

L’Alimentation paysanne

Le thème de l’Alimentation paysanne est présenté dans trois Parties ou quatre chapitres. Dans la Partie 3 : « l’Alimentation et celle des paysans au cours de l’Histoire » (Chapitre VIII) - puis : « L’Evolution de la table et de la cuisine » (Chapitre IX), - Dans la Partie 4 : « La Conservation des Aliments » (chapitre X) et enfin dans la Partie 5 : « l’Autoconsommation » (chapitre XI). Pour les deux derniers thèmes, les pratiques alimentaires de la période 1900 - 1950 seront précédées d’un aperçu historique et suivies de leur évolution jusqu’à nos jours.

Avant de présenter les souvenirs de Maria relatifs à l’alimentation de sa propre famille quand elle était enfant, il est **utile d’avoir un aperçu de l’évolution de l’alimentation paysanne en France depuis le Moyen- Âge et de retenir à quel point elle était dépendante du climat, car les échanges commerciaux d’aujourd’hui n’existaient pas.** Les méthodes de cultures antiques, liées à des saisons trop froides ou trop chaudes, trop sèches ou trop mouillées, rendaient les récoltes très aléatoires. Et souvent les famines rendant les organismes affaiblis étaient suivies de graves épidémies entraînant de très nombreux morts.

1. DIFFICULTES DE L’ALIMENTATION PAYSANNE AU COURS DE L’HISTOIRE DE FRANCE

Deux grandes périodes sont à distinguer :

A- LE TEMPS DES FAMINES CHRONIQUES : 13 siècles de famines périodiques entre 500 et 1800, soit entre les Mérovingiens et le Consulat, après la période révolutionnaire, sauf une pause de 50 ans.

B- LE TEMPS DE LA SUFFISANCE ALIMENTAIRE : 2 siècles entre 1800 et 2010, depuis la 1^{ère} République jusqu’à nos jours, avec une certaine progressivité.

11 : LE TEMPS DES FAMINES CHRONIQUES

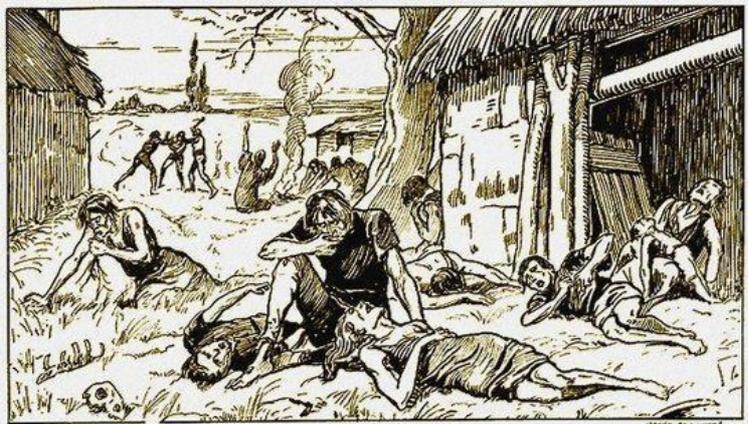
111 - AU MOYEN ÂGE, entre 500 et 1450 : FAMINES SUCCESSIVES

Elles furent à déplorer en France et en Europe occidentale et les paysans n’en étaient pas exempts. Les raisons furent souvent d’origine climatique, sauf aux XII^e et XIII^e siècles, mais les faibles productions rendirent le prix des denrées très élevé. Il arrivait que des périodes de simple **disette** s’insèrent entre les périodes de **famine** mais pas assez longtemps pour que les organismes se rétablissent. Retenez que les deux mots sont différents : **la famine, on en meurt- la disette, on en souffre.**

Pour mémoire, rappelons que **le Moyen- Age, longue période de mille ans, entre 500 ans et 1500 ans, va de la fin de l’Empire romain d’Occident jusqu’à la Restauration du Pouvoir Royal.** Elle est communément divisée en deux parties :

* **le Haut Moyen- Âge, de 500 à l’An 1000 :** avec les Mérovingiens du VI^e au début du VIII^e siècle (Clovis suivi des Rois fainéants) puis les Carolingiens jusqu’à l’An Mil (dont Charles Martel, Pépin le Bref, Charlemagne, Guillaume de Normandie).

* **le Bas Moyen- Âge, de l’An 1000 à 1500 :** avec la Féodalité de 1000 à 1300 qui comprend notamment les Capétiens, Saint Louis et le Temps des Croisades, puis la période de 1300 à 1500 plus sombre avec de grands troubles comme la Grande Peste, la Guerre de 100 Ans, Jeanne d’Arc, Charles VII et Louis XI.



La Famine Dessin de Galland (début XX^eme)

C’est seulement tout à la fin du Moyen- Age, entre 1450 et 1500, que les famines ne furent pas à déplorer.

► **Quelques citations :**

En l'an 584, [Grégoire de Tours](#) rapporte qu'« une grande famine ravagea presque toutes les Gaules : bien des gens firent du pain avec des pépins de raisin, des fleurs de noisetier, quelques-uns même avec des racines de fougère ».

En 1032, [Raoul Glaber](#) signale qu'on vit quelqu'un apporter de la chair humaine cuite au marché de Tournus.

Comme le remarque [Fernand Braudel*](#) : « Des siècles durant, la famine revient avec une telle insistance qu'elle s'incorpore au régime biologique des hommes, elle est une structure de leur vie quotidienne ». Des différences existent cependant. La famine touche inégalement les populations, clercs et nobles étant souvent à l'abri de cette menace. Par ailleurs, elle est moins à craindre en ville qu'en milieu rural. Deux grandes périodes seules, les XIIe et XIIIe siècles, furent favorisées au plan climatique mais les rendements agricoles étaient très faibles et les denrées très chères. Seule la deuxième partie du XVe siècle fut convenable, ce qui permit à l'agriculture de se rétablir et à l'alimentation de s'améliorer.

**Fernand Braudel (1902-1985) est un historien ouvert sur les sciences sociales et les civilisations.*

112 - A LA FIN DU MOYEN- ÂGE, ENTRE 1450 ET 1500 : 50 ANS DE SUFFISANCE ALIMENTAIRE

Cette période exceptionnelle, est ainsi décrite dans le site cuisine-medievale.over-blog.cm :

« Le système agricole assurait une **alimentation variée** : céréales, légumineuses et légumes apportés par les terres cultivées, bétail, gibier et produits de cueillette en provenance des clairières et les bois, poissons des lacs et des rivières, lait et dérivés. La cuisine rurale était rudimentaire :

* les céréales étaient consommées dans les soupes ou sous forme de bouillies

* les légumineuses réduites en farine et mélangées aux céréales pour faire du pain. Ce pain levait mal, faute de gluten (présent seulement dans les céréales) en quantité suffisante, il ressemblait à une galette ou à une focace que l'on cuisait sous la cendre. Comme ce pain durcissait vite, on le trempait dans l'eau, le vin ou le bouillon pour le manger.

* La viande plutôt rare était cuite dans l'eau pour en faire une soupe. La viande rôtie était réservée aux riches.

* La soupe était enrichie des légumes disponibles.

Des études sur des restes humains ont montré que le développement physiologique et les indices de croissance sont normaux. Cependant cette relative sécurité alimentaire ne signifie pas une longue vie car les conditions sont difficiles : maladies infectieuses nombreuses, disettes liées aux pillages des récoltes, nombreuses guerres et violences qui s'ensuivent.

► **DETAILS SUR L'ALIMENTATION DES PAYSANS AU XIIIe SIECLE DANS UNE PERIODE NON CATASTROPHIQUE, d'après www.querriers-avalon.org :**

« Dans les campagnes, on consomme principalement le fruit de la production locale, autant dire que dans les régions au climat rigoureux il faut souvent se contenter de châtaignes et de pain de seigle agrémenté au mieux avec ce que la terre a voulu donner.

La base de l'alimentation est composée de bouillie de céréales, de soupe, de pain, et de légumineuses à base de légumes verts et de racines (le radis est considéré comme une racine). Le seigle, le froment, les pois et les fèves sont les grains de bases de l'alimentation. Pois et fèves sont consommés secs, en purée ou en soupe durant l'hiver. À la belle saison, les plus aisés les consomment en légumes nouveaux.

Les glucides représentent 80 % de l'alimentation, cependant on mange aussi de la viande contrairement à une idée fort répandue*. Le gibier représente 2 à 3 % des os livrés par les fouilles (50 % de cerf, 20 % de lièvre, 10 % de sanglier, 10 % de chevreuil). Les oiseaux sauvages sont souvent consommés forts jeunes, après avoir été dénichés. On consomme ainsi des cigognes ou des grues ! Le porc, le bœuf et les caprinés représentent 90 % de l'alimentation carnée et 50 % des viandes sont consommées jeunes, avant d'avoir pu produire un quelconque travail.

Le porc représente 30 % de ces trois espèces. Ce dernier est tué en novembre et décembre afin d'être salé et consommé durant toute l'année. La graisse utilisée au Moyen Âge est la graisse de porc. On l'utilise pour faire cuire, frire ou enrichir les viandes que l'on pique de lardons. On utilise aussi sous toutes ses formes le lard, lard salé, lard gras, saindoux ; l'huile est réservée à l'assaisonnement des herbes (le persil est considéré comme une herbe) et pour remplacer le lard gras durant les jours maigres et le carême.

L'huile la plus courante est l'huile de noix, l'huile de chènevis (grains de chanvre) et pour Strasbourg en particulier l'huile de pavot ; l'huile d'olive est réservée aux élites de par son prix. Comme condiment on utilise les plantes locales, oignons, herbes aromatiques et surtout l'ail : d'où de nombreuses satires urbaines sur l'haleine des paysans.

