

# I – TRADITIONS ET CULTURES

## HISTOIRE DE L'ALIMENTATION EN EUROPE

I

Il y a 3.3 millions d'années, quand commence le Paléolithique, **les hommes préhistoriques mangent ce qu'ils trouvent autour d'eux** : des feuilles, des fruits, des racines, des petits animaux comme les lézards, les rongeurs etc... **Les hommes ne maîtrisent pas encore le feu**, ils mangent donc la viande crue. Puis, l'Homo Erectus se met à chasser des plus gros animaux comme les mammouths et il peut cuire la viande, ce qui lui permet d'éviter de nombreuses maladies et de mieux assimiler les nutriments. A cette époque, les hommes préhistoriques souffrent déjà de caries. Les baies sauvages et les fruits à coque qu'ils mangent sont riches en glucides fermentables qui favorisent les bactéries s'attaquant aux dents. Les premiers dentistes apparaissent il y a 14 000 ans environ. Ils soignent les dents avec de la cire d'abeille, connue pour ses propriétés aseptisantes ou avec un mélange de bitume, végétaux et cheveux pour remplir les creux laissés par les caries.

Vers dix mille ans avant JC, **le réchauffement de la planète rend les terres très fertiles. Les hommes préhistoriques deviennent agriculteurs et se sédentarisent. Ils cultivent des céréales** (blé, lentilles, pois chiche, orge), **ils domestiquent les chiens, les chèvres, les ânes, les porcs et les bovins.** Au début, les rendements sont faibles et soumis aux aléas climatiques. Les agriculteurs ont plus de carences que les chasseurs-cueilleurs de la même époque. Ils développent parfois des maladies à cause de la proximité avec les animaux qu'ils n'approchaient pas peu de temps auparavant. Progressivement, les agriculteurs améliorent leurs savoirs et savoir-faire et peuvent faire du troc. **On appelle ça la révolution Néolithique.**

**Durant l'Antiquité, le commerce alimentaire se développe grâce notamment à l'invention de la monnaie** qui facilite les transactions. **Les hommes ont besoin de beaucoup d'énergie pour effectuer toutes leurs tâches** : construire les pyramides, faire la guerre... Les céréales et les légumineuses sous forme de bouillie, galette et pain sont la base de l'alimentation. Les Egyptiens boivent beaucoup de bière, une bière très épaisse et riche en céréales tandis que les Romains préfèrent le vin.

**Le Moyen-Age en Europe voit apparaître plus distinctement les différences de l'alimentation selon le rang social.** Les plus pauvres consomment beaucoup de légumes, navets, choux... Les fruits et la viande sont réservés aux plus riches. **Le pain est la base de l'alimentation** : les paysans consomment de gros pains à la farine complète qui se conservent bien pendant que les plus riches mangent des pains blancs au froment. C'est à cette période que les épices font leur apparition sur les tables des nobles européens, c'est un signe de richesse et elles permettent d'effacer le goût des aliments pas frais.

Christophe Colomb découvre l'Amérique en 1492 et permet aux Européens de **découvrir beaucoup d'aliments tels que la pomme de terre, la tomate, le piment, les haricots et le chocolat.** C'est la première fois qu'il y a un **vrai commerce mondial**. La France met environ 200 ans à intégrer la pomme de terre à son alimentation. Les travaux de Antoine Augustin Parmentier (1737-1813), apothicaire, nutritionniste, contribuent à la renommée du tubercule en France. Pendant la Guerre de Sept ans (1756-1763), il est fait prisonnier en Allemagne et sa nourriture est à base de pomme de terre. C'est à ce moment qu'il découvre le tubercule. Revenu en France, il publie « L'examen chimique de la pomme de terre » en 1773. Antoine Augustin Parmentier propose de cultiver la pomme de terre pour lutter contre les périodes de famine en France. Il compose un menu spécial à base de pomme de terre pour convaincre le roi Louis XVI. Il obtient l'autorisation de cultiver des pommes de terre. La nuit, les Parisiens volent les récoltes de A. Parmentier mais cela contribue à faire connaître la pomme de terre et les plats qui sont réalisés avec, dont le hachis parmentier.

