

L'alimentation Méditerranéenne: notre héritage, notre avenir



Manuel pour Promouvoir
le Dialogue Interculturel et la Durabilité
à travers l'Alimentation Méditerranéenne



CONTRIBUTEURS: Michael Scoullos, Vicky Malotidi (MIO-ECSDE), Mohamed Reda, Ghada Ahmadein (AOYE), Safae Elhir, Mohamed Frouhi (CMED), Melania Farnese, Romina Bicocci (FESTAMBIENTE), Nael Salman and Imad Atrash (PWLS)

SURVEILLANCE: Prof. Michael Scoullos, UNESCO Chair and Network on Sustainable Development Management and Education in the Mediterranean (University of Athens)

REMERCIEMENTS SPÉCIAUX à Ziyad Alawneh et Mario Alves pour avoir examiné le travail et fourni des commentaires.

CRÉDITS DES PHOTOS: MIO-ECSDE et Freepik

CITATION PROPOSÉE: Scoullos M., Malotidi V., Farnese M., Bicocci R., Salman N., Atrash I., Elhir S., Ftouhi M., Reda M., Ahmadein G. “L’alimentation méditerranéenne : notre héritage, notre avenir. Manuel pour promouvoir le dialogue interculturel et la durabilité à travers l’alimentation méditerranéenne” MIO-ECSDE, 2021.

ISBN: 978-960-6793-31-8

DONATEURS: Cette publication a été financée par la Fondation Anna Lindh (ALF/CFP/2020/ICD/215) et les propres contributions des partenaires (AOYE, CMED, FESTAMBIENTE, MIO-ECSDE, PWLS)

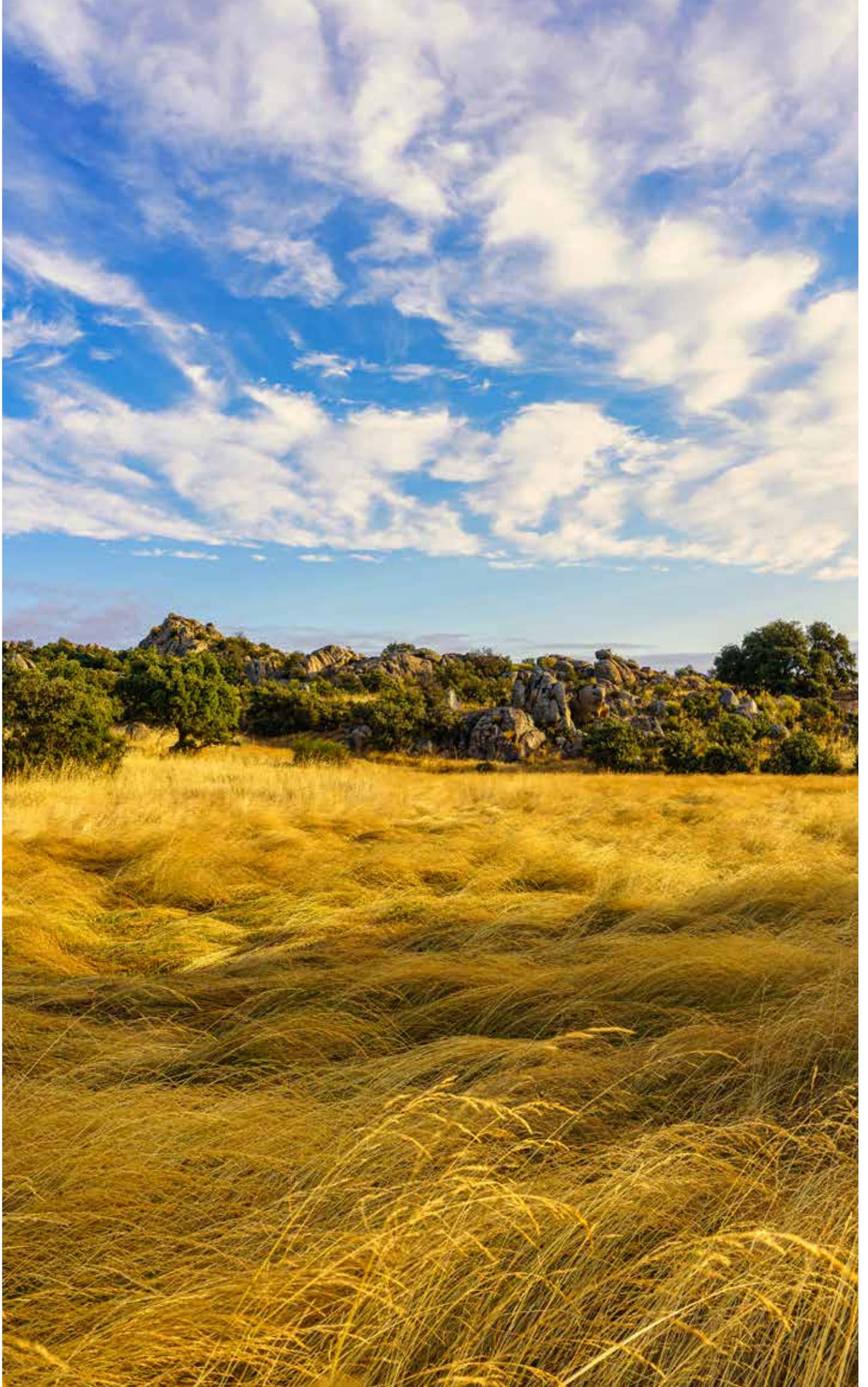
AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ: Les points de vue, pensées et opinions exprimés dans le texte appartiennent uniquement aux auteurs, et pas nécessairement au MIO-ECSDE ni aux donateurs.



COPYRIGHT © 2021 by MIO-ECSDE. Tous les droits sont réservés.

contenu

Avant-propos	5
1. Notre terrain d'entente : la triade méditerranéenne (et plus)	9
2. La vigne et ses produits	17
3. Des oliviers dans toute la région	23
4. La grande famille des céréales	27
5. Les légumineuses : le quatrième membre manquant ?	33
6. Tant de fruits !	37
7. Noix et racines	43
8. Les légumes du régime méditerranéen	49
9. Le Sel	53
10. Produits laitiers de la région	57
11. Boissons chaudes	61
12. Édulcorants	65
13. Nourriture à jeun et de la fête en Méditerranée	69
14. Plats typiquement méditerranéens	75
15. Régime méditerranéen et santé	81
16. L'impact environnemental des défis alimentaires et de durabilité	85
17. Pratiques durables et régime méditerranéen	95
Epilogue	103
Références	107





avant-propos

Réduite à l'essentiel, l'histoire de l'humanité tourne autour des besoins fondamentaux de survie. Les civilisations qui réussissaient à survivre avaient, en principe, bon appétit, elles étaient poussées en avant par les grognements de l'estomac, qui ont constitué une impulsion fondamentale dans le façonnement des cultures et des sociétés entières. En effet, les techniques alimentaires comprennent l'expérience d'une nation, la sagesse accumulée de nos ancêtres et le reflet de leurs vicissitudes. La nourriture est donc un outil à travers lequel nous pouvons examiner et interpréter une société par le biais de sa culture et ses institutions, ses croyances religieuses, ses classes sociales, ses attitudes et ses identités personnelles et collectives. Compte tenu du contexte social de l'alimentation et de la nutrition, il est évident que la dimension culturelle influence les préférences et les habitudes alimentaires (MIO-ECSDE, 2007).

L'utilisation de la nourriture par les peuples méditerranéens est en pleine mutation, depuis dix mille ans et peut-être plus, mais il est encore possible de tracer des similitudes entre les repas modernes et ceux de nos ancêtres préhistoriques. Cela signifie la force de la tradition, qui est enracinée dans la biologie et l'évolution des humains et de la biodiversité environnante, et résulte de la façon dont les êtres humains se comportent. C'est aussi la preuve de la riche diversité de la région méditerranéenne et de ses ressources.

De nos jours, tant les traditions que les ressources naturelles sont menacées par les pratiques et les technologies de production alimentaire qui évoluent rapidement avec un avenir incertain, face aux pressions environnementales, aux nouvelles conditions socio-économiques et aux nouvelles tendances influencées par tous les aspects de la mondialisation.

Il est à noter que l'alimentation méditerranéenne en tant que produit d'échange entre la biodiversité, les paysages, les cultures et l'évolution historique de la région, n'a pas été affectée par les tensions qui existaient et existent encore entre pays ou sous-régions. Elle constitue un domaine où les prêts et rétro-prêts sont admis avec franchise, voire « humour », et elle est inscrite sur la liste de l'UNESCO du patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

Dans cette ligne, ce manuel cherche à tirer la meilleure partie du potentiel de la cuisine méditerranéenne comme moyen de maintenir un dialogue interculturel fertile, aspirant à stimuler l'intérêt et à sensibiliser les méditerranéens et au-delà, sur la cuisine méditerranéenne et son importance immatérielle comme patrimoine culturel.

