

## EVOLUTION DE L'ALIMENTATION Chapitre 3. L'alimentation au Moyen-Age



Observe et lis les documents. Puis réponds aux questions (à l'oral ou à l'écrit !! Comme tu veux) :

### La nourriture des paysans :

- Ils mangent surtout du pain. Comment le fabrique-t-on ?  
Il faut 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 ils le font quand même, parfois, pour survivre. On les appelle braconniers.)
- Les légumes : Ils sont mis dans les soupes. 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 aspect est très différent de ceux que l'on mange aujourd'hui ! La carotte, par exemple, n'était pas orangée et conique, c'est plutôt une racine blanchâtre tordue. Chez les moins friches, on consomme aussi beaucoup de petit épeautre. Ce blé se mange en bouillie.

**La nourriture du paysan**

Les paysans consomment beaucoup de céréales, le plus souvent sous forme de pain. Ils se nourrissent aussi de légumes préparés en soupes. Ce sont pour l'essentiel des légumes racines comme la carotte ou le navet, ainsi que des féculents (pois, haricots). Comme les cheminées sont rares dans les demeures paysannes, les paysans utilisent le four du seigneur pour faire cuire leur pain. Après avoir disparu aux XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècles grâce aux progrès de l'agriculture et à de bonnes conditions climatiques, les famines réapparaissent à la fin du Moyen Âge.



**Doc 5** Un déjeuner de paysans dans les champs

**Doc 6** L'utilisation du four du seigneur



A table, chez les paysans

## La nourriture des 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, pour couper la viande, servir le vin, passer les plats. 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. (Chaque changement de plats)

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.

### La table du seigneur

Au Moyen Âge, l'abondance de nourriture est un signe de pouvoir et de richesse. Les seigneurs organisent de grands banquets. Les plats sont toujours servis dans le même ordre : après des fruits pour ouvrir l'appétit, arrivent les plats mijotés, puis les viandes rôties et enfin les desserts. Entre les plats, des amusements sont proposés (spectacles, chants). Souvent, deux invités partagent le

même verre, la même écuelle, voire le même tranchoir, un morceau de pain rassis qui sert d'assiette. Seul le couteau est personnel, il sert à piquer la nourriture directement dans le plat. L'usage de la fourchette ne se répand qu'à partir du XVI<sup>e</sup> siècle.



Doc 1 Un banquet au Moyen Âge



Doc 2 Un exemple de vaisselle médiévale : le hanap



Doc 3 Un musicien proposant des divertissements entre les plats

### Une cuisine épicée

Les herbes aromatiques, comme la sauge, la menthe, le romarin ou le persil, sont très présentes dans la cuisine du Moyen Âge. C'est aussi le cas des épices venues d'Orient (poivre, cannelle, clou de girofle). Elles sont surtout consommées par les gens riches.

#### Hypocras

« Dans un litre de vin, rajouter 10 cl d'eau et 100 g de miel.

Faites une bourse en tissu avec 15 g de gingembre, 15 g de cannelle, 8 g de coriandre, 8 g de cardamome, 3 g de clou de girofle, 3 g de noix de muscade, 5 g de maniguette (à défaut, du poivre). Laisser macérer 3 heures minimum et presser la bourse d'épices pour recueillir tout le jus, mélanger et servir. »

Doc 4 La recette de l'hypocras, une boisson médiévale consommée au dessert



Mots de vocabulaire :

Famine : manque de nourriture sur un temps prolongé et qui menace la santé des humains.

Ecuelle : assiette creuse utilisée au Moyen-Âge

Domestique : Personne employée pour le service d'une maison, d'un particulier, d'un châtelain....

### **Questionnaire :**

1. Réponds par vrai ou faux

**Les paysans et les seigneurs mangent de la même manière** VRAI FAUX

**Les paysans mangent surtout du pain.** VRAI FAUX

**Les paysans mangent souvent la viande qu'ils chassent.** VRAI FAUX

**Les seigneurs mangent souvent du porc (viande très répandue).** VRAI FAUX

**Les seigneurs se font servir par des domestiques à table.** VRAI FAUX

**Les seigneurs apprécient beaucoup les épices.** VRAI FAUX

**A la table des seigneurs il n'y a pas de fruits.** VRAI FAUX

**On mangeait avec des fourchettes chez les seigneurs et chez les paysans.** VRAI FAUX

2. Nomme des épices consommées à la table des seigneurs :

– 3 épices qu'on trouve en France : \_\_\_\_\_

– 3 épices exotiques (venues d'Orient) : \_\_\_\_\_

3. Où les paysans faisaient-ils cuire leur pain ? \_\_\_\_\_