Après la Seconde Guerre Mondiale, **le plan Marshall permet d'aider à la reconstruction des Etats et passe également par l'intensification de l'agriculture afin de permettre aux populations de mieux se nourrir.** La mécanisation, la motorisation, l'irrigation, la sélection des variétés cultivées, l'utilisation d'engrais et de pesticides permettent d'augmenter la production. **L'énergie animale (chevaux et bœufs de trait) est remplacée par l'énergie fossile et les tracteurs. C'est également l'apparition des grands supermarchés dans les villes.**

### PALÉOLITHIQUE



### NÉOLITHIQUE



### ANTIQUITÉ



### MOYEN-ÂGE



### DE 1400 à 1900



### APRÈS LA 2<sup>nd</sup> GUERRE



Aujourd'hui, les traditionnels repas composés de céréales et de légumes se sont transformés en **repas plus gras, sucrés et salés, ce qui pose des questions de santé publique.** A contrario, **de nombreux humains sont encore mal-nourris ou sous-nourris, et les famines sont nombreuses et mortelles.** Les différentes façons de se nourrir à travers le monde s'entremêlent, **on connaît les traditions culinaires d'un grand nombre de pays et on peut manger de tout presque partout.** En France, il est possible de manger des sushis, des pizzas, des hamburgers même s'ils ne font pas partie de la traditionnelle cuisine française. Cette mondialisation de l'alimentation nous permet de mieux connaître les autres États du monde, mais est aussi vecteur de

préjugés, de fausses idées sur ce que mangent vraiment les populations. Par exemple, les kebabs ne sont pas le plat le plus consommé par les Turcs. De nombreuses recettes sont adaptées afin de mieux correspondre aux habitudes culinaires des populations ou aux ingrédients locaux. C'est comme ça que les pâtes carbonara sont nées. En arrivant dans l'Est de la France, les Italiens ont découvert la crème fraîche et ont décidé de l'incorporer à leur recette de pâtes.





## IMPORTANCE DE LA CUISINE

En France, l'alimentation est très importante, il ne nous suffit pas de manger pour subvenir à nos besoins, nous aimons prendre le temps de cuisiner et déguster des plats qui plaisent à nos papilles. La cuisine gastronomique est déterminante dans la culture française. Depuis 2010, le « **repas gastronomique des Français** » est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO. La France est connue pour sa gastronomie particulière, souvent vue comme des mets luxueux par les étrangers. De nombreuses écoles de cuisine « à la française » ouvrent sur tous les continents. D'ailleurs, dès le XVII<sup>ème</sup> siècle les livres de cuisine français sont très appréciés dans toute l'Europe et il est bien vu d'employer des cuisiniers français. On dénombre 77 restaurants français rien qu'à Los Angeles et 5 000 au Japon. **La France exporte son savoir-faire, mais aussi les produits qui font sa réputation comme le vin, les escargots, le fromage...**

En 2016, on comptait environ 170 000 restaurants en France dont beaucoup se situent à Paris, dans les Bouches-du-Rhône et les Alpes-Maritimes. 628 restaurants possèdent une étoile ou plus au guide Michelin. Joël Robuchon, Paul Bocuse, Paul Ducasse, Hélène Darroze, Bernard Loiseau, la mère Poulard, Eugénie Brazier, Georges Blanc et bien d'autres ont fait la renommée de la cuisine française en France et dans le monde.

Preuve de l'attachement des Français à la cuisine, le nombre d'émissions culinaires à la télévision, est très important. Amateurs ou professionnels, chacun a sa place dans ces émissions, Top Chef, Un dîner presque parfait, Les carnets de Julie...

## TRADITIONS FRANÇAISES

En France, il est traditionnel de faire trois repas par jour, un petit-déjeuner, un déjeuner vers midi, parfois un goûter vers 16h et un dîner vers 19h30. Cela peut sembler évident mais les habitudes ne sont pas les mêmes dans tous les pays. Par exemple, les Espagnols prennent un petit-déjeuner au réveil, parfois un encas vers 11h, ils prennent le déjeuner vers 15h et le repas du soir vers 21h30. A contrario, les Britanniques dînent assez tôt, vers 18h. Cela est dû, en partie, au climat, il fait plus chaud en Espagne, ses habitants veillent plus tard la nuit pour profiter de la fraîcheur. De plus, nous avons plutôt l'habitude de prendre un petit-déjeuner sucré composé de pain, beurre, confiture, viennoiseries... tandis que nos voisins anglais et allemands mangent plutôt salé le matin (charcuterie, haricots...)

En France, il est traditionnel de manger, assis autour d'une table, ce qui augmente le temps passé à manger. Les Français passeraient en moyenne 2h13 à table par jour, contre 1h01 aux Etats-Unis, 1h31 en Australie, 1h36 en Allemagne, 1h46 au Portugal.