Dans toutes les couches de la société médiévale on boit du vin, de 1 à 2 litres par personne et par jour, malgré les réquisitoires des médecins prêchant la modération. Comme de nos jours on trouve de grands crus (certains toujours connus de nos jours), et de la piquette. « La piquette haut de gamme » est réalisée en pressurant des restes de la vendange déjà foulée une première fois pour obtenir du vin de haute qualité. Le plus bas niveau est fait avec du vinaigre que l'on coupe avec de l'eau. On apprécie les vins jeunes, ce qui est pratique dans la mesure où on ne maîtrise pas leurs conservations. Les vins liquoreux sont forts appréciés. On ne choisit pas un vin en fonction des mets qui l'accompagnent mais en fonction de sa classe sociale et de son âge ! Le vin blanc ou

clair est fort apprécié des tables les plus riches. *On consomme aussi de la bière d'orge que l'on conserve et aromatise avec du houblon.*

Mais nous ne le dirons jamais assez **ces généralités recouvrent des situations fort disparates, en fonction de la situation sociale du paysan (propriétaire de sa terre, laboureur, simple ouvrier...), du climat de sa région et de la qualité des sols. ...** ». Fin de citation.

* *NB : Tous les chercheurs ne sont pas de cet avis à propos des viandes qui selon certains, auraient été consommées en petites quantités dans les familles modestes, dont la plupart des paysans.*

On pourrait ajouter : en fonction des circonstances : fêtes religieuses, noces, fêtes agricoles telles que vendange, moisson.

► *Sur le tableau de Brueghel ci-contre, le festin regroupe des invités autour d'une table montée sur tréteaux. Les plats apportés par les domestiques sont saisis par des invités qui semblent dévorer des yeux les pitances servies. On ne peut distinguer sur la table les viandes probablement déjà servies dans un bouillon, car à droite du père du marié, on voit une dame consommant du bouillon dans une écuelle et au premier plan, les cruches destinées aux boissons.*



La Noce paysanne

*La mariée, avec sa coiffe, est assise sous la couronne du drap vert, entourée de ses parents à sa gauche. A sa droite, sa belle-mère et le marié en train de manger entre ses parents.
par Pieter Brueghel l' Ancien, vers 15 8 - Vienne, unsthistorisches Museum*

*** MALHEUREUSEMENT DES LA FIN DU MOYEN- ÂGE, CETTE COURTE PERIODE DE SUFFISANCE ALIMENTAIRE VA ETRE SUIVIE DE NOUVELLES FAMINES JUSQU'AU DEBUT DU XIXe SIECLE, ESSENTIELLEMENT POUR DES RAISONS CLIMATIQUES ET EN PARTIE POLITIQUES.**

Le « **petit âge glaciaire** » a en effet marqué l'Europe occidentale **de 1550 à 1850**. Pendant cette période des hivers très froids et des étés très pluvieux ont compromis voire **supprimé les récoltes de céréales**. **Les années les plus terribles ont eu lieu sous Louis XIV en 1693 /1694 et 1709. En 1693 /1694, le froid aurait fait 1,5 million de victimes, directement ou indirectement par la famine, sur 21 millions d'habitants en 1709. C'est la grande purge des miséreux que la cherté du pain jette sur les chemins pour y mendier et qui meurent au hasard de leur errance.**

**Selon les historiens, dans les siècles suivants, la France a connu :
13 grandes famines générales au XVIe siècle, 11 au XVIIe siècle et 16 au XVIIIe siècle.**

113 - AU XVIe SIECLE : MALNUTRITION DES PAYSANS (pendant la Renaissance : François 1^{er}, Catherine de Médicis Régente, Henri III, Henri IV au début de son règne).

L'expansion des villes favorise une élite sociale qui ne tarde pas à conquérir des terres agricoles destinées aux céréales en vue de leur gastronomie. Il en résulte une malnutrition de ceux qui cultivent la terre. Et pourtant cette époque est marquée par l'introduction de nouveaux aliments exotiques : cacao, café, thé et la mise en valeur de produits locaux : viandes de boucherie et divers légumes et fruits à la mode. Mais seules les familles riches en bénéficient. Les années 1515, 1521, 1531, 1563 et les deux dernières décennies des guerres de Religion sont marquées par la famine qui fait mourir les plus démunis.

114 - AU XVIIe SIECLE : MISERE PAYSANNE (fin du règne de Henri IV, règnes de Louis XIII, Louis XIV).

Pour satisfaire une population croissante, les surfaces réservées aux céréales s'accroissent aux dépens des espaces voués à l'élevage. Par ailleurs, *les commerces du blé à partir des pays du Nord de l'Europe compromettent les ravitaillements et notamment la fabrication du pain. Seules les régions disposant de châtaignes, comme les Cévennes, ou de sarrasin comme la Bretagne peuvent échapper à ce problème crucial. Les paysans doivent vendre une partie de*

leur récolte pour payer les impôts du roi, les redevances seigneuriales et le loyer de la terre. Ils ne peuvent manger qu’une partie de ce qu’ils produisent.

Ce tableau de Louis le Nain présent au Musée du Louvre, représente une famille de paysans réunis devant l’âtre situé à gauche en arrière plan. Il ne s’agit pas d’un repas, peut-être d’un goûter. L’homme au chapeau s’apprête à trancher le pain dans l’unique écuelle posée sur la table, une dame d’âge mur vient de remplir un verre de vin. La jeune femme de droite est sans doute la mère des enfants dont le père a été enrôlé dans l’Armée Royale alors que la guerre de Trente ans ravage les campagnes. Tout indique la pauvreté : vêtements, peu de mobilier. Mais l’attitude reste digne devant les épreuves.



Famille de paysans dans un intérieur, par Louis le Nain, 1642 – Musée du Louvre

D’après Marcel Lachiver, Professeur émérite des Universités déjà cité, pendant la première moitié du XVIIe, jusqu’à l’arrivée de Louis XIV : « la base de la nourriture, c’est le pain ; pain blanc, de pur froment, pour les habitants des villes, Paris en tête ; pain bis pour la majeure partie de la population, la plus humble, dont le pain se colore par l’adjonction de son ou l’incorporation de seigle à l’état pur. Pour ceux qui ne disposent pas de céréales en quantité suffisante, il y a le sarrasin, la châtaigne, le millet et le maïs. Un homme adulte, toujours plus ou moins travailleur de force - le machinisme n’existe pas - mange en moyenne 1,5 kilo de pain par jour ; sa femme, un peu moins ; les enfants autour d’une livre. Une famille de cinq personnes a besoin quotidiennement de trois à quatre kilos de pain, qui, dans les bonnes années, coûte un sou le kilo ; voilà trois ou quatre sous de dépense pour un salaire ouvrier journalier de dix sous environ*. Que son prix double ou triple, c’est le drame»...

...« Or en 1661 et 1662, des récoltes médiocres font flamber les prix. Il en résulte des mouvements de population dus à la famine et des épidémies qui ravagent les régions d’un grand quart nord-ouest de la France. Le même scénario se reproduit en pire en 1691-1693. Le bilan est effroyable : 1 300 000 morts de famine en deux ans, alors que la France ne compte que 20 millions d’habitants ! Jamais depuis plus de trois siècles, le pays n’avait connu une telle mortalité due à la conjonction de la famine et des épidémies qu’elle développe.

* En 2010, sur un Smic de 1500 Euros qui représente 50 Euros/jour, imaginez que le prix du pain nécessiterait entre 15 et 20 Euros/jour !

115 - AU XVIIIe SIECLE : FAMINES ET EPIDEMIES (fin du règne de Louis XIV, Louis XV, Louis XVI, Révolution, 1ère République, Directoire).

D’autres épisodes de disettes suivront toujours pour des raisons climatiques : 1709, 1725, 1737-1738, 1789, 1795. En janvier et février 1709, par suite de gels et de dégels successifs, le blé ne peut démarrer. Seule l’orge semée fin avril sauvera le peuple de la famine. Tous les Français consommeront du pain d’orge jusqu’en 1710. En 1720, la peste s’installe en Provence : 40 000 morts à Marseille et 80 000 dans l’arrière pays. En 1740, la famine est telle en Touraine que la population mange de l’herbe. Et ainsi jusqu’à la Révolution, en 1789, des famines générales ou régionales alterneront suivies d’épidémies. Les paysans en particulier se plaignent de leurs conditions de vie très difficiles en raison de lourdes charges (droits au Seigneur local, taille au Roi et Dîme au Clergé) et de faibles rendements agricoles.

► QUE SUBISSAIENT LES PAYSANS ET LES MISEREUX PENDANT LES FAMINES ?

Il est difficile aujourd’hui de se figurer à quoi correspondait concrètement la famine. Voici des extraits.

« En 1573, à Sancerre assiégée par les Catholiques, les habitants se replient successivement sur la viande de cheval non consommée jusqu’à la fin du Second Empire avant d’absorber chats, rats, taupes, cuir, parchemin bouilli, fiente, racines de ciguë ... et l’on surprend un couple de vigneron s’apprêtant à consommer de la chair humaine. Semblables scènes se retrouvent en Franche-Comté en 1637 et en Livradois en 1694 ».

Encyclopédie Larousse Ed. 2005

* En 1694 : « Condamnés à l'errance, les malheureux des villes se jettent dans les champs sur le blé encore vert et le dévorent : il faut instituer un système de surveillance des récoltes. Mais la situation des campagnes n'est pas meilleure : dans bien des régions, en particulier dans le Massif central - le Limousin et l'Auvergne sont particulièrement touchés, de nombreux paysans quittent leurs villages et se lancent à leur tour sur les routes, tachant, à force de mendier, de gagner les villes où ils espèrent trouver de la nourriture... Quand toutes les céréales sont épuisées - le froment, le seigle, l'avoine après le blé, les pauvres se trouvent réduits à recueillir les glands ou les fougères pour en faire une sorte de pain. Ces « méchantes herbes » achèvent de ruiner la santé des malheureux, qui enflent après y avoir eu recours. Les orties, les coquilles de noix, les troncs de chou, les pépins de raisin moulus n'ont pas meilleur effet. Les curés, qui nous renseignent sur ces tristes expédients, parlent aussi des bêtes, qu'on ne nourrit plus et qui meurent avant les hommes : les charognes de chiens, de chevaux et autres animaux crevés sont consommées en dépit de leur état de pourriture. Des sources indirectes mentionnent des cas de suicides et d'autres, plus rares, d'anthropophagie. Durant tout l'été 1694, la chaleur, qui accélère la putréfaction des milliers de cadavres sur les chemins, est responsable de graves épidémies. La typhoïde, notamment, propagée par l'eau et les aliments souillés, achève ceux qui ont réussi à se nourrir un peu. Les organismes, affaiblis, sont moins féconds : la natalité, loin de compenser le nombre des morts, fléchit durant tous ces mois. C'est la dernière grande famine de l'Ancien Régime, terriblement meurtrière : elle légitime le nom qu'un historien a récemment donné à cette période sombre, « les années de misère ». (1603-1694).