Les **aspects de l'alimentation** pre les aspects de l'alimentation présentés dans ce manuel sont les suivants

- La région méditerranéenne, en tant qu'une écorégion unique, constitue une interface Nord-Sud, une mosaïque de peuples et de cultures d'origines et de caractéristiques différentes, mais avec un fond commun où la cuisine méditerranéenne constitue un incroyable « entrepôt » vivant de pratiques, de traditions et d'héritage culturel, offrant l'espace d'une « rencontre » continue et d'une influence mutuelle des cultures.
- Le potentiel de l'alimentation méditerranéenne et sa capacité à relever les défis actuels liés aux modes de production et de consommation non durables, au gaspillage alimentaire et à l'empreinte environnementale de la production, de la transformation et de la commercialisation des aliments.
- Les problèmes de santé actuels liés aux habitudes alimentaires comme opportunité d'apprécier l'adoption d'une alimentation saine inspirée et basée sur l'alimentation traditionnelle méditerranéenne.
- Les tendances modernes en matière de cuisine et de restauration, de marque alimentaire et d'étiquetage de l'origine et de la production des entreprises dont découlent des produits et pratiques alimentaires traditionnels méditerranéens.

En outre, ce matériel (manuel) est développé dans le cadre de l'éducation pour le développement durable (EDD), qui vise à donner aux apprenants de tous âges les moyens de prendre des décisions éclairées et des actions responsables pour l'intégrité environnementale, la viabilité économique et une société juste, pour les générations présentes et futures. .

Le contenu d'apprentissage de l'EDD traite de questions critiques, telles que le changement climatique, la pauvreté, la consommation et la production durables, la cohésion sociale, la démocratie, la gouvernance, les droits de l'homme, la santé, l'égalité des sexes, la diversité culturelle, la protection de l'environnement.

La nourriture est un sujet qui « rencontre » et intègre de manière significative la plupart des éléments ci-dessus ainsi que les grandes **orientations de l'EDD**, notamment celles en rapport avec le contexte de **l'EDD à l'horizon 2030**, à savoir:

- **l'autonomisation des personnes à se transformer et à transformer la société dans laquelle elles vivent ;**
- **permettre une transition vers des économies et des sociétés plus vertes ; et,**
- **motiver les gens à adopter des modes de vie durables,**

Les **objectifs généraux** de ce manuel:

- **Sensibiliser et améliorer les connaissances sur l'importance de la Méditerranée en tant que patrimoine naturel et culturel inestimable, sur la base des produits alimentaires et des pratiques culinaires et celles relatives à l'alimentation, sans oublier son contexte historique et les traditions associées.**
- **Améliorer les « perceptions de l'autre » parmi les pays de la région méditerranéenne en utilisant la nourriture pour tracer les similitudes et les écarts.**
- **Servir de « véhicule ou vecteur » approprié pour la promotion du dialogue interculturel et la durabilité en particulier au milieu des jeunes. Néanmoins, le matériel peut être utilisé en outre de ces jeunes par les éducateurs, les formateurs ainsi que le grand public.**

Le manuel est le résultat d'un processus de co-création de MIO-ECSDE et de quatre de ses ONG membres, tous très motivés et convaincus du potentiel de la cuisine méditerranéenne pour promouvoir les valeurs de diversité culturelle, de respect et de durabilité dans la région. Des experts et des praticiens de l'éducation non formelle du Nord et du Sud de la région (*Egypte, Italie, Grèce, Jordanie, Maroc, Palestine et Portugal*) ont collaboré au processus de son développement dans le cadre du projet **SIDUMEF** soutenu par la Fondation Anna Lindh pour le Dialogue entre les Cultures (novembre 2020-août 2021). La Chaire UNESCO sur la gestion et l'éducation au développement durable en Méditerranée (à l'Université d'Athènes- Secrétariat du Comité méditerranéen sur l'EDD (MCESD), présidé par (Pr Michael Scoullos) qui supervise le projet a assuré la supervision et le soutien scientifique.

Prof. Michael Scoullos



notre terrain d'entente:
la **triade** méditerranéenne (et plus)



1 notre terrain d'entente: la triade méditerranéenne (et plus)



Malgré tous les changements au fil du temps, l'ancien régime méditerranéen typique survit non seulement aujourd'hui, il est basé sur la célèbre triade « *Céréales & pain, Olives & huile, Raisins & vin* », mais il a largement façonné la culture alimentaire actuelle dans le monde et ce, dans le contexte de la globalisation, qui se manifeste dans de nombreux aspects de notre vie moderne. Les céréales, les raisins et les olives ont été ce qu'on appelle la « *trinité éternelle* » comme l'appelle l'historien Fernand Braudel, qui a longuement étudié l'histoire de la Méditerranée. Au cours de l'histoire mouvementée de la région depuis l'antiquité à nos jours et malgré les mouvements de la population, les changements de mode de vie et les influences diverses, le régime alimentaire méditerranéen est toujours basé, en grande partie, sur les mêmes plantes : céréales, olivier et vigne.



L'**olivier** semble être originaire de la Méditerranée orientale : des feuilles d'olivier fossiles ont été trouvées dans la caldeira de Santorin (Grèce) datant d'il y a 50 à 60 000 ans. Peu à peu, l'huile d'olive a acquis un rôle majeur dans la cuisine et la vie méditerranéenne. L'huile d'olive était au cœur de l'alimentation, tandis que les gens trouvaient diverses façons de préparer et de conserver les olives pour la consommation, en les cueillant (vertes ou noires) et en les conservant dans du sel, de la saumure ou du vinaigre. Une cave pleine d'huile et de vin était un signe de grande prospérité dans l'épopée de l'«Odyssée» de la Grèce antique, tout comme elle l'aurait été ailleurs dans les premières cultures méditerranéennes. L'huile était utilisée non seulement dans l'alimentation, mais à de nombreuses autres fins, à savoir l'éclairage, le carburant, le cosmétique. Au Maghreb, l'huile d'olive était largement utilisée pour apaiser les irritations cutanées.



Les **céréales** dominantes n'étaient pas les mêmes partout ; ils comprenaient divers types comme l'orge, l'amidonnier, le blé dur ou le blé panifiable, selon le climat, la tradition et les préférences locales. Néanmoins, le pain est le produit célèbre qui continue d'exister dans une variété ou une autre dans toutes les cultures de la région (et au-delà). De nombreuses variétés de pain au levain, du seigle noir au blé se retrouvent dans la tradition égyptienne il y a environ 4.500 ans de nos jours. Il doit être le résultat d'un mélange de levure avec de la farine de blé ou de seigle qui a été laissée à « lever » ou à fermenter. Les anciens Égyptiens ont peut-être été les premiers méditerranéens à inventer les billes de cuisson, bien qu'ils utilisaient une espèce de blé plus primitive (l'amidonnier) et que leur farine n'était pas moulue aussi finement qu'aujourd'hui. Ils ont construit les premiers fours nécessaires, comme le montrent les papyrus anciens et les peintures murales.



L'origine de la **vignes** couvre une vaste zone comprenant l'Asie centrale, les côtes sud de la mer Noire et de la mer Caspienne jusqu'au Nord-Est de l'Afghanistan. Selon les archéologues, dans une région située entre la Géorgie et l'Arménie, la viticulture s'est développée et une forme primitive de vin issu de la fermentation du raisin a été découverte. Aux IV^e et III^e millénaires de nos jours, ce vin « primitif » s'est vu attribuer un caractère sacré par les anciens Géorgiens, qui plaçaient du côté du défunt un petit sarment avec ses racines, conservé dans une bourse en argent, à planter dans le monde des morts. Dans le long voyage du vin pour atteindre la Méditerranée, le Moyen-Orient était une zone importante pour les vignobles (notamment en Israël, le Liban, la Palestine, la Syrie). Les références au raisin et au vin et à ses symboles sont fréquemment mentionnées dans la Bible.

Il existe de solides arguments en faveur d'une extension de la triade aux légumineuses, qui, en tant que « *viande du pauvre* », ont traditionnellement joué un rôle considérable dans l'alimentation des peuples méditerranéens. Les plus importants pour la consommation étaient les fèves, les pois chiches, les lentilles et les pois qui fournissaient les nutriments dont les céréales manquent. Bien qu'ils aient été cultivés par tout le monde dans leurs jardins, ils constituaient également une importante culture de plein champ pour les agriculteurs.

Alimentation & Biodiversité

La biodiversité méditerranéenne représente la biodiversité la plus variée et la plus précieuse d'Europe. Cette biodiversité entre dans la vie de tous les jours par sa partie comestible et médicinale : dans les marchés de légumes/fruits, les marchés aux poissons, les pharmacies, etc. Le régime méditerranéen est indissociable de la diversité biologique de la région qui a pendant des siècles soutenu la subsistance de ses habitants. C'est peut-être le plus évident lorsqu'il s'agit de la variété des espèces de poissons de la mer Méditerranée elle-même : la «sardine», les anchois et les maquereaux, les crustacés, les coquillages et les céphalopodes, qui ont traditionnellement été utilisés dans le régime méditerranéen. L'interrelation et la dépendance deviennent encore plus évidentes lorsqu'on se tourne vers la végétation: légumes, fruits, céréales, légumineuses, oliviers et raisins et la grande variété d'épices et d'herbes aromatiques qui sont encore récoltées par la nature.

Quant à la viande et aux autres produits d'origine animale (les produits laitiers) alors qu'ils occupent désormais une place importante dans l'alimentation et les plats typiques de la région, ils étaient relativement peu disponibles, et ils sont principalement liés aux religions : rituels (sacrifices) et fêtes. Il y avait des bœufs et des vaches élevés, principalement comme animaux de trait et pas tellement pour les produits laitiers. Les moutons et les chèvres étaient nombreux mais élevés essentiellement pour la laine, le poil, le fromage et les peaux. Les porcs étaient utilisés principalement pour la fourniture de viande et de graisse par les anciens Grecs et Romains. La viande était consommée lors de fêtes où les animaux étaient sacrifiés aux dieux. Les tribus nomades d'Afrique du Nord élevaient aussi des chameaux.