## ZOOM



### TRADITIONS DES OUTRE-MER FRANÇAIS

Les territoires ultramarins de la France sont bien différents de la métropole par leurs climats, leurs ressources et leurs traditions. La surface agricole représente 30% de la Martinique, 30% de la Guadeloupe, 20% de la Réunion ainsi que de Mayotte et 0.4% de la Guyane (96% du territoire est recouvert de forêt). Les premières productions en volume sont :



- ▲ Réunion : Canne à sucre, lait, volailles
- ▲ Guadeloupe : Canne à sucre, banane, tomate
- ▲ Guyane : Tubercule, ananas, canne à sucre
- ▲ Martinique : Canne à sucre, banane, lait
- ▲ Mayotte : Tubercule, ananas, agrume

De ses productions découlent des traditions culinaires propres à chaque territoire d'Outre-mer :

- ▲ **Guadeloupe et Martinique** : beaucoup de produits de la mer (morue, crabe, oursins...) ; acras de morue ou de légumes; fruits "exotiques" : maracuja (ou fruit de la passion, à la pulpe acidulée), goyave, mangue, carambole, chadeck (gros pamplemousse dont l'épaisse peau peut être confite), citron-pays, ananas, banane ; tubercules : tubercules de Malaga (choucaraiibe ou taro), dachine, patate douce, igname ; boissons et alcools : punch, liqueur de coco, chaudo (lait, œufs, épices), liqueur de café (café macéré avec de l'eau de vie et de la vanille), rhum
- ▲ **Guyane** : fricassée de gibier, colombo, plats à base de poissons et crustacés, bouillon d'Aoura (pâte à base de jus des fruits du palmier Aoura)
- ▲ **Réunion** : cari (poisson ou viande accompagné d'une sauce piquante, de riz, haricots et lentilles), achards (légumes découpés en lamelles et accompagnés d'huile d'épices et de piments), canne à sucre, café, rhum, épices : safran, gingembre, combava (petit citron vert), piment, rougails (sorte de ratatouille épicée à base de mangue verte, de tamarin, d'aubergines, de tomates ou encore de morue)
- ▲ **Polynésie Française** : poisson cru, mariné dans le lait de coco et citron vert ; taro (tubercule qui se prépare comme les pommes de terre et ses feuilles comme les épinards) ; patate douce ; igname ; potiron ; banane ; papaye ; mangue ; goyave ; noix de coco ; litchis ; pastèque ; orange ; melon ; pamplemousse vert ; ananas ; vanille. Le repas traditionnel est cuit à l'étouffée entre des feuilles de bananiers, enfouies sous des braises dans le sable.

Les jours de fête dans les Outre-mer : à Noël, c'est le jour du cochon aux Antilles. Le pâté créole et le boudin sont à l'honneur, comme à la Réunion, où ils côtoient des langoustes. En dessert, on sert des litchis. Le rhum est, bien sûr, de la fête. Le Vendredi Saint est dédié au poisson, aux accras de morue, et l'on s'abstiendra de consommer du lait. Le jour de Pâques seront servis du porc et du matété de crabes. La fête des cuisinières est une fête qui a lieu aux Antilles le 15 août et elle est l'occasion de nombreuses réjouissances. Chaque cuisinière prépare ses meilleures recettes (crabes, boudins, colombos...) et tous et toutes les goûtent.



## REPAS DE FETE

Dans le monde entier, la nourriture est souvent capitale lors des fêtes importantes. Les repas sont préparés avec une grande attention, que ce soit pour Noël, un anniversaire, Thanksgiving, les fêtes religieuses... Noël est fêté un peu partout dans le monde, mais le repas traditionnel du 25 décembre présente des particularités selon les pays. En Estonie, on cuisine traditionnellement pour le repas de Noël du porc avec de la choucroute et des pommes de terre, de la tête de cochon, du boudin noir et blanc, de la soupe de betterave et du pâté. En dessert, les Estoniens dégustent du pain d'épices et des biscuits appelés pipparkogid à la cannelle et au cacao ainsi que des tartes aux fruits rouges. Au Royaume-Uni, on mange une dinde, des crackers et un christmas pudding. Le repas traditionnel suédois se compose surtout de poissons (hareng). Au Mexique, la tradition veut qu'on déguste des buñuelos dans les neuf jours qui précèdent Noël. C'est une boule de pâte frite. Afin d'avoir de la chance pour l'année à venir, il est important de casser l'assiette par

terre lorsqu'on finit son buñuelo. Aux Philippines, le repas n'est mangé qu'après la messe de minuit. Il se compose des bibingka (gâteaux de riz aux œufs grillés dessus et dessous avec des variantes à la noix de coco), du jambon de bola (jambon blanc enrobé de miel) et des puto bumbong (riz cuit à la vapeur dans un tube de bambou).

