

Le défi de la qualité gustative des fruits et légumes

Interfel, Paris, 29.10.2013

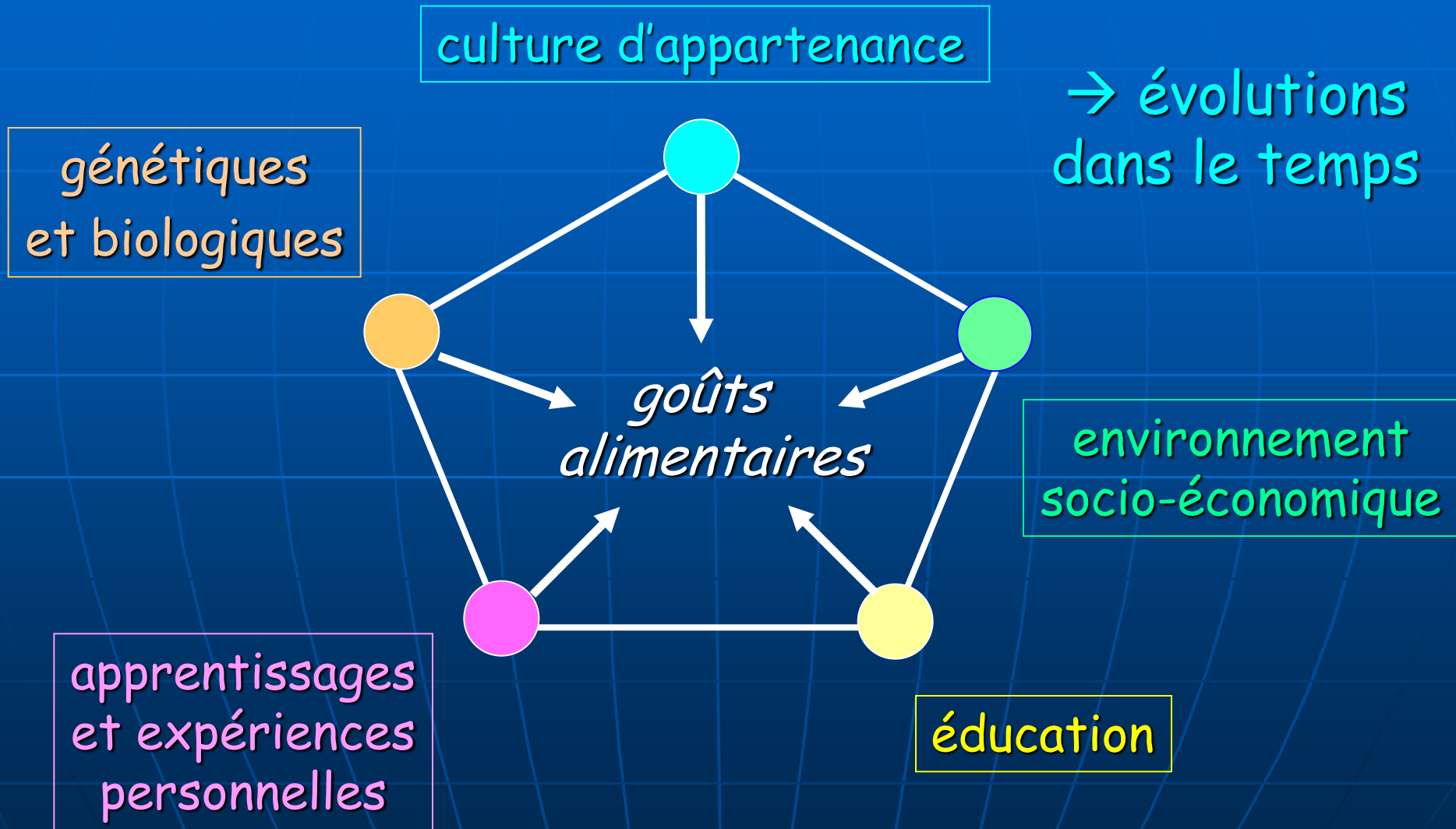
Une brève histoire du goût

De l'Homo habilis au mangeur du XXI^e siècle

Eric BIRLOUEZ, Epistème (Paris)