Chacune des grandes civilisations de la Méditerranée a eu son influence sur l'alimentation et les variations de la « triade » méditerranéenne au cours des différentes périodes ; Sans aucun doute de nombreux produits alimentaires et recettes créés par les anciens Égyptiens et Minoens (Crète-Grèce). Mais la Grèce antique a été la première région dans laquelle nous pouvons documenter une tradition gastronomique.

Bien que dans certaines régions comme à Sparte, la nourriture était très simple, pour d'autres endroits, nous avons beaucoup d'informations sur une large appréciation de la gastronomie et les produits locaux célèbres. La raison en est liée à la géographie et aux paysages mêmes de la Grèce, avec ses nombreuses îles, ses vallées isolées et ses microclimats spécifiques, favorisant le développement du goût distinctif des produits alimentaires.

De cette façon, les aliments et les vins de nombreuses villes grecques antiques ont acquis une reconnaissance et une réputation particulières ; parfois ils bénéficiaient d'une protection de l'État similaire aux « appellations contrôlées » modernes. Pendant ce temps, certains « nouveaux » aliments importants atteignaient la Méditerranée depuis l'empire perse et plus à l'Est : les poulets étaient peut-être les plus importants de tous, mais il y avait aussi les pêches, les abricots, les citrons et les pistaches.

Alors que les colonies grecques s'étendaient le long des rives Nord et Est de la Méditerranée, les Phéniciens, de la côte du Liban et de la Syrie modernes, colonisaient et cultivaient une grande partie de l'Afrique du Nord (*Sidra en Libye et Carthage près de Tunis moderne étaient quelques-unes de leurs célèbres colonies*).

Les Phéniciens semblent avoir introduit l'olivier en Afrique du Nord. Il n'y a pas de documents pertinents, mais leur agriculture est connue à partir de découvertes archéologiques et de textes latins, car les Romains ont appris beaucoup de leurs compétences agricoles.

Les expéditions d'Alexandre le Grand en Perse orientale, en Afghanistan, en Inde (et pendant l'époque hellénistique) ont révolutionné la culture alimentaire de la Méditerranée en introduisant de nouvelles espèces, épices et recettes.



Les Romains succèdent progressivement aux Royaumes Hellénistiques et enrichissent encore la cuisine de la région

Les voyages et le commerce dans l'Empire romain étaient intensifs comme à l'époque moderne (ou même plus), car il n'y avait pas de frontières nationales. Mais le voyage était lent ; il s'agissait d'un voyage de cinq mois du détroit de Gibraltar à Antioche en Syrie. Seuls les aliments séchés, marinés ou salés, et seuls certains vins résisteraient à un tel voyage.

Pendant ce temps et en s'appuyant sur ce qu'ils ont appris, les agriculteurs romains ont développé de multiples variétés de légumes et de fruits, notamment les pommes, les poires et les raisins.

À côté d'animaux de ferme plus familiers (bovins, porcs, moutons, chèvres, poulets), les Romains «domestiquaient» et élevaient systématiquement diverses espèces comme les oies aux escargots, et ils introduisaient d'autres, notamment les loirs, les canards et les lièvres. Ils élevaient aussi de nombreuses espèces de poissons dans des bassins intérieurs et des enclos marins. Ils ont également importé de nombreuses épices d'au-delà de la région, notamment le poivre, la cannelle, le gingembre, les clous de girofle et la muscade d'Asie du Sud.

Au Moyen Âge, la guerre, l'instabilité et le changement climatique ont eu un effet sur l'alimentation alors qu'il y avait de grandes périodes de famine. Les historiens mentionnent que pendant les périodes de famine, les gens partageaient la nourriture : les grains de blé, le son et les galles de chêne, avec leurs animaux. L'Empire romain d'Orient (byzantin) a commencé à perdre ses territoires orientaux dans les années 600 et a parfois il a souffert de pénuries d'huile d'olive, mais les mouvements de peuples ont également eu de bons effets sur l'alimentation. Les influences mésopotamiennes, désertiques et méditerranéennes ont façonné la cuisine islamique , tandis que les peuples d'Europe occidentale venus en Syrie et en Palestine, pendant les croisades, ont emporté avec eux de nouvelles idées culinaires et de nouveaux goûts pour les épices, qu'ils ont appris de la culture islamique.

Les manuscrits de cuisine espagnole et italienne des XIII^e et XIV^e siècles de notre ère montrent que la cuisine méditerranéenne médiévale n'était pas si différente de celle des anciens Romains, on y retrouve des recettes de porc au miel, de canard à la marmelade de coings, d'abats au sirop de raisin et au vinaigre.

La soupe à l'oignon et le ragoût de légumes, les haricots et le pain brun étaient encore les aliments de base des pauvres. Grâce aux routes commerciales, les nouveaux aliments introduits en Méditerranée au Moyen âge comprenaient les épinards, les aubergines, les citrons, les oranges amères et le sucre de canne. Tous ceux-ci sont originaires d'Asie et se sont répandus d'Est en Ouest et le long de la côte Nord-Africaine et en Espagne et ce, en raison de l'expansion islamique au début du Moyen Âge, car l'échange d'aliments entre ces vastes territoires était possible. La nourriture « arabe » n'était plus seulement celle des nomades du désert. C'est à cette époque que les citrons, les oranges amères, les épinards et les aubergines ont été introduits de l'Est vers la Méditerranée. Le sucre et le riz, autrefois rares et chers, sont progressivement devenus moins chers et plus courants.

L'importation de sucre, un ingrédient beaucoup plus polyvalent que le miel, a conduit à la création de confitures gelées, « bonbons à la cuillère » et confiseries. Les épices orientales étaient difficiles à obtenir dans l'Europe occidentale médiévale, mais les terres arabes étaient plus proches des sources du commerce des épices, et les Occidentaux, qui goûtaient la cuisine arabe, étaient parfois submergés par les saveurs qu'ils rencontraient.

