

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.**

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

A. LES FRUITS, LEGUMES ET EPICES 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 XIII^e 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 XII^e siècle.
- **Le raisin**, réservé à la fabrication du vin.

- **Les principales épices sont le gingembre**, introduit en France au IX^e 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 XIV^e siècle. A l'époque, on trouvait une variété très importante de produits. Le désintérêt pour les épices remonte au XVIII^e 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 XIII^e-XV^e siècles, l'Occident connaît une première révolution alimentaire avec l'introduction de fruits et légumes orientaux : **l'abricot**, introduit au XV^e, **les oranges et les citrons.**

B. LES FRUITS, LEGUMES ET PLANTES A LA RENAISSANCE

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 XVII^e siècle ; **la tomate**, originaire d'Amérique centrale et introduite en Europe au milieu du XVI^e 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 XVIII^e siècle.

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 XVI^e 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 XVI^e 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 VIII^e siècle. Il faudra attendre le XV^e siècle pour en trouver mention dans les ouvrages de cuisine.
- **Le petit pois**, dont l'apparition sur les marchés français remonte au début du XVII^e siècle, en provenance de Hollande.

C. LES FRUITS ET LEGUMES A L'EPOQUE CONTEMPORAINE

Les XIX^e et XX^e 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 XIX^e siècle, lorsque les navires à vapeur gagnent en vitesse et les méthodes de conservation en maîtrise.
- **Le pomelo** est introduit dans les années 50.
- **Le kiwi**, dont les approvisionnements se généralisent dans les années 70.
- **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 70.
- **Depuis les années 80**, 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** (XIV^e et XV^e siècles) et il faut attendre le XIX^e 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'Ile 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 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 bœuf** : "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

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 (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, mullets 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 XIV^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^e 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 XIV^e 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.

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 XVI^e 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 XIX^e siècle permet une meilleure diffusion des fromages. **Le Brie** domine tout le XIX^e 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 !