



**ALIMENTATION VÉGÉTALE**

## Un ouvrage exceptionnel, enfin réédité

En 1926, un botaniste suisse spécialisé dans les techniques alimentaires, Adam Maurizio, publie en polonais un ouvrage fondamental, traduit en français en 1932 sous le titre *Histoire de l'alimentation végétale*. Cet ouvrage épuisé depuis plusieurs décennies vient d'être réédité par les éditions **Ulmer**. Mais pourquoi rééditer en 2019 un livre vieux de presque un siècle ? Tout simplement parce que c'est une extraordinaire mine d'informations sur les plantes que l'homme a ramassées puis cultivées, sur l'évolution de l'alimentation au fil des siècles, depuis les soupes primitives jusqu'au pain que nous mangeons aujourd'hui.

**H**istoire de l'alimentation végétale a été un livre-révélation pour beaucoup de passionnés de l'alimentation saine, de pionniers de la bio : une véritable bible. C'est le premier livre qui mettait en lumière la place prépondérante des aliments fermentés tout au long de l'histoire de l'humanité.

Si résumer ce livre de 650 pages est un véritable gageure, en voici cependant les points forts.

### La cueillette, une activité essentielle pendant des millénaires

La première surprise, lorsqu'on se plonge dans cet ouvrage, est l'extraordinaire variété de plantes que l'être humain ramassait partout dans le monde, et aussi la place essentielle qu'elles tenaient dans son alimentation. On parle toujours des chasseurs-cueilleurs, mais ce livre laisse à penser que beaucoup étaient plutôt cueilleurs, ou « ramasseurs », que chasseurs...

Un exemple intéressant est celui des populations de Laponie qui, en dépit de la faible végétation, ramassaient plus de 20 espèces de plantes, dont des feuilles de saule et des lichens. Une des plantes qu'ils récoltaient en très grande quantité était l'oxyrie. Les Samis en faisaient bouillir les feuilles, les laissaient fermenter et en remplissaient les estomacs de rennes, qui étaient alors conservés congelés. Il est intéressant qu'un peuple, plutôt chasseur par nécessité, ait réussi à faire une place non négligeable aux végétaux malgré leur rareté !

Maurizio consacre plusieurs chapitres aux innombrables plantes qui, en Europe, ont été soit cultivées, puis oubliées, soit seulement ramassées. Parmi les nombreuses espèces citées, on trouve des mauvaises herbes comme



Adam Maurizio, auteur de l'ouvrage Histoire de l'alimentation végétale paru en France en 1932.

la ravenelle, mais aussi des plantes cultivées de nos jours comme la betterave, dont on mangeait aussi les feuilles, ou le panais, jadis très cultivé et oublié du temps de Maurizio mais que l'on s'est remis à consommer récemment. La roquette fait aussi partie des plantes qui ont

été cultivées, délaissées, puis redécouvertes. Signalons à ce propos que les plantes de cueillette et celles dont la culture a été abandonnée il y a plus d'un siècle sont toujours plus riches en nutriments que les variétés modernes, car elles ont largement échappé à la sélection. La roquette, par exemple, contient 160 mg de calcium pour 100 grammes de plante, soit davantage que le lait, et 2,6 g de protéines pour 100 grammes, c'est-à-dire, rapporté à la matière sèche, autant que le lait ou les légumineuses. La seule frustration, à la lecture du livre de Maurizio est que, pour bon nombre de ces plantes, il ne donne que le nom latin – ce qui oblige les non-spécialistes à consulter d'autres ouvrages pour obtenir le nom français.

### Une grande consommation d'aliments et de boissons fermentés

Dès la Préhistoire, on a fait fermenter toutes sortes de végétaux, une pratique dont il ne reste guère que la choucroute. Certaines matières végétales et techniques ont de quoi surprendre : par exemple, on a long-



Dès la Préhistoire, on a fait fermenter toutes sortes de végétaux, une pratique dont il ne reste guère que la choucroute.



temps fait fermenter les feuilles d'arbres, principalement pour l'alimentation animale – en quelque sorte l'ancêtre de l'ensilage – mais aussi pour l'alimentation humaine, notamment durant les périodes de disette. Dans la région lyonnaise, selon Maurizio, « jusque dans les années 1880, on conservait dans des cavités bétonnées des feuilles de vigne, par quantités atteignant 20 m<sup>3</sup>. On projetait de l'eau sur les feuilles, 12 à 15 ouvriers les comprimaient, on les chargeait de morceaux de bois et de pierre puis on les abandonnait à la fermentation ».