Thanksgiving est une fête qui a lieu principalement aux Etats-Unis le 4<sup>ème</sup> jeudi du mois de novembre. Toute la famille est conviée autour d'un grand repas. Le repas type se compose d'une dinde farcie, purée de pomme de terre ou patates douces, gelée de canneberge, diverses tartes salées et sucrées.

La fête de l'Aïd el-Fitr est très importante pour les Musulmans. Elle marque la rupture du jeûne du ramadan. Le repas traditionnel varie selon les pays mais en général on peut y manger du couscous, des pâtisseries, diverses entrées ou un plat à base de mouton.

**Il existe une multitude de fêtes traditionnelles dans le monde et la plupart s'appuient sur des**

## SAVOIRS DE NOS GRANDS-PARENTS

Généralement, nos grands-parents, souvent nos grand-mères, apprenaient à cuisiner avec leurs parents. Les traditions, recettes familiales et astuces se transmettaient ainsi de génération en génération. Aujourd'hui, les moyens de s'informer et d'apprendre sont plus diversifiés, mais les savoirs de nos grands-parents restent une façon d'apprendre à cuisiner, cultiver quelques légumes tout en gardant un lien avec eux. Les « astuces de grand-mère » sont d'ailleurs remises au goût du jour, notamment pour rendre nos pratiques plus écologiques et économiques.

## A TRAVERS LE MONDE

**Le climat, la localisation, les croyances et coutumes influencent les façons de manger et les plats typiques des pays.** Par exemple, il est plus facile d'avoir une alimentation à base de poissons lorsqu'on vit sur le littoral que lorsqu'on vit dans le désert. Les traditions culinaires sont aussi très liées aux religions. **Les aliments autorisés, les façons de préparer, de manger, les fêtes religieuses ont souvent un impact sur la cuisine d'un pays.**

Les « bonnes manières » à table changent aussi selon les cultures. **Si l'usage des couverts est banal en France, tous les habitants du monde ne les utilisent pas pour se nourrir. Les mains sont l'ustensile le plus répandu : elles sont utilisées pour se nourrir par 3,5 milliards d'humains.** On retrouve cette façon de manger au Maghreb, dans presque toute l'Afrique, où le riz est malaxé jusqu'à former une boule, mais aussi en Asie du Sud-Ouest et centrale, ainsi que dans certains pays d'Océanie et d'Amérique du Sud. On se sert le plus souvent de la main droite, la main gauche étant considérée comme impure dans plusieurs religions et coutumes. Il existe de nombreux plats que l'on mange en s'aidant d'un morceau de pain ou de boulette de féculent.

**On peut aussi manger en utilisant une cuillère,** souvent en complément de la main, comme en Gambie, au Niger, au Pakistan, en Papouasie-Nouvelle-Guinée, en Somalie ou encore au Sri Lanka. Elle est également très répandue en Europe, en France, en Espagne et en Italie.

En Europe, on mange traditionnellement avec des couverts, fourchette, couteau, cuillère. Le couteau et la cuillère sont apparus à la Préhistoire. La fourchette est importée en France par Catherine de Médicis, elle est peu utilisée jusqu'au XVIII<sup>ème</sup> siècle. En Chine et dans d'autres pays d'Asie comme le Vietnam, la Corée ou le Japon, **on utilise aussi des baguettes.** Il existe plusieurs types de baguettes :

- ▲ Les baguettes chinoises sont longues et à bout cylindrique, elles sont généralement en bois ou en plastique
- ▲ Les baguettes coréennes sont courtes, à bout plat et en métal. Les baguettes sont en métal car au Moyen-Age, les rois utilisaient des baguettes en argent pour prévenir des empoisonnement, l'argent changeant de couleur au contact de certaines substances.
- ▲ Les baguettes japonaises sont courtes, à bout pointu et souvent en bois laqué
- ▲ Les baguettes vietnamiennes sont traditionnellement en bois, aujourd'hui en plastique. Elles sont longues.

**Il existe aussi des différences dans la gestion des repas pris à l'école par les enfants.** En France, la restauration scolaire peut représenter jusqu'à 19% de l'alimentation de l'enfant. En Finlande, la cantine est gratuite pour tous, aux Pays-Bas, les élèves apportent leur propre déjeuner. Au Japon, il est traditionnel que le repas soit préparé par la mère et que l'élève l'apporte dans un bento. Dans certains pays, il n'y a pas toujours de repas servis dans les écoles, des cantines humanitaires peuvent être mises en place. Partout dans le monde, la cantine a une réelle vocation pour lutter contre la sous-alimentation et la malnutrition. Elle peut également contribuer à l'éducation au goût.