ericbirlouez@wanadoo.fr

Les déterminants des goûts alimentaires



■ *Le goût des origines : une appétence ↗ pour la viande*

- *Homo habilis* : un **omnivore** → p. végétaux et animaux

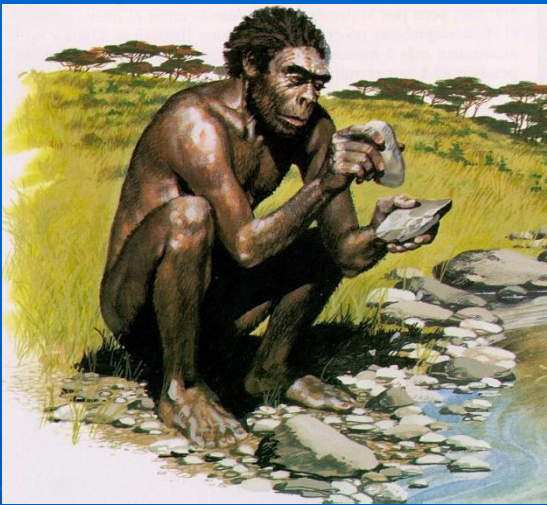
- à l'origine, surtout des **végétaux**

+ des protéines **animales**

(insectes, vers, oeufs, petites proies...)



L'attrait inné pour le goût sucré → fruits, baies sauvages, miel



"habilis" car il fabrique des outils pour...
découper des carcasses
→ charognage



Un omnivore de plus en plus attiré par la viande

- Ce goût pour la viande → chasse **collective** des gros animaux
→ **coopération, communication**



- la part de la viande dans la ration s'accroît
→ parfois majoritaire (protéines : 35 % de l'AET)

Ce goût de l'Homme pour les nourritures carnées

➔ aurait contribué à son évolution **biologique**

- protéines, vit. B12 - 3 - 6, Fe, Se, Zn
- se digère + facilement que végétaux crus
→ énergie disponible pour le dév.^{pt} du cerveau

➔ et à son dévelop.^{mt} **social** et **culturel**

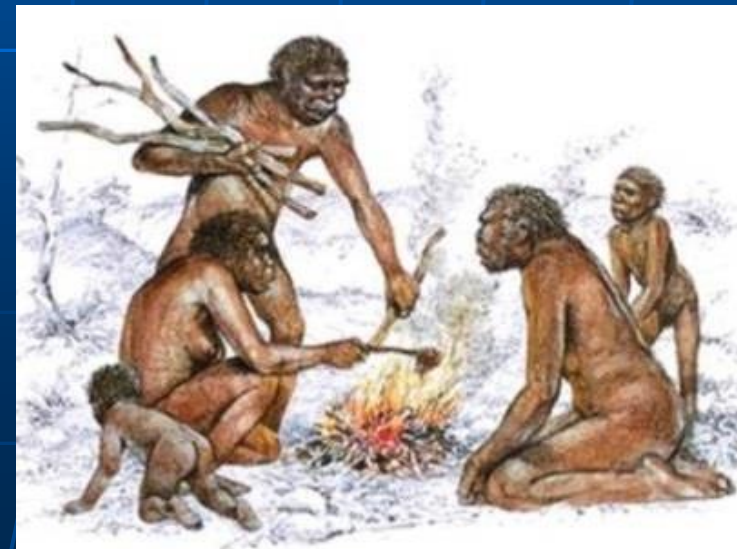
- chasse en groupe
- partage de la dépouille



La cuisson des aliments : une révolution !