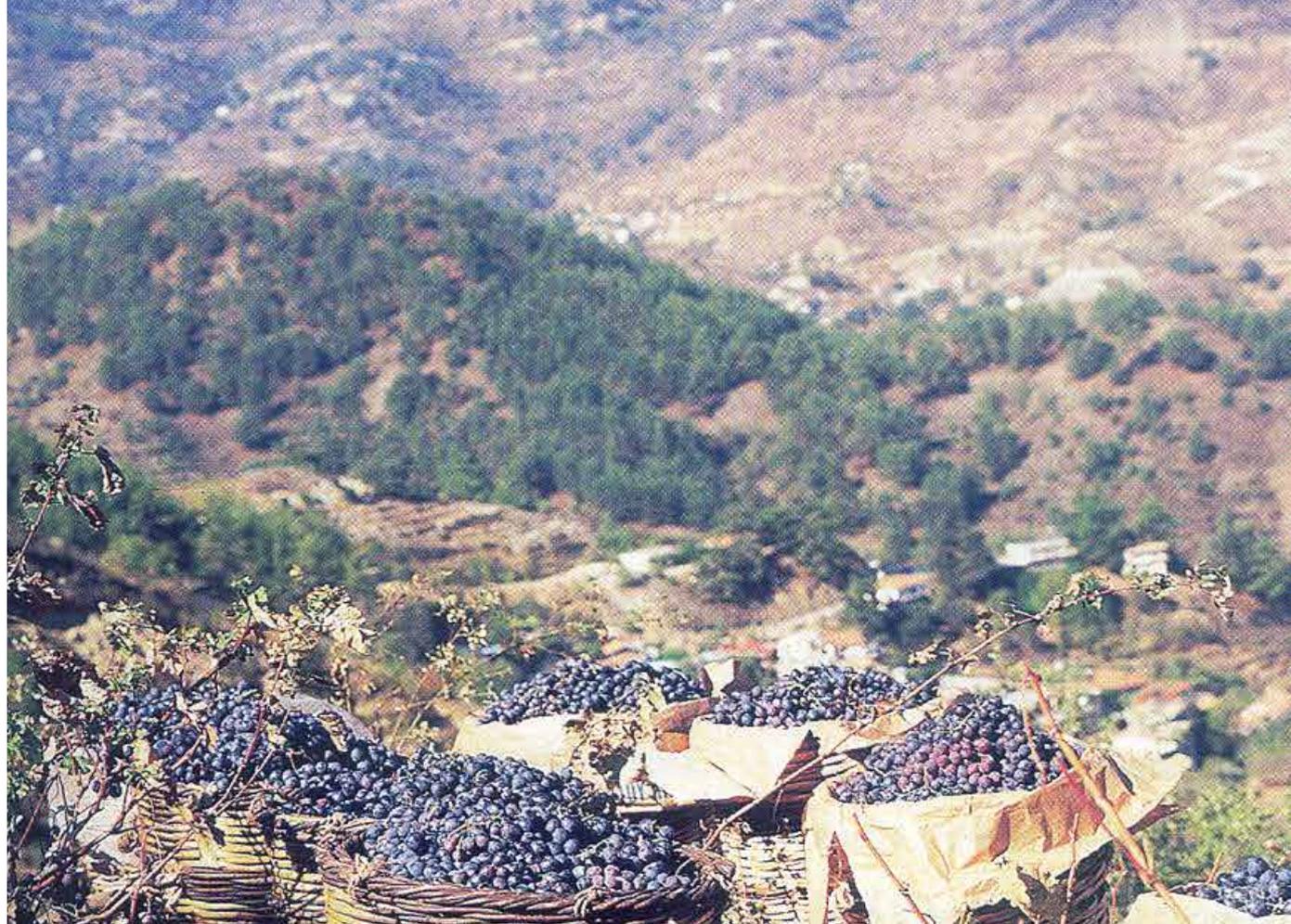


En 1500 après JC, le régime méditerranéen était plutôt maigre, surtout chez les pauvres des campagnes. Un repas paysan peut être un petit morceau de pain avec de l'oignon, des olives ou un peu de fromage ou de viande salée, la viande fraîche était généralement pour les jours de fête. La conservation des aliments a permis aux gens d'avoir une bonne nourriture toute l'année, notamment les légumes marinés, la viande fumée, les légumineuses séchées et les sucreries. C'est à cette époque que les influences ottomanes et arabes commencent à se faire fortement sentir sur les rives Nord de la Méditerranée. Du poisson frais et des fruits de mer étaient disponibles dans les îles et le long des côtes, mais ce n'était pas bon marché. Les fours domestiques étaient rares, et de nombreuses familles cuisaient du « pain de cendres » dans les braises de la cheminée. Mais au Proche-Orient et dans l'extrémité orientale de la Méditerranée, il existait une tradition culinaire plus complexe. Le coût élevé des épices en Europe - à une époque où le poivre, le gingembre, la cannelle et la muscade étaient considérés non seulement comme des arômes mais comme essentiels à la santé - était l'une des raisons pour lesquelles Christophe Colomb a traversé l'Atlantique et il a découvert l'Amérique avec ses piments, ses épices, sa vanille, son chocolat, ses tomates, ses haricots, ses courges, ses pommes de terre, son maïs et ses tournesols.

Tous ces produits ont influencé l'alimentation de la Méditerranée. Certains d'entre eux, lorsque les gens ont appris à les utiliser pleinement, étaient révolutionnaires. La tomate, le poivre noir, les pommes de terre, le maïs, l'huile de tournesol ont fortement façonné les habitudes alimentaires actuelles. Ainsi, à partir de 1492, une révolution s'est opérée dans les habitudes alimentaires et l'alimentation avec le commerce alimentaire se sont progressivement mondialisés.

Malgré les continus « input » et « output » les anciens aliments méditerranéens de base survivent encore aujourd'hui :

- Pain ;
- Huile d'olive et olives ;
- Fèves et autres légumineuses ;
- Raisins (et vin) ;
- Lait et fromage ;
- Figs et dattes ;
- Fruits de mer de toutes sortes ;
- Agneau, chevreau et autres viandes moins souvent.



la **vigne**
& ses produits



2

la **vigne** & ses produits

La **vigne** s'épanouit dans des conditions climatiques méditerranéennes et continentales-tempérées. Cultivée pour la première fois il y a plus de 5 000 ans, elle fournit différents types de denrées alimentaires, notamment le raisin, les raisins secs, le vinaigre, le vin, les feuilles de vigne, de moût et des gourmets.



Les hiéroglyphes égyptiens antiques enregistrent la culture des **raisins** violets, et l'histoire atteste que les Grecs, les Chypriotes, les Phéniciens et les Romains cultivaient des raisins violets à la fois pour la consommation et la production du vin. La culture de la vigne s'étendra plus tard à d'autres régions d'Europe, ainsi qu'à l'Afrique du Nord et éventuellement à l'Amérique du Nord. Les raisins cultivés commercialement peuvent généralement être classés comme raisins de table ou raisins de cuve, en fonction de leur mode de consommation prévu : consommés frais (raisins de table) ou utilisés pour faire du vin (raisins de cuve) et d'autres produits. Les cultivars du raisin de table ont tendance à avoir de gros fruits sans pépins avec une peau relativement fine, tandis que les raisins de cuve sont plus petits, généralement pépins et ont des peaux relativement épaisses.

Le jus de raisin: C'est un produit très rafraîchissant et sain à la fois, et meilleur lorsqu'il est frais, il est très bien servi dans la région. Le jus de raisin est obtenu en écrasant et en mélangeant des raisins dans un liquide. Cependant, la transformation des raisins secs en jus n'est pas une tâche simple, elle a besoin d'expertise pour obtenir le bon goût et la couleur. Le jus est généralement extrait à l'aide d'une technique de pression à chaud ou à froid. La température a un effet significatif sur sa qualité. La composition d'un jus varie d'année en année et évolue au cours de l'affinage.

Les raisins secs de couleur verte se vendent plus cher que les **raisins** de couleur brun foncé. La couleur dépend de la température de séchage, de la présence d'ensoleillement et d'humidité. Le raisin noir était bien connu dans l'Antiquité. Le raisin sec le plus célèbre des années classiques était produit sur l'île de Rhodes, mais les raisins secs de l'île de Chios étaient très demandés pendant les années byzantines. Les raisins secs étaient consommés comme collation ou dessert ou utilisés dans la cuisine par les Grecs anciens. Ce n'était pas une pratique rare d'être utilisé dans des sauces, mélangé avec des graines de moutarde. À l'époque byzantine, des quantités de raisins secs étaient également consommées pendant les périodes de jeûne. Au 17^{ème} siècle, ils étaient également utilisés comme épice. C'est pourquoi *Agapius Landos*, un moine crétois, conseillait à ses lecteurs de manger des épinards tendres saupoudrés de poivre, de cannelle ou de raisins secs. Il leur a également proposé de consommer les capsules saupoudrées de vinaigre, d'huile d'olive et de raisins secs. Que ce soit sous forme de *groseilles* (issus de raisins noirs) ou de Corinthe (raisins blond pâle), les raisins secs sont encore très répandus dans l'alimentation de la région, dans les aliments et les sucreries., notamment dans la pâtisserie d'Egypte, de Palestine, du Liban, de Syrie, du Maroc et de Tunisie. (seul ou comme une collation saine).

Le vinaigre, utilisé depuis l'antiquité est un important produit de la vigne, issu de la fermentation de l'alcool contenu dans le vin réalisée par des bactéries. Il contient une quantité importante d'acide acétique et il est aujourd'hui utilisé principalement à de nombreuses fins : comme vinaigrette pour les salades, ingrédient de cuisine pour les sauces, les marinades ou pour la conservation des aliments. Historiquement, le vinaigre apparaît au début de l'agriculture avec la découverte de la fermentation alcoolique à partir de fruits, des céréales et des légumes. Le vinaigre est couramment utilisé pour aromatiser les légumes et cuisiner, mais il fait également partie des ingrédients nécessaires à la conservation de toutes sortes de légumes, de la viandes ou les poissons (aliments marinés). En dehors des utilisations culinaires, il était utilisé comme l'acide doux le plus facilement disponible, ayant une grande variété d'usages médicaux, domestiques

(par exemple, le nettoyage) et industriels (coloration) dont certains sont encore utilisés aujourd'hui, le plus facilement disponible, ayant une grande variété d'effets médicaux & domestiques.

Le vinaigre balsamique: Depuis le Moyen Âge, une sorte de vinaigre est produit sous le nom de vinaigre « balsamique ». C'est un produit méditerranéen bien connu, il est très foncé, concentré, fabriqué entièrement ou partiellement en concentrant lentement du moût de raisin, des jus de raisin fraîchement écrasés, y compris toutes les peaux, pépins et tiges, il permet au « sirop » de fermenter en alcool d'abord, puis à l'acide acétique dans un délai de 12 ans ou plus. Il est originaire d'Italie et devenu de plus en plus populaire dans le monde entier. Le mot balsamico (du latin balsamum, du grec balsamon) signifie « semblable à un baume » au sens de « réparateur » ou « curatif ». En ce qui concerne son goût, le vinaigre balsamique est moins acide que le vinaigre commun, et il contient des ingrédients « sucrés ». Pour cette raison, il est utilisé pour aromatiser de nombreux plats différents, allant de la viande et des légumes à la crème glacée et aux fruits. Il est généralement servi une fois le plat cuit. Fabriqué à partir du cépage blanc Trebbiano ou du « Lambrusco » rouge et vieilli en fûts de divers bois, il est produit à Modène et à Reggio Emilia depuis le Moyen Âge. Le vinaigre balsamique a été mentionné dans un document daté de 1046. Il était apprécié dans la Maison d'Este au cours de la Renaissance, ainsi que par les chefs modernes et les amateurs de gastronomie. Certains de ces vinaigres ont même plus de 100 ans !

Les **feuilles de vigne tendres**, fraîches ou conservées dans le vinaigre, sont utilisées dans de nombreuses parties de la région, en particulier celles de l'Est. Ils sont principalement utilisés pour la préparation du plat typique de « dolma », c'est-à-dire de feuilles de vigne farcies servant de farce au riz ou à la viande hachée, avec des herbes, de l'oignon, des raisins secs. Les recettes peuvent varier à travers la sous-région : de la Crète à Chypre, et de là, à la Jordanie, au Liban et à la Palestine.

Le moût est un jus de raisin fraîchement broyé qui contient les peaux, les pépins et les tiges, il est ainsi très épais avec plusieurs particules. La partie solide du moût est appelée marc. En raison de sa teneur élevée en glucose, le moût est utilisé comme édulcorant, en durant les temps anciens des Grecs et des Romains (le moût condensé par ébullition s'appelait siraion - sirop). Il était souvent utilisé comme agent acidifiant et conservateur, notamment dans les plats de fruits. De nos jours, le moût réduit est encore utilisé non seulement en Grèce et à Chypre, mais aussi dans les pays des Balkans et au Moyen-Orient, sous forme de sirop connu sous le nom de petimezi, pekmez ou dibis. En Grèce et à Chypre, le petimezi est un ingrédient de base d'une crème anglaise incontournable, connue sous le nom de moustalevria, et aussi d'un repas sucré, connu sous le nom de soutzoukos, churchkhela. Les « biscuits au moût » sont également des biscuits grecs populaires, qui sont basés sur une pâte sucrée obtenue en pétrissant de la farine, de l'huile d'olive, des épices et du moût.

