

Petite histoire de l'alimentation en Suisse

Yvan Schneider

*A Corine, Jeanne et Martin
pour leur infinie patience et confiance.*

Remerciements

L'auteur tient à remercier, pour leur aide et leur appui précieux, Jacques Daniélou, directeur d'établissement primaire, Pierre Germond, Thierry Gauthey, Léonore Veya et les étudiants de l'Ecole de photographie de Vevey (CEPV), Denis Leuba, professeur responsable de l'Unité d'enseignement et de recherche Didactiques de l'art et de la technologie à la Haute école pédagogique du canton de Vaud, Jean-Pierre Poulain, professeur de sociologie à l'Université Toulouse Jean-Jaurès et au Taylor's Toulouse University Center en Malaisie, Denis Rohner, conservateur à l'Alimentarium de Vevey, Anne-Francine Simonin, enseignante d'éducation nutritionnelle au collège de Vevey, Tilo Steireif, professeur formateur en arts visuels à la Haute école pédagogique du canton de Vaud, ainsi que les nombreux élèves du collège de Vevey qui ont activement participé à l'élaboration et à la dégustation critique des diverses recettes proposées.

Photographies

©Ecole de photographie de Vevey (CEPV)

Illustrations

Marie-Anne Didierjean, Strasbourg

Photolithographie

Martine Séchaud, à point nommé, Vufflens-la-Ville

Conception et mise en pages

Marc Dubois, Graphisme éditorial, Lausanne

Relecture

Leroylire, Lausanne

Edition 2014

© LEP Loisirs et Pédagogie SA, 2014

Le Mont-sur-Lausanne, Suisse

ISBN 978-2-606-01517-6

LEP 935138 A1

I 0914 3SRO

Imprimé en Suisse

Tous droits réservés pour tous les pays

www.editionslep.ch

Avant-propos

CET OUVRAGE PROPOSE UNE EXPLORATION sociohistorique et culturelle de l'évolution alimentaire de la Préhistoire à nos jours. Il est issu d'un projet de recherche mené à la Haute école pédagogique (HEP) de Lausanne dans le domaine de l'éducation nutritionnelle (anciennement « économie familiale » ou « école ménagère »).

Dix chapitres subdivisent, comme autant de balises, une centaine de siècles d'alimentation et de nutrition. Le domaine d'investigation culinaire se limite au pourtour lémanique élargi, qui correspond à la Suisse romande actuelle. Il ne s'agit pas d'un régionalisme partisan ou d'une volonté folkloriste, mais bien d'exploiter, dans ce domaine, les ressources d'un terroir inscrit comme une entité géographique cohérente. Et ce d'autant plus que le périmètre évoqué est idéalement situé au carrefour d'influences multiples dont le patrimoine culinaire, entre tradition et métissage, est issu.

Chaque recette est composée d'un *mets emballé*¹, selon le principe dit des « petits paquets », un concept mis en scène par l'Alimentarium de

Vevey en 2001. Cette approche, qui dépasse l'aspect procédural de recettes, offre aux exécutants – élèves ou amateurs éclairés – une démarche exigeante dont la confection requiert minutie et doigté. En outre, chaque préparation présente l'avantage d'être proportionnée, individuelle et esthétiquement aboutie.

Pour éviter des anachronismes et des simplifications hâtives, les recettes proposées sont inspirées de pratiques culinaires et domestiques liées à chaque époque. Elles ont été élaborées à partir de sources historiques établies comme Apicius, le célèbre cuisinier romain, ou maître Chiquart, l'auteur d'un des premiers livres de cuisine publié en 1420. Toutes les recettes présentées ici ont été adaptées aux normes gustatives actuelles, puis testées et aménagées en classe par des élèves. Libre à chacun d'y apporter sa touche personnelle, en s'inspirant ou non des variantes proposées, afin de développer créativité et dextérité.

¹ On définit les nourritures enveloppées par l'action d'entourer des ingrédients, la farce, qu'on maintient en cohésion avec une enveloppe végétale (pâte de céréale, feuilles comestibles ou non) ou animale (boyau) : empanadas, pirojki, rissoles, nems, feuilles de vigne, papillotes, saucisses...