Mort à l'automne de 1694, le prêtre stéphanois Jean Chapelon a mis en vers la triste litanie des nourritures dont doivent se contenter ses contemporains durant la famine : « Croiriez-vous qu'il y en eut, à grands coups de couteau - Ont disséqué des chiens et des chevaux, - Les ont mangés tout crus et se sont fait une fête - De faire du bouillon avec les os de la tête - Les gens durant l'hiver n'ont mangé que des raves - Et des topinambours, qui pourrissaient en cave - De la soupe d'avoine, avec des trognons de chou - Et mille saletés qu'ils trouvaient dehors - jusqu'à aller les chercher le long des Furettes [le marché aux bestiaux] - Et se battre leur soûl pour ronger des os - Les boyaux des poulets, des dindons, des lapins - Étaient pour la plupart d'agréables morceaux ».

Extraits de « Les Années de misère » par M. Lachiver, Paris, Fayard, 1991.

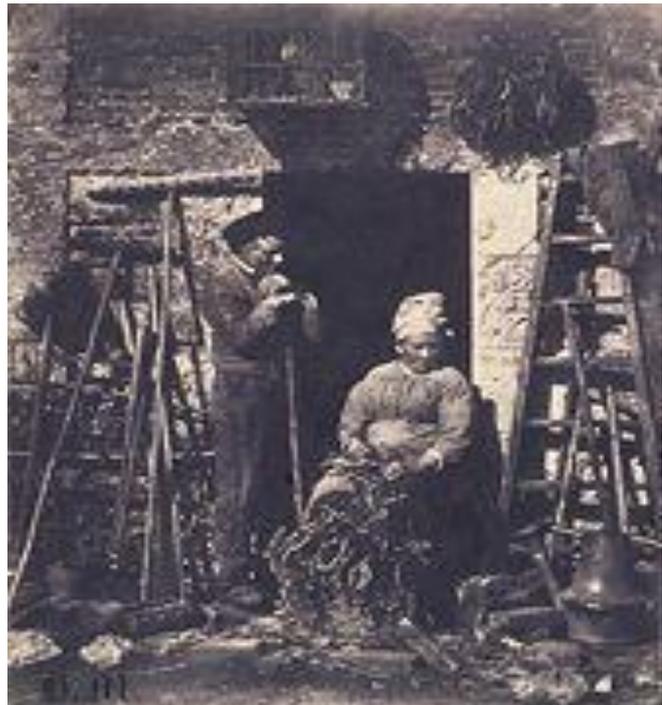
12. LE TEMPS DE LA SUFFISANCE ALIMENTAIRE

121 - AU COURS DU XIX^e SIECLE : MIEUX, MAIS PAS POUR TOUS, MALGRÉ DE GRANDS PROGRÈS

(Consulat, Premier Empire, 1^{ère} Restauration : Louis XVIII, Les Cent Jours, Seconde Restauration : Louis XVIII, Charles X puis Louis-Philippe 1^{er}, Seconde République avec Bonaparte, Second Empire avec Napoléon III, Seconde République, début III^{ème} République)

Les crises alimentaires s'atténuent, mais des disettes se produisent encore en 1812, 1817, 1829-1832, 1845-1847. Le nombre de morts est moins élevé mais la malnutrition persiste. Ainsi, en Alsace, vers 1850, on compte une forte proportion de réformés pour faiblesse de constitution lors de la conscription.

Malgré deux disettes successives pour des raisons climatiques, sous le règne du dernier roi des Français Louis-Philippe 1^{er}, en 1845-1847, où les récoltes de céréales et de pommes de terre furent mauvaises, aucune véritable famine ne fut à déplorer.



L'écosage des haricots par Louis Adolphe Humbert de Molard -1852 - Musée d'Orsay

Pour plusieurs raisons : augmentation de la production par des réformes agraires, création des premières Ecoles d'Agronomie, début de la mécanisation, des premières conserveries, des premières laiteries industrielles, création des chemins de fer et du sucre de betterave, invention de la margarine, accroissement des échanges extérieurs et importation des denrées déficitaires... Mais les paysans continuent à consommer en abondance des céréales, des pommes de terre et des légumes secs, avant de privilégier d'autres produits plus frais. Et l'alimentation continue de révéler l'état social de l'individu et son mode de vie.

Le pain est sacré, la soupe est consommée à tous les repas de la journée, sauf au goûter, donc matin, midi et soir. La viande de boucherie reste un luxe quasi inaccessible, les boissons qui ne brillent pas par leur qualité sont celles de la production locale : cidre, vin, eau du puits ou eau de source. Le seul et vrai dessert est le gâteau.

122 - LE XX^e SIECLE : RESTRICTIONS DU FAIT DES DEUX GUERRES MONDIALES PUIS EXPLOSION DE LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE A PARTIR DES ANNÉES 1960

Malgré les améliorations de la Belle Epoque, les progrès économiques furent interrompus dans la 1^{ère} moitié du XX^e siècle par les deux guerres mondiales. La période de l’entre-deux-guerres ne put réparer les dégâts dont certains ne furent jamais indemnisés et on ne peut pas parler d’aisance alimentaire pour la classe paysanne. La subsistance était assurée mais sur le mode économique et l’autoconsommation du XIX^e.

On ne connaîtra une véritable évolution des pratiques alimentaires qu’à partir de 1950. En effet, la Grande Guerre de 1914-1918 qui a décimé une grande partie des jeunes gens d’origine agricole et rurale avait bloqué et même aggravé l’économie alimentaire jusqu’aux années 1930. Les restrictions alimentaires de la seconde Guerre de 1939-1945 ont temporairement freiné l’évolution qui reprendra de plus belle à partir de 1950/1960 avec l’esprit nouveau de consommation *ainsi qu’avec la généralisation des réfrigérateurs et des congélateurs* permettant la conservation des aliments sur quelques jours, voire dix à douze mois.

L’exode rural qui s’est notablement amplifié entre 1930 et 1960 a fait naître **chez les jeunes de nouveaux comportements alimentaires : plus de viande et de poisson, plus de produits laitiers et de corps gras, plus de sucre.** *En outre au cours de ce siècle, la révolution des transports favorisera des échanges mondiaux de produits alimentaires inconnus jusqu’alors, de même que l’accroissement des rendements agricoles favorisera la création des industries-agroalimentaires et l’émergence de nouveaux aliments déconnectés de leur nature première.*

Ci-contre, une peinture illustrant un **repas pris aux champs en Ille et Vilaine**, comme **Maria** Gérard les a vécus, surtout *en période de grands travaux, à l’ombre d’un arbre, autour d’un panier de victuailles et de boissons fraîches, apportés par une femme. Cette pratique permettait aux paysans de gagner du temps et de faire une pause.*

On distingue à droite l’homme qui accourt s’essuyant le front et à gauche dans la main de l’homme la bolée de cidre traditionnelle.



*Pique-nique de paysans à Saint Sulpice la Forêt (Ille et Vilaine) – 1937
par André Clochon*

Ainsi chers petits-enfants, vous qui êtes nés juste avant 2000 ou juste après et qui n’avez pas connu la faim au sens de n’avoir pas assez à manger de façon chronique, **sachez que seuls vos ancêtres nés à partir du XIX^e, n’ont pas subi de véritable famine.** En l’affirmant, je pense notamment aux classes pauvres et laborieuses comme on dirait aujourd’hui. Pour y échapper, il fallait appartenir au moins à la cour, à la noblesse, au clergé, parfois à l’armée et à partir du XVIII^e siècle aux riches bourgeois.

D’une façon générale, pendant des siècles, l’alimentation paysanne a été plus grossière et moins variée que l’alimentation citadine. *Par nécessité beaucoup de paysans ont en effet préféré se priver de leurs produits : beurre, lait, fromages, volailles... afin de les vendre et d’en tirer un peu d’argent.* Comme ils travaillaient beaucoup et vivaient dans des maisons froides, **les quantités d’aliments ingérées pour obtenir les calories nécessaires étaient importantes mais peu variées :** pain, pommes de terre, lait alors que les citadins consommaient davantage de beurre, de sucre et de viande. Ce constat s’est prolongé pratiquement jusqu’aux années 1950/1960.

Le grand changement alimentaire des paysans à partir des années 1950 résulte en termes économiques de **la disparition de l’économie de subsistance au profit de l’économie de marché.** Désormais, les paysans vont vendre leurs productions afin d’acheter d’autres denrées alimentaires fournies par l’industrie agro-alimentaire ou apportées par le commerce international. Même la demande du « prêt à manger » facilité par la congélation y progresse.