Certaines soupes acides (car lactofermentées) étaient à la fois des boissons et des aliments. En Europe de l'Est, on fabriquait ainsi le kiesel : une bouillie réutilisable plusieurs fois, composée d'avoine, de seigle ou de gruaux, et fermentée pendant 24 heures, à laquelle est ajoutée de la farine d'avoine bouillie ou simplement de l'eau. Le bortsch russe s'inspire du même principe, avec comme ingrédient principal des betteraves rouges lactofermentées, remplacées dans les



*Certaines soupes acides car lactofermentées comme le kvass russe, fabriqué par fermentation de pain de seigle rassis et dont une variante est proposée dans les magasins bio, étaient à la fois des boissons et des aliments.*

© Sergey T./AdobeStock

recettes modernes par du vinaigre pour donner la saveur acide. Le kvass russe, dont une variante est proposée dans les magasins bio, est fabriqué, d'une manière semblable, par fermentation de pain de seigle rassis.

### De la soupe au pain

Maurizio montre que l'alimentation végétale est passée par plusieurs étapes, auxquelles nous

devons ajouter aujourd'hui celle de l'industrialisation de l'agriculture et de l'alimentation.

Au cours de la Préhistoire, les végétaux (graines, feuilles et racines) étaient consommés de plusieurs manières : grillés, rarement crus, parfois fermentés. Souvent les feuilles et les racines étaient cuisinées sous forme de soupe : jetées dans de l'eau bouillante – l'ébullition étant obtenue, chez les peuples qui ne disposaient pas de récipients de cuisson, en jetant des pierres incandescentes dans l'eau recueillie dans les trous creusés à même le sol. Les plantes sauvages étaient soit cueillies pour leurs feuilles et leurs fruits, soit déterrées pour leurs racines – qui étaient très consommées.

La soupe n'a pas disparu, mais aujourd'hui elle constitue rarement l'essentiel du repas comme ce fut longtemps le cas le soir chez les paysans. Dans les soupes paysannes de nos aïeux, l'ingrédient essentiel n'était plus les légumes ramassés ou cultivés, mais le



pain, au point que le mot « soupe » désignait non pas la partie liquide mais les tranches de pain qu'on y trempait – d'où l'expression « trempé comme une soupe ».

L'étape suivante fut celle de la bouillie. Bien avant l'apparition du pain, de nombreuses céréales ont été consommées sous cette forme. Ce fut le cas de toutes les céréales non panifiables principalement, en Occident, du millet et du sarrasin. Le millet, avant d'être remplacé par d'autres céréales, était très largement consommé dans toute l'Europe. L'avoine, une autre céréale non panifiable, était jadis très consommée, surtout en Europe du Nord, mais uniquement sous forme de bouillie, dont le porridge est le seul vestige resté populaire. La fabrication de flocons et leurs nombreuses utilisations ont heureusement empêché l'avoine de disparaître complètement de nos tables.

Le sarrasin a connu un sort meilleur, grâce aux galettes bretonnes.

L'orge (une céréale de base à l'époque romaine), avec laquelle fut réalisée la multiplication des pains d'après l'Évangile, avait été presque complètement oubliée avant les mouvements de l'alimentation saine, qui l'ont réhabilitée. On la consomme aujourd'hui en grains simplement décortiqués (orge mondé) ou blanchis par abrasion (orge perlé).

De la bouillie, on est progressivement passé au « pain », encore que ce mot ait longtemps surtout désigné des pains et des galettes non levés que l'on ne pouvait manger qu'après les avoir ramollis dans de la soupe. Bien que le levain soit connu depuis l'Antiquité romaine, le pain levé ne s'est vraiment généralisé qu'au XVIII<sup>e</sup> siècle.

## Le pain : blanc ou noir, au levain ou à la levure

L'écrasante prééminence du blé comme céréale utilisée pour faire le pain est relativement récente, et pendant longtemps le pain de blé (froment) était un luxe que peu de gens pouvaient se permettre. On faisait du pain avec de l'orge, de l'avoine, du seigle, du sarrasin et même des pommes de terre. Le blé s'est imposé grâce à la présence du gluten, qui permet à la pâte de bien lever, et aussi aux progrès de l'agriculture moderne qui a considérablement augmenté les rendements.