Manger crée des liens

L'ACTE ALIMENTAIRE relie les hommes entre eux ; la mère et l'enfant, les membres de la famille, les amis, les relations d'affaires... Sur lui et grâce à lui se tisse la trame du social. De cela, depuis les crises alimentaires en cascade, nous en avons de plus en plus clairement conscience. Mais manger crée aussi des liens à travers l'espace et le temps. A travers l'espace, les nourritures circulent d'une région à l'autre. Le registre du mangeable évolue au gré des découvertes. Entre les régions, les pays s'établissent des liens économiques. Ils sont parfois déséquilibrés. C'est pourquoi les choix alimentaires sont des choix politiques. En achetant ses aliments, on soutient des modèles d'organisation du monde alimentaire. Que ce soit le commerce équitable (ou qui se désigne comme tel) ou que ce soit les rapports de confiance qui s'établissent avec des commerçants, des producteurs locaux.

L'alimentation tisse aussi des liens avec le passé. Les techniques agricoles, les méthodes de conservation, les recettes de cuisine sont autant de savoirs dont nous héritons des générations qui nous ont précédés et que nous transmettrons parfois modifiés, adaptés, enrichis aux

générations qui nous suivent. Nous voilà bien au cœur du livre d'Yvan Schneider. Pour lui, la cuisine, c'est à la fois des recettes et bien plus que des recettes. Car la cuisine et les manières de table ont ceci de magique que lorsqu'on commence à les contextualiser historiquement et socialement, ce sont la culture et l'organisation sociale d'une époque qui se déroulent. En dix tableaux allant du Mésolithique à la cuisine contemporaine, du « chou farci au gibier » au « pigeon voyageur » cuit sous vide, *Petite histoire de l'alimentation en Suisse* est une formidable invitation au voyage dans l'histoire de la cuisine et des manières de manger.

Dans un temps où l'alimentation est en crise, où la santé publique tente de faire face à la montée des maladies non transmissibles, où le discours nutritionnel s'emballe, le travail d'Yvan Schneider, en inscrivant la cuisine dans l'épaisseur sociale et historique, est une œuvre salutaire.

JEAN-PIERRE POULAIN,
professeur de sociologie à l'Université Toulouse
Jean-Jaurès, chaire « Food studies, Food Cultures and
Health », Taylor's Toulouse University Center, Malaisie.

	Avant-propos	3
	Préface	5
	Introduction : L'alimentation humaine à travers les siècles	9
1	Mésolithique	10
	<i>Feuilles de chou farcies au filet de gibier</i>	14
2	Néolithique et Age des métaux	16
	<i>Paquets de poireaux à la goujonnette de féra du lac</i>	20
3	Période gallo-romaine	22
	<i>Crépinette de veau façon Apicius</i>	26
4	Période médiévale	28
	<i>Rissoles de maître Chiquart</i>	32
5	La Renaissance	34
	<i>Quenelles en feuilles de bette aux saucisses sèches</i>	38
6	L'Ancien Régime	40
	<i>Aumônières de poireau à la crème safranée</i>	44
7	La révolution industrielle	46
	<i>Pâtés à l'ancienne aux légumes du potager</i>	50
8	Première moitié du xx^e siècle	52
	<i>Balluchons de tomme aux épinards et jambon fumé</i>	56
9	Seconde moitié du xx^e siècle	58
	<i>Bonbons de volaille au pesto</i>	62
10	Le XXI^e siècle	64
	<i>Pigeon voyageur</i>	68
	Bibliographie	70

Mésolithique

Le Mésolithique est une période de transition caractérisée par un réchauffement climatique dû à la fonte des glaciers. Les steppes froides disparaissent et sont remplacées par des forêts de feuillus, des lacs et des rivières. Ce changement permet à la faune et à la flore de prospérer et de procurer aux hommes, qui maîtrisent le feu, de nouvelles ressources alimentaires et culinaires.

IL Y A 10 000 ANS, les habitants du territoire actuel de la Suisse vivent en tribus nomades et s'installent dans des campements de huttes ou de tentes de peaux fixées sur des armatures de pieux dans des abris sous roche. Ils suivent les troupeaux sauvages et se déplacent suivant les saisons, lorsque la cueillette et le gibier sont épuisés.

La nature leur fournit les matériaux nécessaires : pierres, bois, cornes, os et peaux, qu'ils façonnent habilement selon leurs besoins. Ils utilisent le biface comme racloir pour couper, percer, tailler et fabriquer des armes de chasse, des outils et des ustensiles ménagers. Ils produisent des microlithes, de minuscules pointes de pierre aiguisées ligaturées comme pointes de flèche.