2. L'ALIMENTATION PAYSANNE BRETONNE AUX XIX^e ET DÉBUT DU XX^e SIECLES

21. En Basse Bretagne, d'après *La Paysannerie de Basse Bretagne* par Dominique Paulet, 2006, Société d'Archéologie et d'Histoire du Pays de Lorient :

« La nourriture n'est guère variée, **la soupe aux pommes de terre et au lard** constituant l'essentiel de chaque repas. Certains jours des crêpes de sarrasin sont confectionnées sur une grande plaque posée sur le feu de la cheminée. **Le blé noir (ou sarrasin)** économise ainsi le froment vendu en grande part ainsi que le seigle au meunier. Le lait des vaches est transformé sur place en beurre pour être en partie consommé en famille et le reste vendu au marché. **Le lard est conservé au saloir, le reste du cochon est transformé en pâté, boudin et saucisses. La volaille et les lapins viennent en appoint. On va chercher l'eau à la fontaine ou au puits... ».**

Ajoutons que **pendant la seconde moitié du XX^e siècle, le pain était encore l'aliment de base, la soupe était parfois agrémentée de chou, de carottes, de pommes de terre, de poireau, de céleri ...** D'une façon générale en milieu paysan, **la viande n'était consommée que les jours de fête. Les rations de protéines étaient apportées par les œufs, le lait, les légumineuses et occasionnellement par les animaux de basse-cour.** De nouvelles denrées pénètrent le milieu rural, notamment *le café et le sucre* ». *Fin de citation.*

C'était le plus souvent la mère, au retour des champs, parfois aidée d'une fille ou d'une aïeule, qui préparait les repas. *Les légumes frais n'étaient pas consommés fréquemment.* Comme le réfrigérateur n'existait pas, la viande de base était *le lard salé, stocké dans les charniers, grandes jarres en terre munies d'un couvercle.* Si la totalité du beurre n'était pas vendue, il fallait le saler également pour le conserver, dans des pots spécifiques. Le penchant des bretons pour le beurre salé qui perdure aujourd'hui résulte de cette ancienne habitude ancrée au fil des générations. Pour la boisson, *le cidre était alors le seul produit*, du cidre fermier fabriqué sur la ferme, à partir des pommes à cidre avoisinant les pommes à couteaux dans les vergers. Dans la plupart des fermes, le beurre était souvent consommé « rance » et bien des cidres méritaient le nom de « piquettes ». Le beurre frais était d'abord vendu sur les marchés et constituait la trésorerie de la femme.

22 –En Haute Bretagne, en Ille et Vilaine, dans la famille de Maria Gérard

Le déroulement des repas dans la famille de Maria Gérard était le suivant :

- **Le matin** vers cinq à six heures, parfois quatre heures, suivant les saisons, ceux qui le préféraient prenaient un petit café avec un morceau de pain avant d'aller travailler. Mais ce n'était pas systématique.
- **Vers 9 heures**, une collation : pain, beurre, lard pour celui qui en voulait. (*le chocolat en poudre dilué dans le lait, le « Yabon de Banania » s'est répandu seulement après la guerre 1914-1918*).
- **A midi**, un repas préparé par la mère et disposé sur la table. Un ragoût de légumes plus souvent que de viande, cuits ensemble dans une cocotte en fonte noire et relevés d'une sauce à base de farine, d'oignons, d'herbes du jardin, voire de tomates... Pour le dessert, une « beurrée », composée de pain et de beurre salé. La boisson était le cidre produit sur la ferme. A la fin du repas, un café accompagné pour certains hommes de la « goutte », eau-de-vie de pommes, désignée également « calva » ou Calvados. Si celle-ci était versée après que le café était bu, elle devenait la « rincette ».
- **Vers 16 heures**, le goûter pris à la maison ou dans les champs, suivant les travaux : pain, beurre, chocolat « Meunier » en barres, cidre. Parfois des fruits.
- **Le soir, vers 19 à 20 heures** suivant la saison : une soupe (de légumes, bouillon de pot-au-feu ou soupe à l'oignon, soupe aux pois, au chou, au potiron...) et des légumes du jardin cuits à l'eau : carottes, pomme de terre, choux verts et au printemps haricots verts et petits pois avec du pain trempé dans le bouillon, du cidre. Pas de café en général. Certains soirs, se souvenait Maria, quand le temps avait manqué pour préparer le dîner, la famille se contentait d'un bol de lait baratté dans lequel on faisait tremper des bouts de galette ou des tranches de pain ou des pommes de terre cuites à l'eau. Rappelons que le lait baratté correspond au liquide blanc laiteux séparé du beurre après le barattage. Comme le beurre est composé des parties grasses du lait, le lait baratté comprend notamment du lactose (sucre), de la caséine (protéide, « la peau du lait »), des vitamines et des sels minéraux. Il peut être appelé autrement : lait ribot, bas-beurre, petit-lait, lactosérum. Il arrivait aussi certains soirs, de manger de la panade : eau, sel et lichettes

de pain rassis bouillonnaient doucement jusqu’à ce que le pain devienne gluant et translucide. Le beurre était mis à fondre au dernier moment.

L’eau servant à l’alimentation était celle du puits. Il arrivait que celle-ci soit soupçonnée de contamination, on allait alors la chercher dans le puits du voisin. *Marie Barbier, mère de Mémé, avait eu la typhoïde à l’âge de vingt ans, ce qui avait fait tomber tous ses cheveux.* Pour les nourrissons, on faisait bouillir l’eau en vue de couper le lait de vache des biberons.

La viande correspondait principalement au lard, présenté sous plusieurs formes : bouilli chaud en potée, froid, grillé sur la braise... Chacun en disposait un morceau avec son couteau sur un morceau de pain. Le mot « lard » désigne la couche de gras placée entre la peau du porc et la chair. En fait, par extension, on désignait par « lard » les morceaux de la poitrine ou des basses côtes du cochon comportant un peu de chair maigre et davantage de lard. Mémé n’a jamais apprécié le lard. Mais il constituait pour les travailleurs de force une base énergétique bon marché et très appréciée au niveau du goût.

Le samedi, seul jour d’ouverture de la boucherie dans le bourg de La Baussaine, les bas morceaux de bœuf destinés au pot-au-feu étaient les plus fréquemment demandés. La vieille vache était la plus prisée, car elle donnait un meilleur bouillon. Dans la potée, on ajoutait un morceau de lard, des carottes, poireaux, navets, un chou. Les restes de viande étaient utilisés la semaine d’après, souvent grillés avec du gros sel ou des cornichons. *Le veau qui était consommé à Paris et dans quelques grandes villes n’était pas vendu ni consommé dans les fermes locales au début du XXe siècle.*

Le dimanche, le repas était le meilleur : en entrée une soupe. Puis un rôti de volaille ou de lapin à la rôtissoire, accompagné de l’éternel morceau de lard, dont on cisailait la couenne d’un centimètre de profondeur pour lui permettre de s’écarter à la cuisson et de mieux donner son jus. La volaille différait suivant les circonstances et l’état de la basse-cour : poulet, cane, pigeon... Comme les volailles étaient nourries au grain, en toute liberté, leur chair était ferme et très savoureuse. Si on ajoute le fumet propre aux braises de bois devant lesquelles était placée la rôtissoire, c’était exquis. Bien entendu il y avait une personne préposée à la rôtissoire, sorte de demi-coque en fer munie d’une broche autour de laquelle on enfilait la pièce à rôtir. Il fallait régulièrement tourner la volaille à la main et l’arroser fréquemment avec le jus de cuisson.

Le légume accompagnant le rôti comprenait le plus souvent des pommes de terre cuites à l’eau dans leur peau, puis épluchées et dorées à la poêle dans du beurre. A la belle saison, on les remplaçait par des haricots verts, des petits pois. Si la salade était présente au jardin, elle complétait le tout. Le dessert du dimanche était identique à celui de la semaine.

Notons que *le poisson consommé frais près des côtes bretonnes, n’était pas utilisé en l’état dans la région de Tinténiac - La Baussaine*, mais seulement sous forme de poisson salé : *hareng, sardines, morue*. L’absence de structures d’approvisionnement avait engendré un manque d’intérêt culturel pour les produits de la mer, voir un certain rejet. De même, les salades vertes courantes actuellement étaient remplacées dans certaines familles par des salades sauvages, notamment les pissenlits, le cresson, la doucette. Les escargots très nombreux dans les talus et les prés n’étaient pas considérés autour de Rennes comme un aliment. L’huile si appréciée parfois n’était pas utilisée pour cuisiner, seuls le beurre et le saindoux étaient présents. De même le fromage très répandu dans d’autres régions n’était pas consommé en Bretagne. Le lait et le lait baratté compensaient. Les relations entre la santé et l’alimentation étaient inconnues.

Après la préparation du repas, la femme devait faire **la vaisselle**. Dès le début du repas, elle faisait chauffer dans la cheminée un chaudron d’eau pendu à la crémaillère qui était versé le moment venu dans un seau galvanisé réservé à cet usage. *En guise de lavette, on utilisait des chiffons en toile attachés à un bois.* La vaisselle non grasse était simplement rincée dans l’eau très chaude et *l’eau de rinçage était réservée aux cochons*. Pour la vaisselle grasse, on employait le savon de Marseille et même si nécessaire, de la terre argileuse que l’on prenait dans un filon situé au fond de la cour. L’eau de rinçage de la vaisselle grasse était jetée sur le fumier. A La Prise, la vaisselle était effectuée sur la rallonge, qui se situait côté cheminée. Sous la rallonge, la mère de Maria avait installé des barres de bois pour y déposer le seau et les accessoires. *Maria n’a jamais vu la pierre à évier située devant le mur contigu à l’étable utilisée pour faire la vaisselle.* Dessous l’évier de pierre, étaient rangés cuvettes et autres ustensiles pour la traite. Et dans le beau placard à deux portes situé au-dessus, on rangeait tout le nécessaire de la table, y compris la vaisselle.

Comme les travaux dans les champs et sur la ferme duraient en moyenne huit à dix heures par jour, le travail domestique représentait une charge de travail supplémentaire. Les journées des femmes étaient encore plus longues et pénibles que celle des hommes. Et à La Prise, la fabrication du pain, activité essentielle dans l’alimentation, était assurée par la mère. Nous y reviendrons dans l’Autoconsommation.