Le **vin** rouge, blanc ou rosé, sec, doux, mousseux, etc. est de différents types, il fait partie des produits les plus célèbres de la région. C'est une boisson qui depuis l'antiquité est utilisée dans toute la Méditerranée, où son développement a été lié à, sa culture et son économie. Depuis son origine, le vin accompagne les repas et les occasions sociales des personnes indépendamment de leur statut socio-économique.

Des références au vin sont faites dans toutes les légendes anciennes et divers documents importants : des poèmes épiques (voir Iliade et Odyssée) à l'ancienne culture juive et à la Bible. De même, les anciens Grecs vénéraient le dieu Dionysos comme patron du vin, tandis que les Égyptiens associaient plusieurs dieux au vin, tels qu'Osiris et Shesmu, le « dieu du pressoir ». Dans le delta du Nil et les oasis égyptiennes. La culture et la consommation du vin remontent au moins à l'Ancien Empire d'Égypte (fin IIIe millénaire av. J.-C.). En Israël, le vin casher était apprécié au moins depuis l'époque de l'Ancien Testament. C'est grâce à la colonisation grecque, aux commerces phéniciens, et plus tard à la conquête romaine, que la culture du vin s'est répandue sur tout le littoral méditerranéen et de la mer Noire. En Italie, la culture du vin importée était concomitante avec la production locale de vin étrusque. A la fin de l'époque romaine puis au Moyen Âge, les tonneaux de bois remplacent les amphores utilisées jusqu'alors comme moyen de transport et de conservation du vin. Néanmoins, le bois qui ne pouvait garantir une très longue durée de conservation, le vin devait donc être consommé assez rapidement. Les conquêtes musulmanes des VIIe et VIIIe siècles ont progressivement conduit à l'interdiction de la production de toutes les boissons alcoolisées sur tous leurs territoires, couvrant pratiquement tout le sud méditerranéen. Mais la colonisation française (XIXe et au début du XXe siècle) a marqué le retour de la vinification et de la consommation sociale du vin à ces régions . (jusqu'à leur indépendance). Bien que la bouteille soit déjà répandue depuis le 1er siècle avant JC, elle servait principalement de point médian pour faire passer le vin du tonneau à la coupe. Les bouchons en liège n'étaient pas bien ajustés car ils étaient simplement destinés à empêcher les insectes et la poussière d'entrer, ils étaient fabriqués à partir de différents types de bois pour ne pas créer un joint hermétique. C'est Henry Purefoy qui a découvert que, lorsque le bouchon n'était pas immergé dans un liquide, il rétrécissait à cause de la sécheresse et entraînait un vin gâté, et pour éviter le dessèchement du bouchon, la forme de la bouteille a dû être modifiée. À partir des années 1740, la bouteille courte et épaisse a changé pour une forme de bouteille allongée comme celles que nous avons aujourd'hui. Elle a rétréci à cause de la sécheresse et a donné du vin gâté. Le vin a toujours été un élément central des banquets et des fêtes dans de nombreuses parties de la région. Aujourd'hui, dans les régions où sa consommation est autorisée, il est lié à la socialisation. Selon les raisins et les techniques de vinification employées . Différents types de vin sont produits, même en combinant un mélange de plus d'une variété.

Néanmoins, il existe peu de grands types de vins : le rouge, le blanc, le rosé, le vin doux ainsi que le vin mousseux. Même s'ils peuvent sembler similaires à première vue, chaque type de vin doit être servi à des températures différentes et dans des formes de verre différentes pour mieux apprécier sa qualité. Le vin rouge, par exemple, doit être servi à température ambiante dans de grands verres à pied pour permettre son oxygénation, tandis que le vin blanc préfère des températures plus froides et des verres à pied plus étroits. Dans de nombreux pays de la région, le vin (et les taxes qui s'y rattachent) sont des revenus très importants sur le plan économique, ainsi des appellations et des certifications d'origine et de qualité ont été établies.

C'EST L'HEURE DES RÉCOLTES !

Dans la région Méditerranéenne, Il existe une grande variété de festivités pour célébrer les vendanges du vin. Le Haro Wine Festival est un festival d'été espagnol organisé dans la ville de Haro dans la Rioja. Il comprend une Batalla de Vino (bataille du vin), où les habitants et les touristes se jettent le vin rouge les uns sur les autres, et des corridas de jeunes sont organisés, au cours desquelles, aucun animal n'est réellement tué.

Dans l'île grecque de Santorin, la période des vendanges, ou Vedema, est très appréciée. Les gens utilisent des paniers, appelés localement ambélia ou kouloura et la récolte se fait exclusivement à la main, à l'aide d'un couteau incurvé spécial « le feredini ». Après la production du vin, les barriques sont traditionnellement ouvertes le 22 octobre, jour de la fête de St Averkios.

En Italie, chaque région cultive la vigne et célèbre les vendanges sous forme de « sagra », une fête traditionnelle mettant en valeur le vin et les produits locaux. Toutes ces festivités sont ancrées dans l'antiquité.



Histoire du vin

En Italie, chaque vin a une histoire distinguée. Par exemple, l'origine du Vin doux toscan -Vin Santo, signifiant littéralement le «vin saint», est utilisé pour la Sainte Communion lors de la messe chrétienne. Il est produit, en traitant et en séchant des raisins de Malvasia et Trebbiano Toscano. Le nom peut être lié à deux histoires différentes, mais interconnectées ; Premièrement en 1348, un frère franciscain guérissait les pestiférés avec le vin doux, qui était utilisé pendant la messe. Les prétendues propriétés curatives conféraient au vin son attribut « saint ».

En second lieu, un autre vin avec une origine particulière est le « Pagadebit » est produit dans la région italienne d'Émilie-Romagne par la transformation de raisins Bombino Bianco. Les histoires racontent que ce cultivar est extrêmement productif et résistant même aux intempéries. Pour cette raison, les agriculteurs ont conclu des accords pour rembourser les dettes accumulées lors des années les moins rentables et ce, en contrepartie de ces dettes ».



des **oliviers**
dans toute la région



3 des **oliviers** dans toute la région

Symbole de paix, de sagesse, de fertilité, de prospérité, de chance, de victoire : aucun autre arbre fruitier en terre méditerranéenne n'a été autant loué, peint, chanté, que l'**olivier**. En règle générale, le bassin méditerranéen est la région du « Vieux Monde » où poussent les oliviers. L'olivier a besoin d'une saison sèche pour développer sa teneur en huile et d'un hiver frais pour se reposer. Il ne tolère pas le gel et ne réussit normalement pas au-dessus d'environ 800 m de hauteur. Dans les parties Nord de la Méditerranée, la ligne des olives suit la côte maritime, pénétrant un peu à l'intérieur des terres.



Dans la Grèce antique, on disait que le premier olivier avait été planté par la déesse Athéna sur le rocher de l'Acropole d'Athènes et ce, pour obtenir le nom de la ville lors de sa querelle avec le dieu marin Poséidon. L'olivier a grandi dans cette ville pendant de nombreux siècles, derrière le temple d'Erechthéon, comme symbole de paix, de progrès et de richesse. Les Romains croyaient que le héros mythique Hercule avait apporté la culture de l'olivier en Italie, ils l'appelaient Hercule Olivarius « oléiculteur ». Dans la tradition juive et chrétienne, l'olivier est un symbole de paix. C'était un rameau d'olivier que la colombe apporta à Noé comme signe que le déluge reculait. Selon la légende, la croix du Christ était en bois d'olivier et de cèdre. Dans l'Islam, l'olivier est central, « l'axe du monde », symbole de l'homme universel et du Prophète qui a exhorté à : « *Mangez de l'huile d'olive et massez-la sur votre corps car c'est un arbre sacré (Moubarak)* ».



Il existe un grand nombre de variétés d'olives méditerranéennes, tant pour la production d'huile que pour les olives de table. D'autres produits de l'olivier constituent différents types de « pâte d'olive » et bien sûr, le « bois d'olivier » qui est un élément idéal pour l'artisanat et pour une large série d'articles ménagers. Les coupes fraîches des arbres sont utilisées pour le bétail, tandis que les « déchets » de la presse sont, soit mélangés à d'autres aliments pour animaux, soit utilisés comme combustible.

En dehors de l'huile d'olive, d'autres huiles sont largement utilisées au Maghreb et au Moyen-Orient : L'huile d'arganier extraite de l'arganier est largement utilisée au Maroc et à proximité. Il est indigène au Maroc, et depuis l'antiquité elle joue un rôle économique remarquable, étant donné que chaque partie de l'arbre est utilisée. L'huile de sésame était largement utilisée dans l'Égypte ancienne et au Proche-Orient, en concurrence avec l'huile d'olive ; alors qu'il fait un retour en force dans la cuisine d'aujourd'hui.

Dans la tradition grecque, à la naissance d'un enfant, un olivier est planté. L'olivier et l'enfant grandiront ensemble. L'arbre sera là pour les générations à venir pour nous rappeler la continuité et l'évolution de la vie.