Grâce à l'invention de l'arc, les hommes peuvent chasser le gibier. Ils pêchent avec des nasses tressées et des harpons d'os. Ils récoltent de nombreuses espèces animales (grenouilles ou escargots) et végétales (myrtilles, céréales sauvages, noisettes, graines et feuilles). La nourriture se diversifie et nos ancêtres disposent d'un éventail de denrées comestibles qu'ils peuvent associer et chauffer selon les ressources dispo-

nibles. Ils font aussi sécher et fumer viande et poisson pour constituer des réserves.

Pendant que les hommes chassent, les femmes s'occupent des enfants, de la cueillette et de la préparation des repas. Au camp, les membres du groupe se réunissent et partagent le repas autour du feu protecteur, sans doute avec des écorces comme assiette et des cornes comme récipient à boire. Ils font des grillades assaisonnées d'herbes odorantes ou rôtissent du gibier tourné à la broche, accompagné d'une purée de baies sauvages au miel. Ils mijotent aussi une soupe rudimentaire composée de racines tendres, de quartiers de viande, de moelle et de plantes aromatiques, le tout cuit dans une outre remplie d'eau, fixée et chauffée au-dessus des braises ou à côté des flammes.

Bien avant l'invention du pot en terre cuite, les hommes du Mésolithique protègent de feuilles végétales une farce composée d'ingrédients mélangés, emballée, puis cuite sur une dalle chauffée ou dans un trou rempli de braises et recouvert de terre. C'est une recette astucieuse et pragmatique d'un mets cuit en « petits paquets », sans doute l'une des premières préparations culinaires de l'humanité.



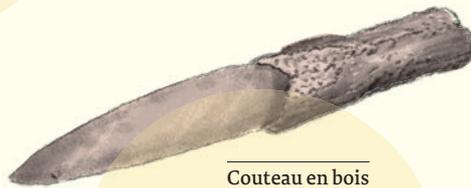


Des études à partir de dents fossilisées ont démontré que le nombre de **caries** a augmenté au cours de la période néolithique, probablement en raison de l'introduction de purées et de bouillies.



Lampe à huile en pierre

L'histoire de la **galette** commence au Néolithique. Après l'invention de la bouillie de céréales (orge, blé, millet, avoine), l'homme a alors l'idée de la faire sécher et de la cuire sur les pierres du foyer.



Couteau en bois et silex

La production de biens alimentaires, d'origine végétale et animale, nécessite un système de stockage, de conservation et de protection des denrées accumulées, d'où l'utilité de **silos**, **granges**, **séchoirs** et **fumoirs**, dont disposent la plupart des foyers.



Statuette en pierre

La **fermentation** est une découverte qui va révolutionner les habitudes alimentaires, car elle rend consommable des produits périssables (aliments et boissons). La fermentation n'est rien d'autre que le passage de la galette au pain levé, du lait au fromage et du moût au vin.

Dès 6000 av. J.-C.
Les premiers colons néolithiques introduisent la plupart des animaux domestiques : vache, porc, mouton et chèvre.

Dès 5500 av. J.-C.
Utilisation de la céramique pour commencer à mijoter des plats.

4500 av. J.-C.
Installation des premiers agriculteurs sur la colline de la Cité à Lausanne.

Entre 4300 et 800 av. J.-C.
Des « peuples lacustres » construisent leurs habitats sur pilotis au bord des lacs suisses.

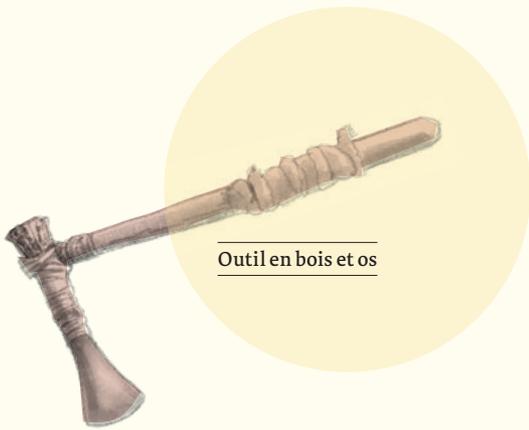
Vers 3500 av. J.-C.
Apparition des animaux de trait, du joug et de la charrue.

Vers 3000 av. J.-C.
La population humaine s'élève à 50 millions d'individus.