3 – AUTRES INFORMATIONS SUR L’ALIMENTATION DES PAYSANS EN FRANCE

31 – Au Moyen- Age, d’après le Site Saisons-Vives.com :

« **Durant le Moyen-Age**, l'alimentation des paysans est peu variée. D'ailleurs elle dépend à la fois des variations saisonnières et du calendrier liturgique qui fait alterner jours maigres et jours gras. En effet, **le bon catholique de l'époque doit faire maigre en moyenne 1 jour sur 3 !** Ce qui signifie s’abstenir de manger tout produit provenant d’un animal terrestre y compris les œufs et le lait. Il n’est donc pas rare, de trouver dans les ouvrages de cuisine de cette époque 2 versions d’une même recette, l’une pour les jours maigres, l’autre pour les jours gras. La viande pour les plus aisés est alors remplacée par du poisson, le lait par du lait d’amandes, le bouillon de viande par du bouillon de poisson, du vin, et parfois même par de la purée de pois secs.

Les paysans pauvres se contentaient bien souvent d'un simple bouillon de légumes avec un peu de gras et un morceau de pain. Chez les paysans les plus riches, on se nourrit avec les produits de la ferme : lait, lard, légumes, oeufs et la cueillette de fruits sauvages (fraises, mûres, cerises...), de champignons et autres plantes herbacées (pissenlits, doucette...).



Un repas paysan – Livre du Roi Modus et de la reine Ratio, XIV^{ème} siècle
BNF - Manuscrit français

Lors de manifestations particulières, fêtes, noces, baptêmes, des repas spéciaux étaient cuisinés.

Selon les historiens actuels contrairement à ce qui nous a été appris, le Moyen- Age a été une période humaniste. L’art de la cuisine permettait de préparer des plats excellents.

Hors citation : Ce qui ne veut pas dire que les famines évoquées précédemment ont permis à tous de manger à leur faim.



Le Mesnager de Paris : La cuisine médiévale à la fin du XIV^{ème} siècle. BNF.

La nourriture est composée essentiellement de bouillies d'avoine, de lentilles, pois, vesces (plante herbacée), panais (la racine charnue du panais est plus grosse que celle de la carotte et se cuisine comme la carotte), fèves et autres légumes mais aussi de quelques fruits, et des ressources du poulailler. Leur repas est constitué surtout de **soupes (ou de brouet qui est un bouillon assez liquide)** accompagnées de pain réalisé à base de farine d'avoine ou de seigle. Enfin ils font les "grasses soupes" : tranches de pain et de fromage trempées dans du bouillon.

Dans les régions pauvres, la châtaigne remplace parfois le pain, on la mange bouillie ou grillée. Avec la culture des jardins, les paysans peuvent avoir en quantité des fèves, des choux, des gourdes (courges calebasses ou cougourdes), des oignons, de l'ail, des panais, des navets, des cardons... enfin des artichauts puis plus tard des pommes de terre, des tomates et des haricots verts rapportés des Amériques.

On boit beaucoup de lait, on mange du fromage frais ou caillé, selon les régions on utilise en plus ou moins grande quantité le beurre, l'huile de noix ou l'huile d'olive mais **le paysan très pauvre ne mangera que très rarement de la viande** (période de fêtes ou braconnage de gibier de passage, à poils et à plumes, en posant des collets ou en lançant dans les terriers un furet).

Les fruits secs améliorent l'ordinaire de toutes les tables paysannes. C'est, entre autres, une **poire ou** pomme pelée puis séchée et enfin tapée, d'où le nom de "**pomme tapée**".

Viande : la viande est un luxe, on tue le porc en hiver et on consomme sa viande tout au cours de l'année car il est salé ou fumé pour la conservation. le plus souvent un morceau de lard accompagne la soupe aux choux et le pain noir. Quelques volailles et quelques œufs lorsque tout n'a pas été remis au Seigneur ou au propriétaire.

L'élevage des moutons aura tendance à se généraliser au cours des siècles car il est considéré comme un animal miracle : on tond sa laine pour la filer et faire des étoffes, on mange sa viande, on récupère sa graisse, ses boyaux serviront à faire des cordes pour les instruments de musique et le lait des brebis donnera d'excellents fromages. Les chèvres seront également élevées.

Poisson : le poisson tient une large place dans l'alimentation : poissons d'eau douce (anguilles, carpes, saumons...), surtout pendant le carême et poissons de mer près des côtes. Salé, fumé il se conserve assez bien et entre dans la composition de pâtés et de tourtes.

Sel, herbes : Malgré les faux- sauniers (contrebandidiers) le sel, qui est cher, est surtout utilisé pour la salaison.

Les herbes aromatiques tiennent une place importante dans la cuisine paysanne. La menthe, la sauge, le romarin, le persil, le cerfeuil sont utilisés. On les ajoutera aux pâtés en croûte des jours de fête.

Pain : Aux Xe et XIe siècles, les simples manants peinaient durement pour gagner leur pain. On peut même dire que c'était une vraie galère de se procurer du pain au Moyen Age quand on n'était pas fortuné. **Les fours et les moulins appartenaient aux seigneurs et les paysans devaient payer une redevance pour avoir le droit de les utiliser.**

*Il fallait apporter ses grains jusqu'au moulin et attendre pendant des heures que le meunier fasse son travail. Ensuite, il fallait rentrer chez soi avec sa farine, pétrir sa pâte et se remettre en route vers le four. **Le pain des paysans pesait dans les 5 kg et durait plusieurs jours.** Le tranchoir, tranche de pain rassis sur laquelle est découpé le lard, fait souvent office d'assiette.*

Quand les récoltes étaient bonnes, seigle et froment entraient dans sa composition sinon, lors des grandes famines, on s'accommodait d'un mélange de farines que l'on complétait parfois avec de la paille ou de fines écorces. Jusqu'au Haut Moyen-âge, il n'existait ni boulanger, ni pâtissier, et moins encore de four dans les chaumières. **On faisait cuire le pain au château, ou au couvent, moyennant redevance. Ce n'est qu'au XIIIe siècle que le manant (serf appelé ensuite paysan) obtint le droit de posséder son propre four en France et l'on vit l'apparition du four communal de village pour les moins nantis...**

En France, à la **veille de la Révolution**, les problèmes d'approvisionnement étaient importants, d'autant plus que certains petits malins gardaient leur blé en attendant des hausses de prix. **Au XIXe, les habitudes de consommation changent** : le pain de froment (pain blanc) évince petit-à-petit le pain de seigle (pain noir) qui était autrefois le plus consommé. Vers 1900, le pain de seigle n'existait plus que dans les campagnes qui l'ont, elles aussi, abandonné après 1950.

Boisson : Lait caillé, eau de source (quelquefois). C'est l'essor du christianisme en Gaule qui marque le véritable décollage du commerce du vin. En effet, les moines sont vite passés maîtres dans l'art de la vinification.

Chaque monastère avait sa vigne, et récoltait son vin de messe...

Dès lors, le goût du vin s'étend dans les couches populaires mais le peuple s'abreuve souvent de "piquette". Ajoutons une autre raison pour expliquer cet engouement. En effet, à cette époque et jusqu'aux XVIIe / XVIIIe siècles, *il n'était pas conseillé de boire trop d'eau car l'eau est la plupart du temps insalubre et dangereuse pour la santé* : puits contaminés car près des immondices humains ou animaux, tanneries et teintureries polluantes sur les rivières. Les épidémies débutent toujours fin août, lorsque l'eau, rare, atteint son pic de pollution.

Mieux vaut boire le cidre et le vin. *Le cidre est moins taxé que le vin et produit sur place.* Conservé en barrique il doit être consommé avant le printemps, ensuite il se gâte.

32 – L'alimentation dans le Queyras, vers 1900, extrait du site sur la Vie Quotidienne à Ceillac : [www/ceillac.com:historique-amis.htm](http://www.ceillac.com:historique-amis.htm)

Les repas sont au nombre de trois :

- **Lou Dinar, repas du matin (Lou Goustaroun)**
- **La Merendo, repas de midi (Lou Goustar),**
- **La Cino, repas du soir (Lou Soupar).**



Four à pain de Pra Roubaud, Queyras. C'était le four collectif du village. Présent sur le cadastre de 1825, il pourrait dater du XVIIIème. Rénové en 2010.
<http://www.queyras-passion.com/>

La Merendo est le repas le plus copieux. La viande en est quelquefois l'élément principal (*porc, vache, brebis tués au cours de l'hiver et salés*). On y mange le plus souvent des pommes de terre, accomodées de diverses façons, le pot-au-feu, les pâtes alimentaires, le riz, etc...

La Cino se fait également avec des bouillies au lait (Poutilles) faites avec de la farine, des potages divers aux herbes, aux pommes de terre, des pâtes, lazagnes, crousetons, gruaus, etc...

Autrefois, le laitage constituait le fond de l'alimentation. Chaque particulier fabriquait alors son fromage et son beurre. Mais, peu à peu, *il s'est produit une modification en raison de la constitution d'associations appelées "fruitières"*. Les particuliers vendaient le lait à ces fruitières exploitées par des industriels, qui le dirigeaient vers de grands centres. *Les habitants conservaient la quantité nécessaire à leur famille, mais devaient tirer leur alimentation de produits venus du dehors.* Dans certains villages, les habitants se sont groupés pour fonder des coopératives d'achats.

Ainsi, l'alimentation est devenue ce qu'elle est un peu partout. Des bouchers vendent de la viande fraîche surtout pendant l'été, des particuliers se groupent parfois pour tuer un mouton dont ils se partagent la viande.

On faisait cailler le lait pour en tirer des fromages. Le petit lait et ses sous-produits étaient très utilisés. A Ceillac, on faisait avec du petit lait, le Rapasta, sorte de fromage frais.

En ce qui concerne la viande, le porc constituait la principale provision. On achetait des gorettes que l'on nourrissait jusqu'à ce qu'ils aient atteint la grosseur désirée. Souvent, on les tuait en Novembre et en Décembre. Cela donnait lieu à une petite fête à laquelle étaient conviés parents, voisins et amis. Au cours de cette journée a lieu un repas où l'on ne mange que du cochon (Rebobi). A Ceillac, par exemple, on mangeait des *beignets de sang de cochon, un morceau de viande de cochon cuit avec des légumes...*

La vigne ne pousse pas en QUEYRAS. Le vin se transportait encore au cours du XIXe siècle dans des outres. Il n'était pas d'un usage courant dans toutes les familles. Cependant, la plupart des Ceillaquins possédaient une vigne sur la commune de Guillestre ainsi qu'une maison où le vin était mis en réserve.