- de **nouveaux goûts** (arômes, saveurs, textures)
→ aliments plus appétents → fait manger plus
- des végétaux toxiques deviennent comestibles
- tubercules, rhizomes, racines : une mastication plus aisée et plus digestes → énergie disponible
→ dévelop.^{mt} cérébral ⁽¹⁾
- aliments plus sûrs (microbes)
- plus longue conservation

(1) Richard Wrangham
Catching fire : how cooking made us human . 2009



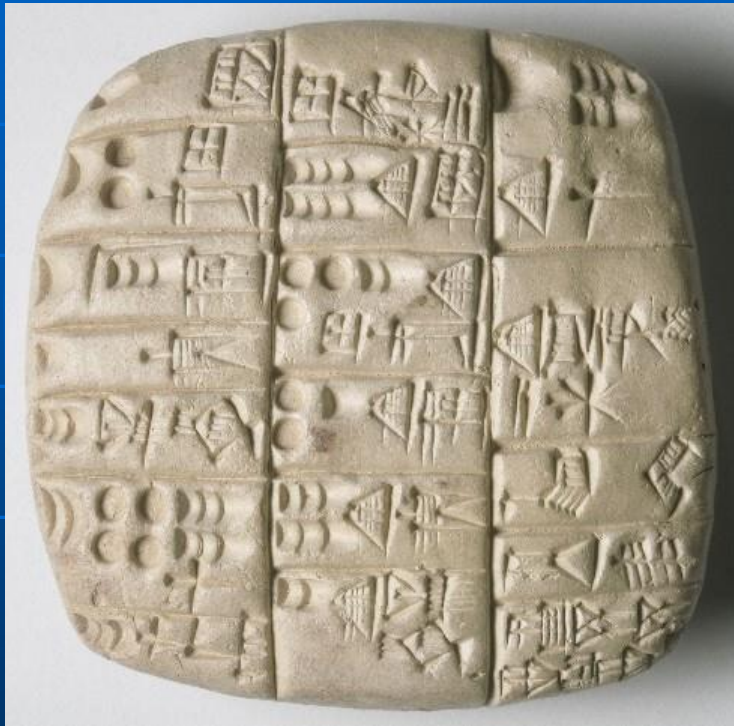
L'évolution du régime alimentaire des humains

Australopithèques	Premiers hommes	Paléolithique moy. et sup.	Proto-Histoire et Histoire	Aujourd'hui
<p>plantes tubercules, racines...</p> <p>insectes</p> <p>petits animaux</p>	<p>plantes tubercules, racines...</p> <p>viande (charognage et chasse)</p>	<p>plantes tubercules, racines...</p> <p><i>suivant climat</i></p> <p>produits carnés (chasse et pêche)</p>	<p>plantes tubercules, racines...</p> <p>céréales et produits laitiers</p> <p>produits carnés élevage, chasse, pêche</p> <p>sel +</p>	<p>légumes, fruits peu de fibres végétales</p> <p>sucres rapides</p> <p>céréales et pain</p> <p>produits laitiers (acides gras saturés)</p> <p>viande (acides gras saturés) et poisson</p> <p>sel ++</p>

■ Il y a 12 000 ans, l'agriculture...

Des recettes de cuisine vieilles de 3700 ans

(Babylone)



3 tablettes

35 recettes

Bouillons, bouillie de céréales, pot au feu d'oiseaux ...

dont nous ignorerons toujours le véritable goût

La viande demeure toutefois
l'aliment le plus prisé par les puissants



... pourtant, au paradis terrestre, l'homme était végétarien



Lucas Cranach, Le paradis terrestre

... mais le goût exquis d'un fruit défendu a eu des conséquences terribles...

La femme vit que l'arbre était bon à manger et agréable à la vue, et qu'il était précieux pour ouvrir l'intelligence ; elle prit de son fruit, et en mangea ; elle en donna aussi à son mari, qui était auprès d'elle, et il en mangea.

(Genèse 3,6)



*Lucas Cranach l'Ancien (1472-1553)
Musée des Beaux-Arts d'Anvers*

■ Grecs et Romains ont plutôt le goût du « végétal »



Marchand de fruits et légumes

III^e s. ap. J.-C. Musée d'Ostie

■ Moyen Âge : le grand retour du goût carné (chez les puissants)



Le goût pour la viande est aussi un goût des symboles...



