

# L'alimentation au Moyen-Âge

Au Moyen-âge, on ne trouve pas toute la variété d'aliments que l'on a de nos jours. Pourquoi ?

Parce que de nombreux produits que nous mangeons viennent du bout du monde par avion, et on ne pouvait pas les transporter aussi vite. Parce qu'on ne savait pas comment faire pousser les plantes, on met de nos jours les plantes sous serre, pour qu'elles aient bien chaud et poussent vite et on les soigne contre les maladies. Ce n'était pas le cas au Moyen-Age.

## Les paysans

Ils mangent surtout du pain. Comment le fabrique t-on ? Il faut donc cultiver les céréales. Quand il fait trop froid, qu'il pleut trop ou pas assez, les céréales ne poussent pas bien. Les paysans n'ont alors pas assez à manger et c'est la disette ou la famine. Certains meurent de faim. Ils cherchent alors leur nourriture dans la nature, et cueille des champignons, des châtaignes, et même des orties. Ils n'ont pas le droit d'attraper du gibier sur les terres du seigneur mais sont obligés de le faire quand même. On les appelle braconniers.

Les légumes : Ils sont mis dans les soupes. C'est sans doute parmi les légumes qu'il y a beaucoup de différences entre ceux qui existaient et ceux que l'on mange aujourd'hui.

Les légumes sont essentiellement des racines. Leur forme diffère grandement de ce que l'on connaît maintenant ! La carotte, par exemple, est loin d'avoir la couleur orangée et la belle forme conique qui nous est aujourd'hui si familière, c'est plutôt une racine blanchâtre tordue.

Chez les moins fortunés, on consomme aussi beaucoup de petit épeautre. Ce blé se mange en bouillie.

Les légumes peuvent être classés en trois sortes principales :

Les racines (carottes, navets, betteraves, salsifis),

Les féculents (pois, haricots, fèves), et

Les légumes verts (choux, salades, bettes, cardons, pinards).

Le centre de la maison paysanne est le foyer. Installé dans la pièce principale, ouvert à même le sol, il sert à la fois de source de chaleur et de lumière, et de lieu de préparation des repas. C'est la maman qui sert le repas.

## Les Seigneurs

On mange plus d'aliments différents et beaucoup de viandes. On les cuit à la broche. La viande la plus répandue est le porc. Mais on mange aussi les produits de la chasse. On aime aussi beaucoup les épices.

Les convives sont servis à table par des domestiques omniprésents, pour couper la viande, servir le vin, passer les plats. Le nombre de serviteurs s'élève avec le milieu social.

Au château, les convives sont invités à passer à table au son du cor. Le cor ou la trompette annonce aussi chaque changement de service.

Les convives mangent avec les doigts, mais avec les trois premiers doigts de la main droite seulement. À l'époque, on se servait des doigts, d'une cuillère et d'un couteau. Chaque convive (les dames également) portait sur lui un couteau presque en permanence.

### Les moines

Pour compenser l'absence de viande, la cuisine des moines utilise des œufs et des poissons.

À l'origine, seuls les moines malades avaient le droit de manger de la viande. Mais à la fin du Moyen Âge, tous en prennent.

Tenus au silence pendant le repas, les moines ont développé tout un langage de signes pour communiquer : se passer le pain, réclamer à boire...

Tout ce qu'on ne connaît pas au Moyen-Âge en France :

les frites et les pommes de terre en général (Importé d'Amérique à la renaissance);

le thé (importé de Chine à la renaissance);

le café (importé d'Amérique);

le cacao et chocolat (importé d'Amérique);

les eaux de vie (inventée au 16ème siècle);

la dinde ou dindon (sauf si camouflé pour simuler un paon ou un cygne)(importé d'Amérique);

la banane, l'ananas, la mangue, les fruits de la passion, la rhubarbe, le kiwi

les arachides ou le beurre d'arachide, les noix du Brésil, noix de pacane, noix de coco;

le chou de Bruxelles, artichauts, le brocoli, les haricots verts, la laitue Iceberg, le maïs

la tomate (Importé du Pérou à la renaissance);

la margarine (invention chimique moderne);

le sirop d'érable ou de maïs.