Le pain se faisait par grandes fournées au four banal, pour une partie de l'année. Il n'était pas rare de voir des pains d'un an. Il devenait très dur et on le coupait avec des couperets dits Chanestre. Le seigle en était l'élément principal. Par la suite, on y mélangea du froment...

33 – L'alimentation dans les Côtes d'Armor, près de Pléhérel, à la fin du XIXe siècle

Extraits du livre « Marie-Josèphe – Paysanne en Haute Bretagne par Pierre Amiot, 1986 » :

« A Carrien, **le matin**, on sert généralement aux travailleurs, une soupe aux choux et au saindoux, du pain moitié froment, moitié seigle, rarement de blé pur et du beurre.

A **la mi-matinée**, ils dégustent un morceau de lard froid, de poule ou de saucisse, une patate et une bonne coutelée de beurre, le tout en garniture d'une épaisse tranche de pain rond cuit à point et doré dans le four de Carrien.

Le **midi**, après la rituelle soupe, il y a souvent du lapin ou du ragoût ou de la galette de sarrasin.

Au « **r'ssion** » (4 heures de l'après-midi), pris souvent à l'orée d'un clos, le lard, la poule et la saucisse refont apparition.

Enfin, **le soir**, on sert soit des choux beurrés, soit des patates avec du lait ribot, soit de la bouillie d'avoine...

Autres nourritures : des châtaignes bouillies avec du lait ribot ou grillées dans des poêles percées de trous ronds, des pommes cuites arrosées de cidre doux, des *craquelins* (gâteaux sans levain et sans sel à tartiner de beurre salé ou de confiture). La pâte passe par une phase de trempage dans l'eau bouillante : l'échaudage. Le craquelin est ensuite placé dans de l'eau froide, puis séché avant d'être cuit au four.

La bouillie est servie dans un vaste chaudron, posé au centre de la table, sur un coussinet de paille tressée. Les convives, hommes et femmes, patrons et domestiques, plongent à qui mieux mieux leur cuillère de bois dans le chaudron. Un gros morceau de beurre s'enfonce au centre de la bouillie où il fond rapidement. Parfois, le beurre est remplacé par du miel.

Chaque convive tient à la main une écuelle pleine de lait ou de cidre. Cidre et lait servent à refroidir chaque cuiller de bouillie qu'on y trempe... Le dépôt qui a collé au fond du chaudron, « la gratte » est l'objet de la convoitise des enfants.

Le cidre et l'eau du puits sont les boissons habituelles de Carrien. Un journalier qui consommait l'été 8 à 10 litres de cidre par jour, parfois plus, avait dû partir, congédié... » Fin de citation.



Le partage de la bouillie au Moyen- Age
Pas de différence avec le commentaire breton sur la fin du XIXe

site www.saisons-vives.com

Sur le tableau, la table est un assemblage de planches posées sur des tréteaux. On appelait l'ensemble un « plateau volant ». D'où l'expression « dresser la table », car on l'installait au moment du repas, avant de le démonter ensuite.

34 – L’alimentation des paysans haut-alpins au XIXe siècle

D’après Aurélie Rousselot-Pailley : Les paysans hauts-alpins au 19^e siècle : mode de vie et alimentation :

« ...Jusqu’en 1830, les modes de culture rencontrés dans les Hautes-Alpes étaient ceux qui existaient au Moyen - Âge, en France et en Europe. Les premières innovations agricoles commencèrent dans la deuxième moitié du 19^{ème} siècle, avant les grandes améliorations du XXe, dans l’entre-deux-guerres...

Parallèlement au développement de l’élevage, on constate une diminution des surfaces consacrées aux céréales. Ceci est à mettre en relation avec le fait que l’on peut dorénavant facilement importer du blé de Provence ou du Piémont italien. **La diminution des surfaces dédiées aux céréales se fit au profit de nouvelles cultures** devenues prioritaires : **à partir de 1852 se développent d’une part, la culture de la pomme de terre**, plante bien adaptée à l’altitude et dont les rendements élevés protègent la population des disettes, **et d’autre part, les prairies artificielles** qui fournissent dès lors une grande partie du fourrage aux animaux d’élevage pendant les longs mois d’hiver. Notre climat autorise la culture de la pomme de terre jusqu’à 1800 mètres d’altitude, ce qui constitue un avantage non négligeable pour des pays de montagne. L’augmentation de la surface dédiée à la pomme de terre se fit **au détriment des céréales qui formaient jusqu’alors l’essentiel de l’alimentation des paysans et ce depuis le Moyen Âge**, époque caractérisée par une période climatique plus chaude (Le Roy Ladurie, 1983) favorable à la céréaliculture. Ainsi, **au cours du 19e siècle, la superficie cultivée en pommes de terre, et en conséquence leur production, augmenta rapidement jusqu’à devenir la nourriture principale des montagnards.**



Repas de vendange.

Les familles Godet et Müller à
Noyarey, Isère.

Cliché Hippolyte MULLER, 1897.

Collection Musée Daupinois.



Au 19e siècle, se développe aussi la culture des légumes verts que l’on trouve dans les jardins-potagers situés le plus souvent à proximité des habitations, ainsi que la culture de la betterave fourragère destinée aux bestiaux. La production des légumes secs (lentilles, fèves, pois, haricots blancs, etc.) cultivés en plein champ ou sur des parcelles qui leur sont entièrement dédiées, augmente également.

Alors que les potagers assurent un apport en légumes frais en été, les légumineuses représentent une source de protéines et d’acides aminés indispensables pendant les mois d’hiver. **Les vergers, eux aussi, sont en nette amélioration depuis le début du siècle.** On y trouve les classiques **pommiers, poiriers, cognassiers, pruniers, cerisiers**, en complément des quelques arbustes de fruits rouges que l’on trouve au coin des jardins ou dans la nature : **framboisier, groseilliers, cassissier**, etc. Les cultures fruitières sont en net progrès depuis le début du siècle mais ils ne

répondent encore qu'aux besoins familiaux et des marchés locaux des bourgs et petites villes du département. Il faudra attendre l'installation de la voie ferrée en 1875 pour que se développe la culture plus intensive des poires et des pommes qui seront dès lors exportées. Les noyers sont également très répandus dans le Briançonnais car ils peuvent être plantés jusqu'à 1200 mètres d'altitude. Ils fournissent une huile végétale qui rentre dans la consommation domestique. Quant aux vignobles qui existaient dans la Haute-Durance, et qui étaient remarquables par l'altitude à laquelle ils étaient cultivés dans le Briançonnais car celui-ci accueillait alors les plus hautes vignes d'Europe, ils furent progressivement abandonnés dès la fin du 19ème siècle... » Fin de citation.

35 – L'alimentation paysanne en Provence au cours des siècles. Extraits du livre : « *La Provence et le Comtat Venaissin. Arts et Traditions Populaires* » par Fernand Benoît. Ed. Aubanel. 1975.

A la campagne, les recherches, menées dans les rares archives conservées, ont démontré que **le paysan et sa famille, du Moyen Âge jusqu'à la Révolution, se sont nourris des produits de la ferme auxquels s'ajoutaient ponctuellement ceux de la chasse, de la pêche, du ramassage et de la cueillette. La viande de boucherie était très peu consommée** dans ce milieu, et *le macellier (boucher)* n'était sollicité que pour les fêtes et lors des récoltes (moisson ou vendange) pour nourrir les personnes.

Il est à souligner que **la pomme de terre fut d'abord cultivée dans les Alpes provençales bien avant de l'être en Basse Provence. Ce tubercule mit longtemps à remplacer rave, raiponce, panais et campanule.** La culture de la salade était **peu répandue, lui était substituée le cueillette des salades sauvages et des tétragones.** Toutes les **jeunes pousses**, le printemps venu, étaient **consommées sous le nom d'asperges.** L'été permettait la cueillette **des baies du micocoulier, des faînes du hêtre et des graines du pin pignon.** Les **escargots** étaient le mets préféré lors des moissons et les **champignons** amélioraient l'ordinaire l'automne venu. En toute saison, *la chasse et la pêche* permettaient de varier le menu. **Avec le pain, les choux apparaissent en toutes saisons** et restent la base des menus quotidiens.

Jusqu'à la Renaissance, le chou n'est remplacé qu'occasionnellement par les épinards, les herbes (blettes) ou le potiron. *Durant cette période l'alimentation va changer. Si sa base reste le pain et le vin, sauf pour les femmes car, dit le proverbe, L'aigo fai vèni poulido (l'eau fait devenir jolie), s'y ajoutent l'huile d'olive (de noix en montagne), alors qu'elle n'était réservée qu'aux seules fritures, et la tomate.*

Le **pain**, dont la consommation est énorme en milieu rural, **sert avant tout pour faire tremper la soupe où ont bouilli des racines** (raves, navets et carottes qui ont supplanté les panais) **ainsi que des produits du potager** (pois chiches, lentilles, fèves et haricots venus d'Amérique). *Les jours gras quelques morceaux de viande - le plus souvent du mouton - agrémentent cette soupe.*



Le chou, base de la cuisine médiévale en Provence et en France

L'apparition de la tomate va bouleverser les habitudes alimentaires provençales. Elle est consommée surtout sous forme de coulis. Fernand Benoit note : « Le condiment de cette cuisine, en basse Provence, est la tomate, la pomme d'amour, qui est le légume le plus commun du Midi. **C'est l'assaisonnement d'hiver comme d'été,** car il n'y a pas une ménagère qui, à l'automne, ne fasse d'innombrables « bouteilles » de conserve, qui cuisent au bain-marie dans un chaudron ». **Ce coulis était conservé dans une jarre à goulot étroit et recouvert d'une couche d'huile d'olive.**

Autre aliment qui subit un début de conserve : l'olive. C'est la méthode de l'olive à la picholine qui est d'abord mise à macérer dans une lessive de cendre puis conservée ensuite, jusqu'à consommation dans de l'eau salée.