Les olives sont indigènes de la Méditerranée. Il est suggéré qu'ils ont été cultivés pour la première fois vers 4000 avant JC. Les Phéniciens emportaient les olives à Carthage et les Grecs les emportaient en Italie, en Sicile et dans le sud de l'Espagne. Les Romains les ont promus plus loin en particulier dans le sud de la France. La préparation et la conservation des olives étaient également importants; ils les marinaient et les conservaient dans du sel, de la saumure ou du vinaigre. Il existe de nombreuses recettes pour aromatiser les olives. Les Grecs de l'Antiquité aimaient les olives vertes non mûres, cassées et séchées au sel; ils les aimaient aussi noirs et ridés. Le fenouil était l'une des herbes ajoutées à la saumure. Apparemment, les Romains ont appris à conserver les olives des Grecs et des Phéniciens ils utilisaient également du fenouil, ainsi que de la coriandre, du cumin, du mastic et de la menthe. l'antique Athènes, « Moria Elaia » s'appelait (selon la légende) les oliviers plantés par la déesse Athéna. L'huile produite à partir de ces arbres sacrés était stockée par les trésoriers de la ville et présentée aux athlètes lors de la Panathinaïa pour préparer leur corps. Cette huile précieuse a également été décernée aux champions. Les olives sont des indigènes de la Méditerranée. Il est suggéré qu'ils ont été cultivés pour la première fois vers 4000 avant JC. dans la région de la Palestine et se sont répandus en Syrie et en Asie Mineure et ont atteint l'Égypte ancienne et la Crète, puis la Grèce en général, avant ou vers 1500 avant JC. Les Phéniciens emportaient les olives à Carthage et les Grecs les emportaient en Italie, en Sicile et dans le sud de l'Espagne. Les Romains les ont promus plus loin en particulier dans le sud de la France. La préparation et la conservation des olives étaient également importants; ils les marinaient et les conservaient dans du sel, de la saumure ou du vinaigre. Il existe de nombreuses recettes pour aromatiser les olives et ajouter à leur goût. Les Grecs de l'Antiquité aimaient les olives vertes non mûres, cassées et séchées au sel; ils les aimaient aussi noirs et ridés. Le fenouil était l'une des herbes ajoutées à la saumure. Les Romains ont apparemment appris à conserver les olives des Grecs et des Phéniciens : ils utilisaient également du fenouil, ainsi que de la coriandre, du cumin, du mastic et de la menthe. Dans l'Athènes antique, « Moria Elaia » s'appelait, selon la légende, les oliviers plantés par la déesse Athéna. L'huile produite à partir de ces arbres sacrés était stockée par les trésoriers de la ville et donnée aux athlètes lors de la Panathinaïa pour préparer leur corps. Cette huile précieuse a également été décernée aux champions. Des messagers viendraient conclure la paix en portant un rameau d'olivier, tandis que la seule récompense pour les vainqueurs des Jeux Olympiques était une couronne de rameau d'olivier. De nombreux philosophes grecs ont étudié les propriétés médicinales de cet arbre sacré. le code hippocratique propose plus de 60 traitements aux olives. Au Moyen Âge dans la région, les centres oléicoles traditionnels et les marchés ont été maintenus, tandis que les oliveraies des monastères chrétiens représentaient une grande partie de la production totale. La distribution de l'huile d'olive suivait les schémas anciens : elle était stockée dans des jarres spéciales, chargée sur des navires et acheminée vers les grands centres urbains où la demande augmentait. Le besoin de lumière (illumination des temples, palais et maisons), à côté d'autres usages, a créé une demande croissante et un risque continu de carence en huile d'olive. A l'époque de l'Empire ottoman, une nouvelle augmentation du commerce de l'huile d'olive s'est produite et le transport maritime s'est développé, facilitant les routes maritimes de la mer Égée à l'Europe occidentale. En fait, non seulement le commerce du pétrole a renforcé les économies locales, mais l'huile a également stimulé la production de savon, ce qui a créé des unités de fabrication dynamiques. Dans les régions productrices de pétrole comme la Crète (Grèce), les consulats des pays européens se sont progressivement installés. Au XVIIIe siècle, les exportations de pétrole approvisionnent les marchés européens, non seulement en produit comestible, mais aussi en matière première pour la fabrication du savon. Les Vénitiens ont encouragé la poursuite de l'expansion systématique de la culture de l'olivier et de la production d'huile d'olive sur les terres qu'ils avaient enracinées.



la grande famille
des **céréales**



4

la grande famille des **céréales**

Les **céréales** jouent un rôle clé dans le régime méditerranéen et l'économie agricole depuis l'antiquité. Les céréales, c'est-à-dire les cadeaux de la déesse romaine «Cérès» (connue également sous le nom de «*Démétra*» dans la Grèce antique) cultivées et utilisées de différentes manières à travers la région et à travers le temps. Les céréales comprennent l'orge, le seigle, l'amidonner, l'avoine, le blé dur, le blé ainsi que leurs produits et leur utilisation, et tous. Ces types dépendent des ressources disponibles telles que le sol, le climat, l'eau ainsi que des traditions locales et des préférences et Tendances alimentaires. Le produit le plus populaire des céréales est, bien sûr, le pain, qui se décline en de très nombreuses variétés.

L'histoire du pain remonte à au moins 10.000 ans. L'un des signes de l'abandon des cultures « nomades » et du début des cultures « sédentaires » à l'époque néolithique, est que l'on commence à planter et produire des céréales, qui pouvait être stockées et utilisées dans l'alimentation : bouillies, bouillies et pains plats. La superficie des terres céréalières a augmenté à différentes périodes dans les différentes sous-régions méditerranéennes. ce processus évolutif est connu sous le nom de «céréalisation». Quelque part en Méditerranée, peut-être en Égypte ou en Crète minoenne nous avons trouvé les premières preuves de l'invention du pain (la plus ancienne représentation du pain dans les tombes égyptiennes d'environ 3000 avant JC). Ce premier pain devait être issu d'un mélange de levure avec de la farine de blé ou de seigle qu'on a laissé « lever » ou fermenter (ces deux grains contiennent plus de gluten). mais les anciens Égyptiens et Sumériens ont commencé à cuire du pain sans levure, il y a 4 500 ans, en utilisant l'amidonner (zea). leur farine n'était pas moulue aussi finement qu'aujourd'hui. Le pétrissage de la pâte était toujours un travail difficile; les ouvriers ou les esclaves de l'Égypte ancienne étaient employés pour pétrir à l'aide de leurs pieds en utilisant des bâtons de bois. Des grains d'orge cuits au four avec de l'eau ont fourni une sorte de bouillie, un plat grec ancien de base appelé «maza» (masse). À un moment donné, cette masse, avec ou sans ajout de lait aigre ou de yaourt et laissée à sécher au soleil, a donné une sorte de pâtes « primitives ». Ces pâtes « primitives » sont encore utilisées en Grèce sous le nom de « trachanas » « sucrées » ou « acides ».

Pain de la Méditerranée!

Msemmen est une sorte de galette feuilletée, spécialité culinaire que l'on retrouve sous différentes variétés au Maghreb. Sa pâte préparée à partir de semoule très fine et d'un peu de farine de blé, à laquelle est ajoutée de l'huile d'olive, ce qui leur donne leur goût distinct. Contrairement aux autres recettes de crêpes, elle ne contient ni lait ni œufs, remplacés par de l'eau tiède et de l'huile d'olive.

Le « Markouk » est un pain plat traditionnel au Liban, en Syrie, en Jordanie, en Israël, en Palestine (au Moyen-Orient, en général). Il est cuit sur une plaque chauffante en métal bombée ou convexe, connue sous le nom de *saj*. Il est généralement de grande taille, environ 2 pieds, et mince, presque transparent. Semblable aux procédures de fabrication d'autres pains plats, la pâte du pain Saj est aplatie et maintenue très fine avant la cuisson, ce qui donne une profondeur très mince à ce pain. C'est généralement plié et mis dans des sacs avant d'être vendu.

En effet, il existe une grande variété de types et de formes de produits alimentaires céréaliers:

Le **pain** est l'aliment traditionnel majeur, produit avec différentes recettes et modes et de très nombreuses combinaisons de types de farines et d'autres ingrédients. Le pain peut être levé par différents procédés allant de l'utilisation de levure - des microbes naturels - à des méthodes d'aération artificielle pendant la préparation ou la cuisson. Cependant, certains types de pain qui sont encore utilisés dans la région méditerranéenne sont sans levain, soit par préférence/tradition, soit pour des raisons religieuses.

Les **biscottes** sont les pains de blé, d'orge, etc. cuits deux fois ou divers autres types de pains « croustillants », les galettes, les galettes, etc. La plupart d'entre eux sont connus depuis l'Antiquité ou le Moyen Âge.

La **Farine** : Grains moulus et tamisés, pour boulangerie (pain), pâtisserie, biscuiterie, pâtisseries et préparations culinaires.

La **Semoule** : Farine grossièrement moulue utilisée dans les plats de couscous et de pâtes, pâtisseries, etc.

Le **Flocon** de céréales : à base d'avoine, de maïs et de riz.

Les **pâtes** & **pizzas**.