Les légumes ou le goût « paysan »

→ méprisés par les élites



Les fruits, qui poussent au contact de l'air, sont bien mieux considérés



et sont presque tous mangés
au début du repas



■ La Renaissance est aussi... la renaissance des légumes

Les goûts évoluent ← fascination pour une culture (Italie)



Un nouveau venu : l'artichaut

Beert Osias II
Anvers, vers 1580 - Anvers, 1624

autres nouveautés venues d'Italie...

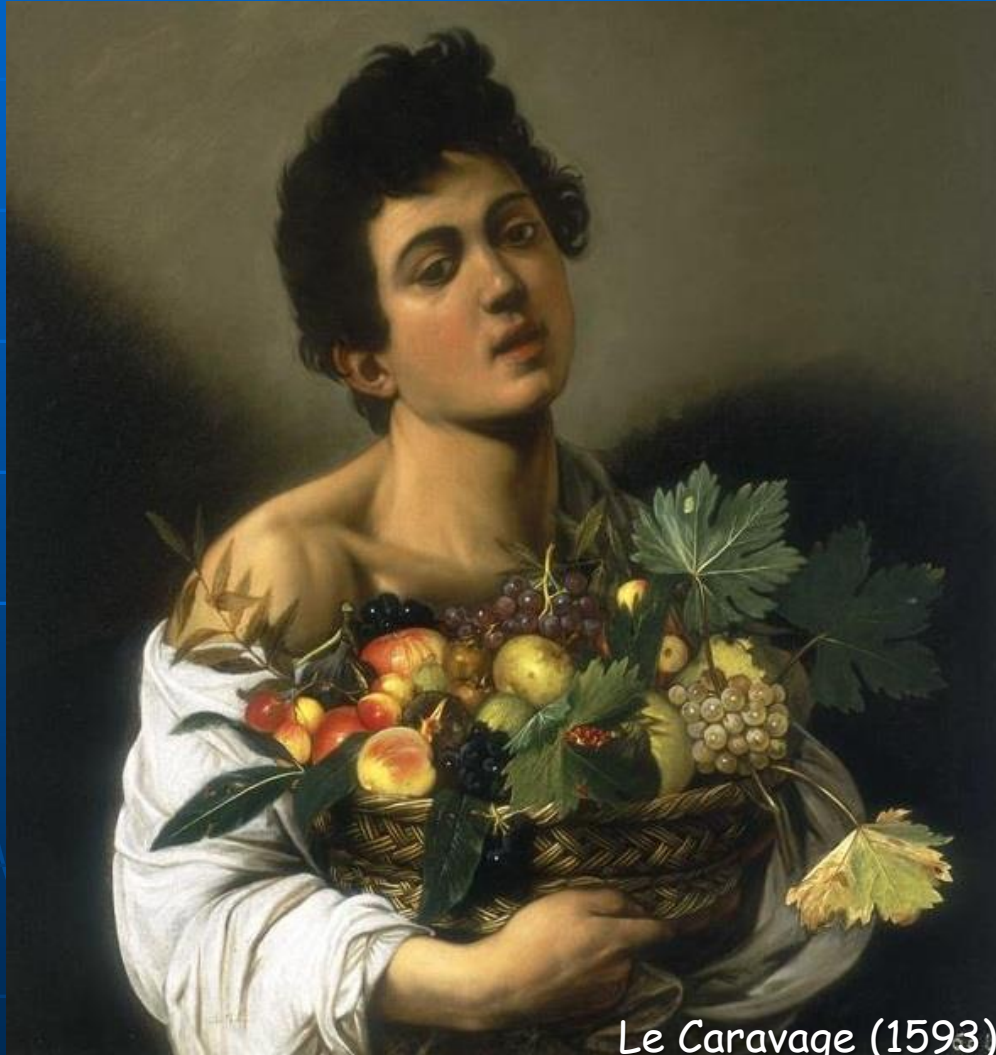


La redécouverte du "bon goût" des légumes indigènes



Jean Siméon CHARDIN (1699- 1779)