Dès le XVI^e siècle, les champignons deviennent la nourriture quasi exclusive au cours de l'automne. Ils suscitent encore méfiance car ils sont, le plus souvent, frits dans l'huile avec une pousse de poirier pour leur « faire perdre leur malignité ». **Les escargots** restent un mets apprécié. Ils sont cueillis lors des moissons. *Un texte de 1602 indique qu'un bon cueilleur, en Camargue, peut se faire 3 000 écus en une saison.* Ils sont accommodés, après avoir jeûné, dans un bouillon de cuisson où ont été mis du fenouil, de la menthe sauvage, et des herbes aromatiques. **Ils se consomment alors accompagnés d'un aïoli avec des pommes de terre et des carottes.**

Le paysan provençal était alors connu pour être grand amateur de petits oiseaux. Il les chassait soit au poste, 4 000 ont été dénombrés à la fin du XVIII^e siècle, soit à l'agachon dans une borie spécialement aménagée, soit à la pipée, en imitant dans un sifflet spécial de cri de l'oiseau, soit à l'appeau avec un oiseau en cage ou empaillé. **Toutes les espèces étaient chassées : tourterelle, perdrix, grive, merle noir, caille, sarcelle, macreuse, canard, pluvier, courlis, héron, charlot.**



Cailles des blés

La chasse au lapin, lièvre et autre sanglier était moins courue, car imposée de forts droits seigneuriaux. Il n'en allait pas de même pour la pêche qui, tant en mer qu'en fleuve ou rivière navigables, était libre. L'abondance des prises obligea à inventer une « confiture de poisson », dont la **poutargue de Martigues et le caviar d'Arles restent les témoins.**

Autre type de conservation avec la moutounesse, qui permettait de conserver la viande des ovins blessés par chutes, par attaque de loups, ou encore atteints de tournis dans les alpages ou durant la transhumance : le mouton abattu était écorché et désossé ; sa chair découpée, mise à plat sur la peau, généreusement salée, puis la peau était repliée et **le tout fortement comprimé pendant un mois au bout duquel la viande, déballée, était mise à sécher au soleil avant d'être fumée.**

4 – EVOLUTION DES ALIMENTS EN FRANCE ENTRE LE MOYEN AGE ET L'EPOQUE MODERNE AUX HALLES DE PARIS

Le panorama ci-dessous des produits vendus aux Halles de Paris puis au marché de Rungis donne une idée intéressante des modes alimentaires au travers des siècles. **On peut en déduire quels étaient les aliments produits par les paysans. De tous temps les paysans situés aux abords des grandes villes ont écoulé plus facilement leurs produits locaux.** Malgré certains commentaires qui sont à relativiser pour le monde paysan à rapprocher des classes populaires, l'ensemble de l'article donne cependant une idée précise de l'évolution des aliments produits ou chassés ou pêchés en France ou importés d'autres pays, c'est pourquoi je l'ai sélectionné pour vous :

Site : www.rungisinternational.com/documents/fr/.../Consommation.pdf

► LES ALIMENTS, DU MOYEN AGE A L'EPOQUE MODERNE

« De tout temps, le marché des Halles s'est distingué par son abondance et sa diversité.

Paris est une mégapole qui a besoin d'une énorme quantité de nourriture pour ses habitants. C'est "une ville où l'on consomme en un jour ce que d'autres villes consomment en une année" (Louis Sébastien Mercier).

A l'époque médiévale, le marché parisien se distingue par l'abondance des denrées alimentaires et par la grande variété des produits. Au fil des siècles, l'aire d'approvisionnement ne cesse de s'élargir autour de Paris. **Le pain** demeure l'élément de base de l'alimentation des habitants de la capitale et, jusqu'au XVIII^e siècle, **il représente 60 % du budget des classes populaires.** La viande, le poisson, les légumes, les fruits et les fromages ne forment que le « **companage** » (en vieux français, ce qui accompagne le pain).

Dans le monde chrétien, les aliments n'ont pas tous la même valeur culturelle. Ils sont classés en fonction d'une hiérarchie verticale qui mène du ciel à la terre, selon leur plus ou moins grande proximité à Dieu.

Cette hiérarchie se retrouve dans les modes d'alimentation des classes sociales. **Les élites consomment beaucoup de volatiles et de fruits, les légumes sont majoritairement consommés par les pauvres et les paysans.**

1. LES FRUITS, LEGUMES ET EPICES

11. AU MOYEN AGE

Principaux légumes et fruits disponibles sur le marché des Halles au Moyen Age :

- **La lentille**, qui faisait déjà partie de la ration des armées de légionnaires romains ; **la fève**, très nourrissante et le **pois**.
- **L'oignon**, très courant.
- **Le navet**, apparu au XIIIe siècle, il est considéré comme le légume du pauvre par excellence ; **le poireau**; **le concombre** ; **le cresson**, l'un des légumes-feuilles les plus anciennement consommé en France ; **l'ortie**, mangée par les classes populaires *en guise d'épinards*.
- **La poire**, consommée par la noblesse, comme la plupart des fruits. Cuite au vin, elle constitue souvent « l'issue » à la fin du repas ; **la pomme**, elle aussi consommée cuite.
- **La cerise**, très populaire en France au Moyen Age et la fraise, consommée dès le XIIe siècle.
- **Le raisin**, réservé à la fabrication du vin.
- **Les principales épices sont le gingembre**, introduit en France au IXème siècle, c'est l'épice préférée de l'aristocratie ; **le poivre**, utilisé dès l'Antiquité ; **le safran et la cannelle**. Le pic d'emploi des épices est le XIVème siècle. A l'époque, on trouvait une variété très importante de produits. Le désintérêt pour les épices remonte au XVIIIème siècle, avec des doses employées plus réduites, et l'emploi principalement du **poivre, du clou de girofle et de la noix de muscade**.

Avec les croisades et l'expansion en Méditerranée orientale, aux XIIIe- XVe siècles, l'Occident connaît une première révolution alimentaire avec l'introduction de fruits et légumes orientaux : **l'abricot**, introduit au XVe, **les oranges et les citrons**.

12. A LA RENAISSANCE

121 -LES FRUITS ET LEGUMES DES AMERIQUES

Les premiers contacts des Européens avec l'Asie, puis la "découverte" de l'Afrique subsaharienne, irriguent le Vieux Monde de nombreuses plantes exotiques. **A la Renaissance et dans le sillage de l'arrivée de Christophe Colomb aux Amériques**, de nouvelles espèces font leur apparition sur le marché parisien :

- **Le haricot**, originaire des Amériques, il supplante les fèves ; l'artichaut, cultivé en Afrique du Nord, il est introduit en France en 1533 par Catherine de Médicis.
- **Le topinambour**, ramené du Québec par Samuel de Champlain au XVIIème siècle ; la tomate, originaire d'Amérique centrale et introduite en Europe au milieu du XVIe siècle. Très longtemps, elle ne sera cultivée que pour son aspect décoratif. Sa consommation se démocratisera à l'époque contemporaine.
- **L'ananas**, originaire d'Amérique centrale, est présenté à la Cour d'Espagne vers 1535. Il faudra attendre 1733 pour que le premier ananas soit cultivé à Versailles !
- **La mangue**, dont l'apparition sur notre continent remonte au XVIIIe siècle.

122 - LES ALIMENTS REDECOUVERTS

L'alimentation parisienne de la Renaissance se caractérise aussi par la redécouverte de produits antiques tombés dans l'oubli aux siècles précédents et par une réhabilitation du légume sous l'influence italienne. :

- **La carotte**, blanchâtre et fibreuse, est peu appréciée au Moyen Age. Des Hollandais, désireux de montrer leur fidélité à la Maison d'Orange, alors principauté protestante de France, croisent au milieu du XVIe siècle des variétés à chair rouge et à chair blanche obtenant ainsi une racine rouge orangée.
- **L'asperge**, introduite à la cour d'Henri II au XVIe siècle par l'italienne Catherine de Médicis.
- **Le melon**, cultivé dans le Comtat Venaissin dès 1400 et dans les régions méditerranéennes. Sa culture se répandra dans le reste de la France à la Renaissance.
- **L'épinard**, introduit en Sicile par les Sarrasins au VIIIe siècle. Il faudra attendre le XVe siècle pour en trouver mention dans les ouvrages de cuisine.
- **Le petit pois**, dont l'apparition sur les marchés français remonte au début du XVIIe siècle, en provenance de Hollande.

13 - A L’EPOQUE CONTEMPORAINE

Les **XIXe et XXe siècles** sont marqués par l’amélioration du régime alimentaire occidental. Après une **progression de la consommation de sucre**, qui s’accompagne d’une hausse des rations alimentaires, l’alimentation devient plus saine. Le régime alimentaire est **plus varié** et inclut notamment des portions plus importantes de **protéines**. Le marché parisien est alors réputé pour l’abondance et la diversité des denrées alimentaires, résultat de l’instauration de la libre circulation des produits, de l’amélioration des routes et de l’utilisation du chemin de fer à partir des années 1850.

Le développement des transports permet une démocratisation progressive d’espèces exotiques pour lesquelles, les halles centrales de Paris, puis le Marché de Rungis, ont toujours joué un rôle de pionnier dans leur introduction sur notre continent.

- **La banane** ne se répand en Europe qu’au XIXe siècle, lorsque les navires à vapeur gagnent en vitesse et les méthodes de conservation en maîtrise.

- **Le pomelo** est introduit dans les années 1950.

- **Le kiwi**, dont les approvisionnements se généralisent dans les années 1970.

- **L’avocat**, introduit en Europe au XV^e siècle, est longtemps resté un aliment réservé à l’aristocratie et à la grande bourgeoisie. Sa diffusion massive s’est faite à partir du Marché de Rungis dans les années 1970.

- *Depuis les années 1980*, Le Marché de Rungis a permis une démocratisation et un accès facile pour de nombreux produits nouveaux, où d’anciens produits redécouverts comme les mini légumes, les fleurs comestibles, les champignons sauvages, les herbes fraîches, ou encore les exotiques comme la mangue, la lime, le litchi et les fruits de la passion.