# ZOOM



## LES EXPRESSIONS ALIMENTAIRES

Les français parlent souvent d'alimentation et on le retrouve même dans leurs expressions. Il existe une multitude d'expressions se rapportant à la cuisine, la nourriture ou l'alimentation et mettant en scène des fruits et légumes. Leurs origines et significations sont diverses. Les expressions contenant le mot beurre font la plupart du temps référence à l'idée d'engraisser, de prospérer : mettre du beurre dans les épinards, faire son beurre, le beurre et l'argent du beurre. Certaines expressions ont été modifiées au fil du temps tel que « faire chou blanc » qui viendrait peut-être de « faire coup blanc » expression utilisée dans un jeu de quille. La liste est presque infinie :

- ▲ Ne pas être dans son assiette : ne pas se sentir bien
- ▲ Ne pas être sorti de l'auberge : avoir encore beaucoup de problèmes, de travail, de difficultés
- ▲ Avoir la banane : être souriant, heureux ; être en forme
- ▲ Les carottes sont cuites : tout est perdu, il n'y a plus aucun espoir
- ▲ Pédaler dans la choucroute : déployer une activité totalement inefficace.
- ▲ Tomber dans les pommes : faire un malaise
- ▲ Pleurer comme une madeleine : beaucoup pleurer
- ▲ Etre copain comme cochon : être très bons amis
- ▲ ...



## LES DÉFINITIONS

### Tradition

Manière d'agir ou de penser transmise depuis des générations à l'intérieur d'un groupe.

### Culture

Ensemble des phénomènes matériels et idéologiques qui caractérisent un groupe ethnique ou une nation, une civilisation, par opposition à un autre groupe ou à une autre nation.

### Gastronomie

Ensemble des règles qui définissent l'art de cuisiner un bon repas



## SYNTHÈSE

**S'alimenter n'est pas seulement une question de survie.** Depuis longtemps, la nourriture est au cœur d'enjeux sociaux, de santé, de pouvoir. **Nos habitudes alimentaires sont le signe de notre richesse, de notre culture et de nos traditions.** Même si aujourd'hui l'alimentation est de plus en plus mondialisée, les traditions perdurent et de nombreux pays sont connus pour leur cuisine, tels que la France.



## SOURCES

### Histoire et évolution de l'alimentation

#### Vidéo sur l'évolution de l'alimentation

▲ <https://www.youtube.com/watch?v=d3ToUNw36gY>

#### Vidéo sur l'histoire de l'alimentation

▲ <https://www.youtube.com/watch?v=2G6-3cWJ8Go>

#### Anecdote sur les caries des hommes préhistoriques et le hachis parmentier

- ▲ <https://www.futura-sciences.com/sciences/actualites/e2014-hommes-prehistoriques-souffraient-caries-plus-tot-prevu-51396/>
- ▲ [https://www.sciencesetavenir.fr/archeo-paleo/paleontologie/prehistoire-les-caries-de-l-age-de-glace-etaient-soignees-a-bitume\\_112343-soin-des-caries-hommes-prehistoriques](https://www.sciencesetavenir.fr/archeo-paleo/paleontologie/prehistoire-les-caries-de-l-age-de-glace-etaient-soignees-a-bitume_112343-soin-des-caries-hommes-prehistoriques)
- ▲ <https://www.youtube.com/watch?v=MNEEDp-ggI>

### Histoire des couverts

- ▲ <https://blog.zenchef.fr/couverts-de-table/#:~:text=Les%20premier%20couverts%20%C3%A0%20para%C3%A9tre,fabriq%C3%A9e%20auparavant%2C%20en%20bronze%20gaulois.>
- ▲ [https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2019/01/23/fourchettes-doigts-baguettes-avec-quoi-se-nourrissent-les-7-5-milliards-d-humains\\_5413471\\_4355770.html](https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2019/01/23/fourchettes-doigts-baguettes-avec-quoi-se-nourrissent-les-7-5-milliards-d-humains_5413471_4355770.html)

### Vidéo Mange-t-on partout de la même façon ?

- ▲ <https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/mange-t-on-partout-de-la-meme-facon.html>

### Les Outre-Mer

- ▲ <http://gastronomie.saveurs.free.fr/articles/print.php?id=286>

### Les expressions alimentaires

- ▲ <https://www.laroutedesgourmets.fr/fr/blog/les-expressions-culinaires-n61>