On pense souvent que le pain blanc est une invention récente, rendue possible par l'industrialisation de la meunerie, eh bien on se trompe ! Le pain blanc était connu et consommé dès le XVIII<sup>e</sup> siècle mais, pendant très longtemps, il est resté le pain des classes

aisées. Selon Maurizio, la généralisation du pain blanc s'est réalisée en une trentaine d'années, à partir de 1794 – du moins ce que l'on appelait « pain blanc » au début du XIX<sup>e</sup> siècle et qui était probablement moins blanc que celui d'aujourd'hui, le matériel de blutage (tamisage) étant à l'époque moins performant.

Quant à la prise de conscience de l'intérêt des céréales complètes, elle est étonnamment récente. Il a en effet fallu attendre le dernier quart du XX<sup>e</sup> siècle pour que les scientifiques commencent sérieusement à s'y intéresser, et 2017 pour que le PNNS (Programme national nutrition santé) en conseille la consommation !

Depuis des millénaires, enfin, on faisait fermenter le pain avec du levain. Au XVII<sup>e</sup> siècle, on a commencé à le faire avec de la levure de bière. Permettant de faire un pain plus léger, la levure de bière eut de plus en plus la faveur des consommateurs mais fut l'objet de nombreuses controverses. Les médecins n'arrivant pas à se mettre d'accord sur l'intérêt pour la santé de ce type de pain, le gouvernement chargea, en 1666, l'Académie de médecine de trancher. Après deux mois de travail, elle décida que la levure de bière était mauvaise pour la santé et le pain à la levure fut interdit. Comme la population continuait à le réclamer et à en produire sans que personne ne tombe malade, l'interdiction fut levée en 1670.

## Quoi de neuf depuis un siècle ?

Le livre de Maurizio nous raconte l'histoire de l'alimentation, mais c'est aussi un intéressant témoignage sur son époque, c'est-à-dire

il y a tout juste un siècle. On y voit une alimentation déjà en pleine mutation, tournant largement le dos aux traditions et annonçant en partie les évolutions à venir. L'industrie commençait à intervenir dans les modes de production et les habitudes alimentaires, et on n'en voyait pas encore les limites et les dérives à venir. La grande révolution, très largement amorcée, fut d'une part l'abandon de nombreuses plantes de cueillette et d'autre part l'écrasante suprématie du blé sur toutes les autres céréales. Le désamour des légumineuses était déjà largement engagé.

Maurizio ne pouvait évidemment pas prévoir le total bouleversement des techniques de production et de transformation, ainsi que des habitudes de consommation, qui allaient marquer la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle. Il ne pouvait pas non plus imaginer que beaucoup des aliments dont il avait constaté la quasi-disparition allaient être redécouverts et à nouveau appréciés près d'un siècle après la publication de son livre ■



### > Claude Aubert.

Préfacer du livre *Histoire de l'alimentation végétale*.  
Ingénieur agronome spécialisé en agriculture biologique, cofondateur de Terre vivante, auteur de nombreux livres sur l'agriculture biologique et l'alimentation saine.



## Histoire de l'alimentation végétale

Ce livre, publié en 1932, reste l'ouvrage de référence sur l'histoire culturelle de l'alimentation humaine de la Préhistoire à nos jours. Inégalée et introuvable depuis des décennies, sa réédition est plus pertinente au moment où l'on redécouvre la nécessité, aussi bien pour notre santé que pour l'environnement, de donner une place plus large aux végétaux dans notre alimentation et de retrouver une diversité mise à mal par l'industrialisation et la mondialisation de l'agriculture. De Adam Maurizio, préf. Claude Aubert, éd. Ulmer.



## Le pari fou du bio

Le témoignage personnel de Claude Aubert, émaillé d'anecdotes, offre des contre-arguments tant à ceux qui ont ignoré l'agriculture biologique qu'à ceux qui l'ont combattue. Il soulève aussi des questions largement ignorées, comme celle des conséquences dramatiques des excès d'azote. Il apporte enfin de nombreuses informations sur la bio d'aujourd'hui et de demain, et répond aux arguments de ses détracteurs. De Claude Aubert, éd. Terre vivante.