Aujourd’hui, avec près de 500 000 tonnes de fruits et 450 000 tonnes de légumes commercialisées chaque année, ce secteur est le plus important de Rungis.

2. LA VIANDE

Au marché des Halles, **le commerce de la viande vient juste après le blé**. Sa consommation connaît *un grand essor pendant les derniers siècles du Moyen Âge (XIVe et XVe siècles)* et il faut attendre le XIXe siècle pour retrouver un tel niveau de consommation carnée dans les villes. **Les Parisiens en sont de très gros consommateurs au niveau du royaume.**

La viande est *vendue crue ou rôtie, mais elle n’est pas consommée crue*, pour des raisons sanitaires autant que religieuses. Elle est considérée comme source de toute force mais également comme source de tout mal au Moyen Age.

Au Moyen Age, la viande est l’aliment de référence des tables de la noblesse. On trouve en abondance :

- **Le grand gibier à poils** : ours, cerfs, sangliers, daims, chevreuils, lièvres provenant des grandes chasses d’Île de France.

- **Le gibier à plumes** : hérons, faisans chassés au vol, alouettes, bécasses, cailles, pigeons, grives, gelinottes, lagopèdes, coqs et poules de bruyères, canards, vanneaux, sarcelles, pluviers et autres gibiers d’eau.

- **Les grands oiseaux** : cygnes et paons.

- **Les ovins et caprins** : agneau, mouton et surtout chèvre, l’une des viandes les plus recherchées pour les enfants.

- **Les animaux de basse-cour** : le poulet qui, selon le code symbolique de l’époque, appartient à l’élément aérien, est donc un met noble, digne de figurer dans tout banquet.

Jusqu’en 1540, la viande n’est pas un produit de luxe ; elle est consommée par tous (sauf dans le monde paysan – n.d.l.r.)) tant son prix est accessible. *Les familles parisiennes les plus modestes consomment du pain, quelques légumes, parfois des morceaux ordinaires de porc ou de mouton sous forme de charcuterie et de tripaille.* Figurent en bonne place :

- **Le boeuf** : “grosses viandes” domestiques recommandées aux travailleurs.

- **Le porc et ses morceaux les plus ordinaires, notamment le lard.** C’est, par définition, la viande des pauvres.

- **Le mouton, les tripes et les abats, la charcuterie** : saucisses, andouilles, boudins, cervelas.

On parle à cette époque d’une consommation quotidienne de **400 grammes de viande par adulte** !

A partir de la seconde moitié du XVI^e siècle, l’augmentation de la population doit faire face à l’insuffisance du ravitaillement en viande. Les fréquents conflits guerriers dans les campagnes du bassin parisien compromettent la production et l’approvisionnement. Le prix du bœuf sur pied quintuple en moins de cent ans.

Au XVIII^e siècle, la consommation des parisiens évolue très peu. Les meilleurs morceaux de bœuf et de veau ne figurent qu’exceptionnellement aux menus des foyers populaires, qui se contentent de viande de mouton, de porc, de tripes, d’abats et de charcuteries en tous genres.

Pendant la guerre de 1870, la crainte de famine entraîne une spéculation sur la nourriture. Certains morceaux disparaissent des étals, le mouton et le bœuf sont remplacés par l’âne et le cheval. *On mange de tout* : du chien, du chat (vendu quinze francs la pièce), du rat, du moineau,...même les fameux éléphants du Jardin des plantes et autres chameaux du Jardin d’acclimatation !

L’approvisionnement de Paris ne cesse par la suite de se diversifier. Aujourd’hui, avec près de 350 000 tonnes commercialisées chaque année, **le secteur des produits carnés (bœuf, volaille, produits tripiers et porc) est le second en terme de volume sur Rungis derrière les fruits et légumes.**

3. LE POISSON

La vente de poisson au marché des Halles varie selon les jours de la semaine et les périodes de l’année. Le Carême (sur une durée de 40 jours avant Pâques), le mercredi “des Cendres”, le vendredi et souvent le samedi de chaque semaine, sont autant de jours jeûnés et des temps privilégiés pour la consommation de poisson. **Au total, l’Eglise interdit la consommation de viande entre le quart et la moitié de l’année, soit près de 158 jours par an.**

Etouffant l’incendie de la « luxure », *le poisson est classé dans la catégorie des aliments froids.* Par la variété de ses espèces, il convient à toutes les bourses et à tous les estomacs : du poisson gras et économique au poisson fin et cher. Sous l’Ancien régime et à Paris, le plus pauvre se contentera d’un produit conservé tandis que le plus riche bénéficiera d’un produit frais.

L’organisation pour approvisionner le poisson dans la capitale est sans faille, c’est la route du poisson. **La saisonnalité des espèces est très importante jusqu’au début du XX^e siècle.** *En été : thons, maquereaux, soles, raies, écrevisses et langoustes ; en hiver : saumons, bars, harengs, merlans, mulets et moules.*

Les principales espèces consommées étaient :

- **Le hareng, le poisson des pauvres.** Consommé fumé ou salé, il remplit les estomacs du peuple lors des longues périodes de jeûne.
- **Le congre**, nourriture des revenus modestes, jusqu’à ce qu’il soit remplacé par **la morue** au 19^e siècle.
- **Le saumon**, en provenance de la Loire.
- **La truite et la carpe**, gardées dans des viviers, elles sont le privilège des nobles.
- **Le poisson de mer frais**, réservé aux plus nantis.
- **Les poissons à l’huile ou marinés** : thons, anchois, sardines sont considérés comme des aliments de luxe.
- **La morue séchée et salée** est le seul poisson présent toute l’année.
- **Les huîtres** disparaissent des étals au Moyen Age pour réapparaître au XIX^e siècle. Entre 1810 et 1860, leur consommation est multipliée par trois.
- Sans compter tout ce qui se sale, se sèche, se fume, se marine, se saurisse ou se boucane.

Au XIX^e siècle, les choses évoluent de manière significative : les progrès des techniques de pêche et des transports ainsi que l’appertisation vont augmenter considérablement la consommation.

Aujourd’hui, le secteur du poisson est le 3^eme secteur d’activité du Marché de Rungis avec 150 000 tonnes commercialisées chaque année.

4. LES LAITAGES – BEURRE – ŒUFS - FROMAGE (B.O.F.)

*Au Moyen Age, le lait est difficile à conserver et on le vend essentiellement sous forme de fromage. Jusqu’au XIVe siècle, on préfère le sain de lard * ou l’huile pour la friture ; le beurre remplace la viande dans les bouillons les jours maigres, puis progressivement les autres corps gras dans les recettes.*

** Mot médiéval qui signifie « le gras de lard issu du gras du dos de cochon ».*

Parmi les catégories de beurre, on trouve **du beurre doux, beurre salé et beurre fondu, qui est cuit** dans de grandes chaudières afin de séparer le lait de ses impuretés.

Les fromages sont très répandus et leur usage est tellement banalisé qu’ils ne figurent pas parmi les mets de choix des festins. **Le fromage de Brie et de Champagne est concurrencé au XVIe siècle** par les productions de Normandie, d’Auvergne, du Dauphiné, de Suisse, de Hollande et par le parmesan d’Italie.

L’essor du chemin de fer **au XIXe siècle** permet une meilleure diffusion des fromages. **Le Brie domine tout le XIXe siècle, représentant jusqu’à 50 % des ventes totales.** Il est produit dans le Jura, les Vosges, en Haute-Saône et en Normandie.

Aujourd’hui, avec près de 70 000 tonnes commercialisées chaque année, le secteur des produits laitiers présente le plus grand plateau de fromages du monde : diversité des origines, des appellations, des degrés d’affinage... Un savoir faire qui s’exporte dans les plus grands magasins et restaurants aux quatre coins de la planète! »...

Fin de l’article de Rungis.

Avant de terminer ce chapitre, jetons un œil sur *les anciennes Halles de Paris* qui étaient situées dans le 1^{er} arrondissement (devenues le Forum des halles dans les années 1970). Irène se souvient de les avoir visitées par curiosité vers 1962 en allant découvrir Paris, guide vert Michelin à la main. Une grande quantité des produits alimentaires d’origine paysanne y était centralisée : bovins, porcs, volailles, gibiers et autres animaux... beurre, œufs, lait, légumes, fruits. Les arrivages étaient quotidiens, l’ambiance surexcitée, l’intérieur des Halles et les rues adjacentes bondées de vendeur, d’acheteurs, de charrettes, d’étalages... non loin des bistrotts qui ouvraient dès 3H du matin. Une odeur de soupe à l’oignon planait partout.



Les anciennes Halles de Paris vers 1900 dans le 1^{er} arrondissement.



Une rue voisine des Halles du côté de l’église St Eustache – vers 1900

► *Ambiance plus calme au marché de Bourgueil (Indre et Loire), vers 1910.*

Un couple de paysans, a apporté des lapins en vue de les vendre. Ils les ont attachés dans des paniers traînés sur une voiture à chiens.

L’homme qui porte la blouse est le marchand qui compte bien faire une bonne affaire alors que les paysans espèrent autant en tirer un bon prix.



le BOURGUEIL, Marché aux Lapins

Conclusion

A la fin de ces généralités sur l’évolution de l’Alimentation paysanne, gardons en mémoire la photo ci-dessous **représentative des cultivateurs des petites exploitations familiales des années 1950**. Loin du tohu-bohu des Halles de Paris, malgré deux guerres mondiales aux lourdes conséquences, cette famille paysanne fait la pause. Leur suffisance alimentaire est revenue et la relève de la famille semble assurée, malgré un habitat encore très rustique. **Les parents ne savent pas encore qu’ils vivent la fin d’un système d’exploitation agricole.**



La pause dans la cuisine, vers 1950.

La soupière est sur la table de même que le vin rouge et les saucisses sèchent non loin du jambon.

Site : www.linernaute.com/savoir/quand-la-plupart-des-français-travaillaient-aux-champs