-5500

Mésolithique (-10 000 à -5500)

Néolithique et Age des métaux



Outil en bois et os

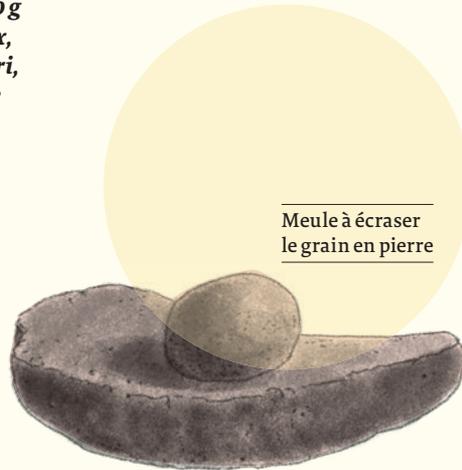
La transformation du lait en **fromage** par caillage (faisselle) permet de stocker et de transporter facilement cette importante ressource protéique. La séparation du lactose, éliminé avec le petit-lait, en facilite la digestion.

Dans la pénombre de la pièce unique d'une demeure néolithique, la **fumée** du foyer qui s'échappe à travers la toiture favorise la conservation des céréales stockées dans les combles et évite la prolifération des insectes du bois.



Pots en terre cuite

Recette d'un brouet néolithique : 150 g de lard, 1 queue de veau en morceaux, 500 g de jarret de bœuf, 150 g de céleri, 250 g d'orge perlé, 1,5 l de bouillon de bœuf, de l'oseille, de l'ail, du thym et 1 cs de miel. Laisser mijoter le tout à petit feu durant 3 à 4 heures.



Meule à écraser le grain en pierre

Grâce à l'invention de la **poterie en céramique**, la « cuisson au pot » donnera naissance aux potages, potées et pot-au-feu qui jalonneront l'histoire alimentaire humaine.

Dès 2200 av. J.-C.

Le bronze, un alliage de cuivre et d'étain, remplace les outils en silex ou en pierre polie.

2000 av. J.-C.

Premières faisselles de vannerie pour façonner des fromages.

0

Période gallo-romaine (0-500)

Quenelles en feuilles de bette aux saucisses sèches

Farce

Réunir la farine, le lait et les œufs en une pâte. Travailler la pâte avec une cuillère en bois jusqu'à l'apparition de bulles. Incorporer les viandes coupées en petits dés et l'oignon haché. Assaisonner de sel aux herbes et de poivre. Incorporer la ciboulette et le persil.

Emballage

Séparer les feuilles des côtes de bette et les blanchir à l'eau salée bouillante environ 8 min. Retirer les feuilles avec une écumoire, les rafraîchir à l'eau glacée et les égoutter. Etaler les feuilles sur un linge de cuisine et déposer au centre 1 cs de farce. Rabattre les bords sur la farce, puis enrouler en pressant légèrement. Former 8 rouleaux réguliers et hermétiquement fermés.

Cuisson

Disposer les rouleaux dans un plat à four. Mouiller à mi-hauteur avec le bouillon et cuire 10 min à 220 °C. Arroser les rouleaux pour éviter qu'ils ne sèchent.

Service et accompagnement

- Servir avec une crème de carottes au cumin.
- Décorer de pétales séchés de fleurs des Alpes.

Variantes et suggestions

- Cuire les rouleaux au bouillon à la poêle à feu modéré.
- Utiliser d'autres viandes fumées ou séchées.
- Affiner avec de la crème et du sbrinz et enfourner encore 3 min à 180 °C.

Pour 8 paquets de 60 g

125 g	farine complète
2	œufs
1 dl	lait
30 g	jambon cru
40 g	saucisse sèche
1/2	oignon
2 cs	persil haché
1 cs	ciboulette ciselée
8-10	feuilles de côtes de bette
3 dl	bouillon corsé
0,5 dl	demi-crème
	sel aux herbes, poivre

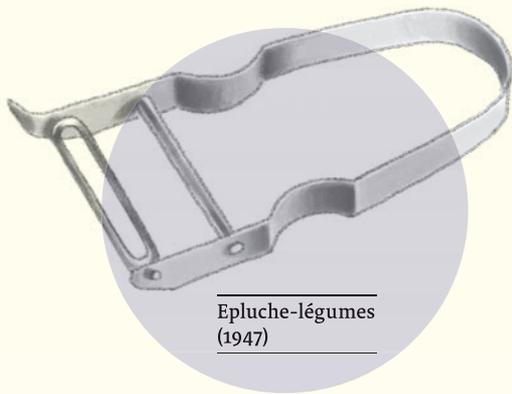




A partir des années 1980, la salle à manger est remplacée par des cuisines « à l'américaine ». La cuisine est désormais ouverte sur le séjour, dont elle est séparée par un bar.