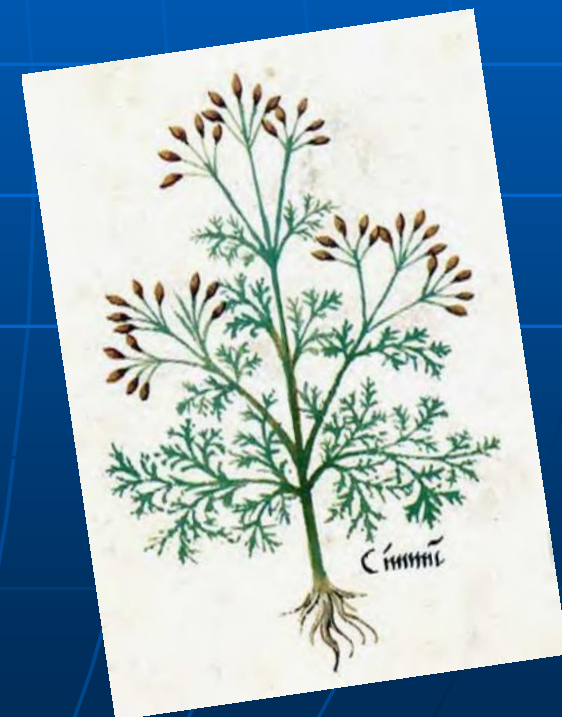
- A partir du XVI^e s., le goût pour les fruits se renforce..
et ils sont moins souvent servis au début du repas



■ Le goût (la folie !) des épices

Très présentes dans la cuisine de la fin du **Moyen Âge**

+ usage thérapeutique



« *Epices qu'il faut à ce présent Viandier :*



*gingembre, cannelle, girofle,
graine de paradis, poivre long,
spic, poivre rond, cannelle, noix
muscade, feuilles de laurier,
galanga, macis, lores [?], cumin,
sucre, amandes, aulx, oignons,
ciboules, échalotes. »*

et aussi cardamome, safran, cubèbe,
spic nard, citoual, anis, mastic...

l'imaginaire de l'Orient lointain et mystérieux,

un « avant goût » du Paradis,

un facteur de santé (« *pour bien cuire les viandes* »)

et, surtout, un signe de **distinction sociale**



Marco Polo, Le Livre des Merveilles
La récolte du poivre

■ Au XVI^es., le goût du sucre supplante celui des épices

d'abord un médicament
puis un « aliment santé »

car étant importé à prix fort, il ne
peut être que bon pour la santé





détail des Noces de Cana, Véronèse

billes de sucre

- Au XVII^e siècle, les épices ont presque disparu
Souci de « mieux préserver le goût naturel des aliments »
 - herbes aromatiques locales
 - temps de cuisson raccourcis

1655, Nicolas de Bonnefons

*... que [le potage] au Chou sente entièrement le Chou ;
aux Porreaux le Porreau ; aux Navets, le Navet,
& ainsi des autres (...) Ce que je dis des Pottages
j'entens qu'il soit commun, & serve de loi pour tout ce qui se mange ».*



- 1756 : Pierre de Lune préconise le « bouquet garni »

■ Louis XIV manifeste un goût... immodéré
pour les légumes et les fruits
→ la Cour aussi



Le potager du roi

■ Sauces et assaisonnements changent de goût...

- Moyen Âge : sauces maigres, acides et épicées
- XVII^e siècle : du beurre, de l'huile...
pas d'épices ni de verjus



CRANACH (1532)



RUBENS (1636)

- Les « Grandes Découvertes » apportent de nouveaux goûts mais leur apprentissage est lent



■ A partir du XVII^e s., naissance de l'antinomie sucré / salé

- Plus de sucre avec les viandes, poissons, légumes... mais du sel
- Pas de sel avec les fruits, gâteaux, crèmes mais du sucre

■ Au XIX^e s., la mondialisation s'accélère

- élargissement de la palette des goûts
- puis industrialisation de la nourriture, fast-food...
→ uniformisation

Le goût d'aujourd'hui, en France ?



vers une revégétalisation de l'assiette...

Et ailleurs ?

*Du goût du riz et des légumes
traditionnels...*



... à celui du hamburger