LES PÂTES, UN PLAT « MODERNE » AVEC UNE LONGUE HISTOIRE ANCIENNE

Alors qu'en Grèce, «lagana» comme on l'appelle et utilise aujourd'hui, est un type spécial de pain plat consommé au début de la période de jeûne avant Pâques. Au 2^e siècle. J.-C. Athénée de Naucratis a fourni une recette de «lagana» qui était préparée des feuilles de pâte à base de farine de blé et de jus de laitue broyée, puis aromatisée aux épices et frites dans l'huile. Un livre de cuisine du début du Ve siècle après J.-C. décrit un plat appelé «lagana» composé de couches de pâte farcies à la viande (peut-être un ancêtre des lasagnes modernes). Cependant, le mode de cuisson de ces feuilles de pâte est beaucoup plus proche des « bonbons pâtisseries », des « bonbons feuilletés » ou « pâte feuilletée » d'aujourd'hui, qui sont les supports de base des tartes qui sont encore très répandus en Méditerranée orientale.

Ces premières méthodes de cuisson des feuilles de pâte ne correspondent pas à notre définition moderne des pâtes «fraîches» ou «sèches». Les premières informations concrètes concernant les produits de pâtes en Italie, telles que nous les comprenons aujourd'hui, datent du 13^{ème} au 14^{ème} après JC. Cependant, les historiens ont également cherché dans un passé plus lointain. Des traces de pâtes ont été trouvées dans la Grèce antique. Dans la mythologie grecque, on pense que le dieu Héphaïstos a inventé un appareil qui fabriquait des ficelles de pâte. Cela semble être la première référence à un fabricant de pâtes. Plus tard, le Talmud de Jérusalem enregistre cet «itrium» - une sorte de pâte bouillie courante en Palestine du 3 au 5 après JC. Un dictionnaire compilé par le médecin et lexicographe arabe du 9^e siècle après J.-C. Isho bar Ali définit «itriyya», comme des formes de ficelle faites de semoule et séchées avant la cuisson. « Itriyya » donne lieu à trie en italien signifiant de longues bandes comme de nos jours les tagliatelles. Les Arabes, ont peut-être utilisé « l'itriyya sous forme de ficelle » pour les longs voyages. Cela s'est produit très probablement dans le 5^{ème} après JC. Ainsi, si ce qui précède est correct, les informations fournies par Isho bar Ali peuvent être considérées comme le premier enregistrement écrit de pâtes sèches.

En Afrique du Nord, un autre type d'aliment similaire aux pâtes, connu sous le nom de «couscous», est consommé depuis des siècles. À partir des XIV^e et XV^e siècles, différents types de pâtes sèches sont devenus populaires dans toute la Méditerranée et au-delà et ce, pour leur conservation sûre et facile et leur adaptabilité aux habitudes culinaires locales.



Autre aspect important, à signaler : une grande partie de la production céréalière est utilisée en élevage. Par exemple, au Maroc cela correspond à près de 56% !



L'aspect culturel immatériel de la famille des céréales est d'une grande importance dans la région (et au-delà) en raison du fait que pour les peuples méditerranéens, les céréales et le pain ont une place unique dans leur culture. Le pain est étroitement lié aux manifestations typiques et aux événements sociaux dans de nombreuses traditions des peuples méditerranéens. Une riche variété de pains traditionnels est fabriquée dans toute la région pour les mariages, les funérailles, les fêtes locales et pour d'autres moments importants de la vie des gens. Les tiges sont utilisées dans un certain nombre de cas pour la décoration afin de symboliser la fertilité et le bonheur. Les grains de céréales « généralement l'amidonnier ou l'orge » faisaient partie des cérémonies et des festivités religieuses dans la région.

Les pains sans levain sont généralement des pains plats et ont une signification religieuse particulière pour les adeptes du judaïsme (matzah), du christianisme et de l'islam. La culture chrétienne donne au pain, à la fois au levain (Église orthodoxe) et sans levain (Église catholique romaine) la plus haute signification symbolique. L'« Eucharistie » (Communion) est, à un certain niveau un repas de pain et de vin implique (inspire) la consommation spirituelle de la chair et du sang du Christ.

Pâtisseries anciennes qui survivent aujourd'hui

Melipikta étaient des pâtisseries à base de farine de blé grossier (semoule), d'huile d'olive et de miel sont connues au cours de la Grèce antique et plus tard, à l'époque byzantine, ainsi que dans les pratiques culinaires arabes et ottomanes qui, ont survécu et largement consommées de nos jours, en particulier lors des grandes fêtes.



les **légumineuses**:
le quatrième membre manquant ?



5 les légumineuses: le quatrième membre manquant ?

Plusieurs experts ont plaidé en faveur de l'extension de la « triade » méditerranéenne pour contenir également les **légumineuses**, « appelées viande du pauvre ». Depuis l'antiquité, les légumineuses ont joué un rôle considérable dans l'alimentation des peuples méditerranéens en leur fournissant la majeure partie des protéines nécessaires.



Les légumineuses sont parmi les premières plantes cultivées dans le bassin méditerranéen. Les premières cultures semblent avoir été cultivées en Méditerranée orientale, où le pois, la lentille, le pois chiche et la vesce (utilisée aussi comme alimentation animale), ont été introduits pour la première fois. Il a été suggéré que les haricots plats sont devenus une partie du régime méditerranéen oriental vers 6000 avant JC ou même plus tôt. Ils étaient déposés auprès des morts en Egypte Ancienne. Leur culture a commencé à se répandre largement au 2^{ème} millénaire avant JC. Depuis cette période, les fèves à grosses graines apparaissent dans les gisements de la mer Égée et de la Péninsule Ibérique. Dans l'Iliade (VIII^e siècle av. J.-C.) il a été fait mention aux haricots et au pois chiches. La plupart des espèces étaient et sont encore couramment consommées (fraîches et séchées). Les haricots, les fèves, les lentilles et les pois chiches sont parmi les éléments les plus consommés aujourd'hui dans la région. Phaseolus «*un genre qui a fourni les espèces de haricots comestibles les plus consommées*» a été introduit dans le régime méditerranéen après le retour de Colomb de son deuxième voyage en Amérique en 1493.

Les légumineuses sont également importantes en raison de leur capacité à capter l'azote de l'atmosphère grâce à l'action de bactéries spéciales qui vivent dans des nodules sur leurs racines. Cet azote entre dans la production de protéines. Lorsque la légumineuse meurt, l'azote libéré dans le sol augmente sa fertilité, aidant ainsi d'autres plantes à se développer. Avant l'utilisation d'engrais chimiques, cette «*fertilisation verte*» était une pratique importante et courante pour les sols méditerranéens pauvres en nutriments. La culture des légumineuses est toujours appliquée comme «culture de couverture» pour empêcher l'érosion, car elles peuvent hiverner comme d'autres légumineuses et, grâce à la fixation de l'azote, fournissent aux sols pauvres la fertilisation adéquate, qui permet à d'autres plantes de pousser et de stabiliser le sol.

Les haricots qui ont sauvé le monde !

Selon l'écrivain et sémiologue Huberto Eco :

« *Sans les légumineuses, l'Europe n'aurait pas surmonté le 'sombre' Moyen Âge* »

Au moyen-âge, les peuples d'Europe affrontaient la mort tous les jours : invasions barbares, famine et maladies. Quelque chose a changé entre le 11-13^{ème} après JC : le système de culture en rotation de 3 ans des légumineuses a commencé systématiquement, rendant le sol plus fertile ; les réformes politiques de Charlemagne favorisaient les fermiers ; et la charrue a commencé à être largement utilisée dans toute l'Europe. De telles mesures, selon Eco, ont favorisé les rendements de légumineuses et, à son tour, la consommation de légumineuses a renforcé la santé des paysans.

DES PETITS GRAINS AVEC UNE GRANDE HISTOIRE

Les **lentilles** font partie de l'alimentation humaine depuis le néolithique, car elles étaient les premières cultures domestiquées au Proche-Orient. Des preuves archéologiques montrent qu'elles ont été mangées il y a 9.500 à 13.000 ans. Les lentilles constituent un aliment très populaire pour la plupart des pays méditerranéens, elles sont aussi mentionnées dans la Bible et le Coran.

Des **pois chiches** domestiqués ont été trouvés dans les niveaux céramiques de Jéricho et en Anatolie et dans des poteries néolithiques à Hacilar (Turquie). Ils ont été trouvés à la fin du Néolithique (environ 3500 avant notre ère) en Grèce. Dans le Sud de la France, des couches mésolithiques dans une grotte de L'Abeurador ont livré du carbone de pois chiches sauvages daté de 6790 av.

Le **houmous**, plat très apprécié dans les pays du Moyen-Orient et d'Afrique du Nord, en général, est une « purée » à base de pois chiches, sésame, citron, etc. Le premier vendredi après la naissance du premier fils, les familles juives préparent des « nahit arbis », des pois chiches cuits et saupoudrés de sucre ou enrobés de miel.

Les **pois**, et surtout leurs plantes à graines sèches poussant à l'état sauvage dans le bassin méditerranéen, une sélection constante, depuis l'aube de l'agriculture néolithique (au début du IIIe siècle avant J.C) a nettement amélioré leur rendement. Théophraste a mentionné les pois parmi les légumineuses qui sont semées tard en hiver en raison de leur tendreté.

Le **pois cassé** (fava en grec) est cultivé sur l'île de Santorin depuis environ 3500 ans. Il est utilisé pour faire une sorte de pudding poudrée, qui est très populaire aujourd'hui et il était aussi, couramment préparé à l'époque médiévale.

Les **lupins** étaient populaires auprès des Romains, qui les cultivaient dans tout leur Empire. Plus tard, «les haricots lupini» deviennent dans le monde arabe très populaires. En Afrique du Nord et au Moyen-Orient, la tradition de manger des lupins cuits, bien salés, est une pratique toujours présente. Vous pouvez toujours acheter des lupins précuits dans la plupart des marchés en plein air.