Moulin à café (années 1950)



Epluche-légumes (1947)

*Sous la forme actuelle, le **döner kebab** serait une invention berlinoise. C'est le Turc Mehmet Aygün qui, en 1971, a l'idée de fourrer des pains turcs de viande cuite sur une broche verticale et coupée en lamelles, accompagnée de salade, de tomates, de sauce yogourt et d'épices.*

*Grand chef de l'Hôtel de Ville de Crissier (VD), **Frédry Girardet** reçoit en 1975 la Clé d'Or décernée par les critiques gastronomiques du Guide GaultMillau. Il est un des fondateurs de la nouvelle cuisine, qui met l'accent sur la qualité des produits, l'allègement des sauces et des assaisonnements, le service sur assiette et un menu dégustation.*

1953
Lancement de l'Aromat par Knorr.

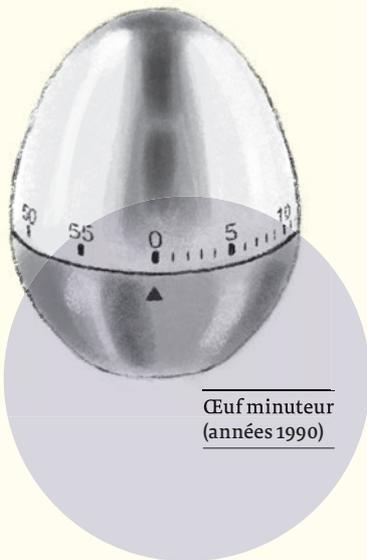
1956
Introduction de la poêle Téfal antiadhésive.

1959
Ouverture de la première pizzeria de Suisse : Chez Mario, à Lausanne.

1963
Commercialisation des briques longue conservation par Tetra Pak.

1971
Le Magimix est le premier robot culinaire domestique

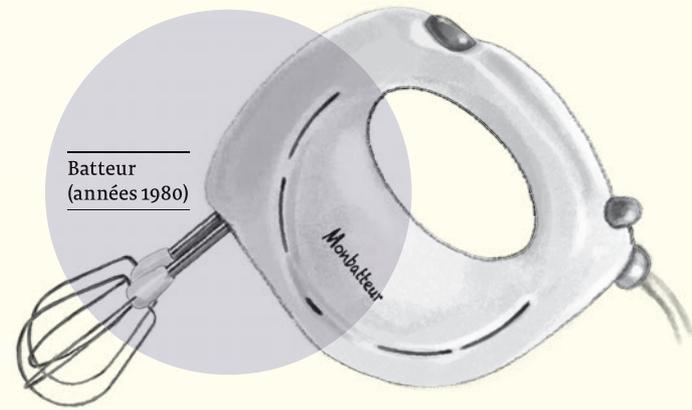
1950



Œuf minuteur
(années 1990)

En 1979, **Stella et Joël de Rosnay** publie *La malbouffe, comment se nourrir pour mieux vivre, qui fondera le néologisme malbouffe, en référence au film La Grande Bouffe de Marco Ferreri, en 1973.*

Le procédé de **conditionnement sous vide** gagne en popularité dès les années 1970 : il est appliqué aux salaisons, puis aux plats cuisinés et aux aliments carnés.



Batteur
(années 1980)



Balance
(années 1970)

Sur les gondoles des grandes surfaces, le registre du comestible ne cesse de s'élargir. Les aliments **prêts à consommer** réduisent le temps de travail ménager, car ils sont déjà préparés, précuits ou cuisinés.

1980

Le four à micro-ondes et le lave-vaisselle apparaissent dans les foyers et se répandent rapidement.

1986

Slow Food est une association fondée en Italie en réaction à la restauration rapide (fast-food) et à la malbouffe. Elle lance le slogan « Bon, propre et juste ».

1990

Commercialisation des premières plaques à induction.

2000

Aujourd'hui, le XXI^e siècle