser de miel.

(pour rendre la pâte plus onctueuse, remplacer la farine par de la semoule et l'eau par du lait).

### ***Moretum (Apicius 41)***

Temps de préparation : 10 mn

Pour 6 personnes :

- 500 g de fromage de brebis
- 4 feuilles de livèche ou de céleri
- 4 brins de menthe
- 5-6 graines de coriandre et autant de graines de fenouil
- 1 pointe de couteau de miel
- huile d'olive
- 2 cuillères de garum
- poivre et vinaigre selon le goût

Mettre dans un mortier les herbes, le fromage coupé en petits morceaux. Écraser le tout et ajouter le poivre, le vinaigre, le garum et le miel. Placer ce mélange dans un plat et verser dessus un filet d'huile d'olive.