Un ingrédient, de nombreux plats !

En Egypte, le *ful mudammas*, un plat à base de purée de fèves, est considéré comme le plat national, peut être consommé à plusieurs reprises. La technique de préparation des légumineuses sous forme de purée est très courante et facilite leur digestion. Les pois chiches sont très répandus en Turquie et en Espagne, ainsi que dans le sud de l'Italie. En Espagne, le *cocido*, un plat à base de viande, de pois chiches et de légumes, fait partie des plats traditionnels. Préparé avec de la farine de pois chiche et de l'huile d'olive, de la *panisse* et de la *socca*, sont deux plats à la place du traditionnel provençal. Les légumineuses sont couramment consommées avec des herbes et des épices, ingrédients des falafels et des crêpes préparés dans de nombreux pays méditerranéens. En Egypte, il est typique de les manger le soir du Nouvel An car ils sont considérés comme de bon augure.

C



tant de
fruits!



6

tant de fruits!

Le régime méditerranéen traditionnel est largement basé sur la consommation de produits à base de plantes, tels que les légumes verts et les **fruits** qui peuvent être consommés cuits ou crus. Il est également à noter que certains fruits « secs » sucrés comme les prunes, les abricots sont fréquemment inclus dans les plats à base de viande, de volaille, etc. Le bassin méditerranéen a longtemps été un site de production fruitière tempérée: raisins, figes, dattes et tant d'autres fruits de plantes sont cultivés dans la région depuis de longue date. De plus, les pays méditerranéens sont de riches sources de matériel génétique végétal avec un potentiel pour de nouvelles cultures qui ont été importées au fil du temps. Nous présentons brièvement le contexte historique des fruits présents dans les cuisines et l'alimentation de la région.



Pomme

Commun autour de la Méditerranée déjà depuis 3000 avant JC - des images de pommes ont été trouvées dans des grottes utilisées par les hommes préhistoriques ; la pomme est mentionnée dans la Bible, dans les mythes grecs. Les Romains ont étendu leur culture en Europe. Il a été un symbole des superstitions bonnes et mauvaises, dans la religion, la tradition et la culture, plus que tout autre fruit. Pour les pythagoriciens, la pomme symbolisait le mystique/le surnaturel.

Abricot

Introduit par les Romains en 60-70 av. Les [abricots](#) ont une longue histoire de 5 000 ans, commençant dans le nord-est de la Chine et devenant un aliment de base du régime méditerranéen. Ils peuvent être consommés frais ou consommés sous forme de fruits secs.

Banane

En dehors de l'Asie et de l'Afrique, les bananiers peuvent également avoir été présents dans des endroits isolés dans certaines régions du Moyen-Orient. Au 10ème siècle AJ, le fruit apparaît dans des textes de Palestine et d'Égypte. Aujourd'hui, l'arbre est cultivé dans quelques îles méditerranéennes.

Baies

Un aliment de base saisonnier pour les premiers cueilleurs depuis des milliers d'années ; Le myrte est originaire de la région nord de la Méditerranée (en particulier dans les îles de Sardaigne et de Corse). En Méditerranée, le myrte était le symbole de l'amour et de l'immortalité. Il était très populaire dans le jardinage romain.

Caroube

Originaire de la Méditerranée et du sud-ouest de l'Asie. Sa culture a commencé avant l'histoire écrite. Les haricots et les amandes sont utiles à diverses fins, notamment la nourriture, le fourrage et comme source de produits industriels tels que les gommages, le sucre, le sirop, etc. Les haricots ont une taille étonnamment homogène, peu importe si les conditions de culture diffèrent. Ils ont été utilisés pour peser l'or, fournissant l'unité pertinente, le « carat ».

Cerisier

Sa culture a été apportée à Rome par Lucius Licinius Lucullus du nord-est de l'Anatolie, il est également connu sous le nom de région du Pont, en 72 AJ. Les griottes cultivées ont été sélectionnées parmi des espèces sauvages de la mer Caspienne et de la mer Noire, et étaient déjà connues des Grecs en 300 AJ, Ils étaient extrêmement populaires auprès des Perses et des Romains.

Agrumes

Originaires du sud-est de l'Asie, depuis l'époque de l'Empire romain, Ils ont atteint une grande importance dans certains pays méditerranéens. Ils sont présents dans les jardins des palais et des monastères, mais aussi dans les cours et vergers des familles les plus pauvres...

Figues

Indigènes de la Méditerranée, ils existent depuis la plus haute antiquité. Les Égyptiens enterraient des paniers entiers avec les morts. Les anciens Grecs les appelaient « le plus utile de tous les fruits ; et à Athènes certains figuiers étaient considérés comme sacrés alors que, selon la loi, l'exportation de figues séchées était interdite. Ceux qui ont témoigné/avisé les juges de ceux qui enfreignent les lois ont été appelés « sykofantes » des mots grecs « syko » (fig) et « phantes » (ceux qui révèlent des choses).

Citron

Très probablement entré à Rome antique au plus tard au 1er siècle J.-C. (originaire probablement de la Chine ou de l'Inde), mais il était peu cultivés. Sa large utilisation dans les cuisines méditerranéennes est en grande partie due aux Arabes, entre 1000 et 1150 après JC. Le citron a été considéré comme fruit contribuant à une bonne santé.

Néflier

Originaire du centre-est de la Chine, planté au 18ème après JC, il est cultivé, largement dans de nombreuses parties de la région, à la fois comme plante ornementale et pour ses fruits. Les nèfles sont consommées sous forme de fruits frais, dans des confitures, des gelées, des sirops et des tartes.

Mandarine

La mandarine (*Citrus reticulata*, Rutacées) est le groupe le plus important et le plus varié d'agrumes comestibles. Elle est Originaires de la Chine et de l'Asie du Sud-Est. Elle a été introduit en Méditerranée et en Europe depuis le XIXe siècle après JC. La mandarine a une large gamme d'adaptabilité et cultivée dans des conditions climatiques méditerranéennes désertiques, semi-tropicales et subtropicales.



Melon

L'une des premières récoltes avec le blé, l'orge, le raisin et les dattes. Originaires d'Iran et d'Asie Mineure, les melons sont représentés dans les peintures des tombes égyptiennes antiques de 2500 après JC.

Les oranges

Les oranges amères ont été introduites en Italie par les croisés depuis le 11ème après JC, elles étaient largement cultivées dans le sud. Alors que les oranges douces ont été apportées à la région par les marchands portugais vers la fin du XVe siècle et au début du XVIe siècle après JC). leur nom: « portoKal » en grec et en arabe est directement lié à leur origine géographique .

Les pêches

Arrivées en Italie de la Perse au 1er siècle après JC, les pêches sont rapidement devenues un fruit populaire dans tout l'Empire, toutes variétés confuses : jaunes, blanches et les nectarines.

La poire

Il apparaît dans les preuves préhistoriques quelque part en Europe de l'Est et en Asie. Sa culture était très répandue en Grèce (très prisée des dieux et des héros) tandis que les Romains étaient ceux qui la répandirent dans toute la Méditerranée et en Europe. En 1400, les conquérants espagnols les exportèrent en Amérique. Selon la tradition paysanne italienne “à la fin d'un repas, manger des poires avec des tranches de fromage est un must”.

Prunes

Peut-être, l'un des premiers fruits domestiqués par l'homme, leurs restes ont été trouvés dans des sites d'âge néolithique avec des olives, des raisins et des figues. Alexandre le Grand a répandu des prunes dans toute la région Méditerranéenne. Des vergers ont été plantés à Rome dès 65 avant JC. Certaines variétés peuvent être arrivées dans la région au cours du 3e millénaire en provenance d'Europe centrale ou d'Asie de l'Ouest.



La grenade Originaire de Perse, c'est l'un des plus anciens fruits comestibles connus. Lorsqu'il est arrivé dans la région, l'arbre a été largement cultivé dans de nombreuses régions. C'était un symbole de vie et de fertilité. A côté des pommes, la grenade était utilisée symboliquement dans les mariages. Dans le contexte funéraire, les grenades étaient la nourriture pour les morts, suggérant qu'il y avait une vie au-delà de la tombe. Les grenades étaient associées à Perséphone: la reine/déesse de l'enfer. De nos jours, dans toute la Grèce, le kollyva composé du blé entier bouilli, avec des graines de grenade, des raisins secs et des groseilles, des amandes blanches, du sésame et des épices sont préparés et servis après les funérailles. Une tradition ancienne survivante et acceptée dans le christianisme.

Le coing Originaire du Caucase et d'Iran, le coing a été introduit au Moyen-Orient. Il est considéré comme sacré par les Grecs (associé à la déesse de l'amour et de la beauté Aphrodite) et il est utilisé dans une multitude de recettes par les Romains. Les anciens Grecs ne distinguaient pas les pommes et les coings; ainsi de nombreuses références de coings sont traduites par «pommes». Ceci paraît évident dans les traditions et les mythes grecs, romains et slaves.

Fraises Selon les découvertes archéologiques, la présence des fraises dans la région (fraise des bois) remonte à quelques millénaires. Notons que Les naturalistes romains distinguent la terre et l'arbre aux fraises

Les pastèque Originaires d'Afrique, des graines domestiquées datées de 4000 avant JC, ont été trouvées dans le sud de la Libye. Néanmoins, les pastèques comme certaines de celles que nous mangeons aujourd'hui n'ont été développées qu'à l'époque romaine.





noix
et racines



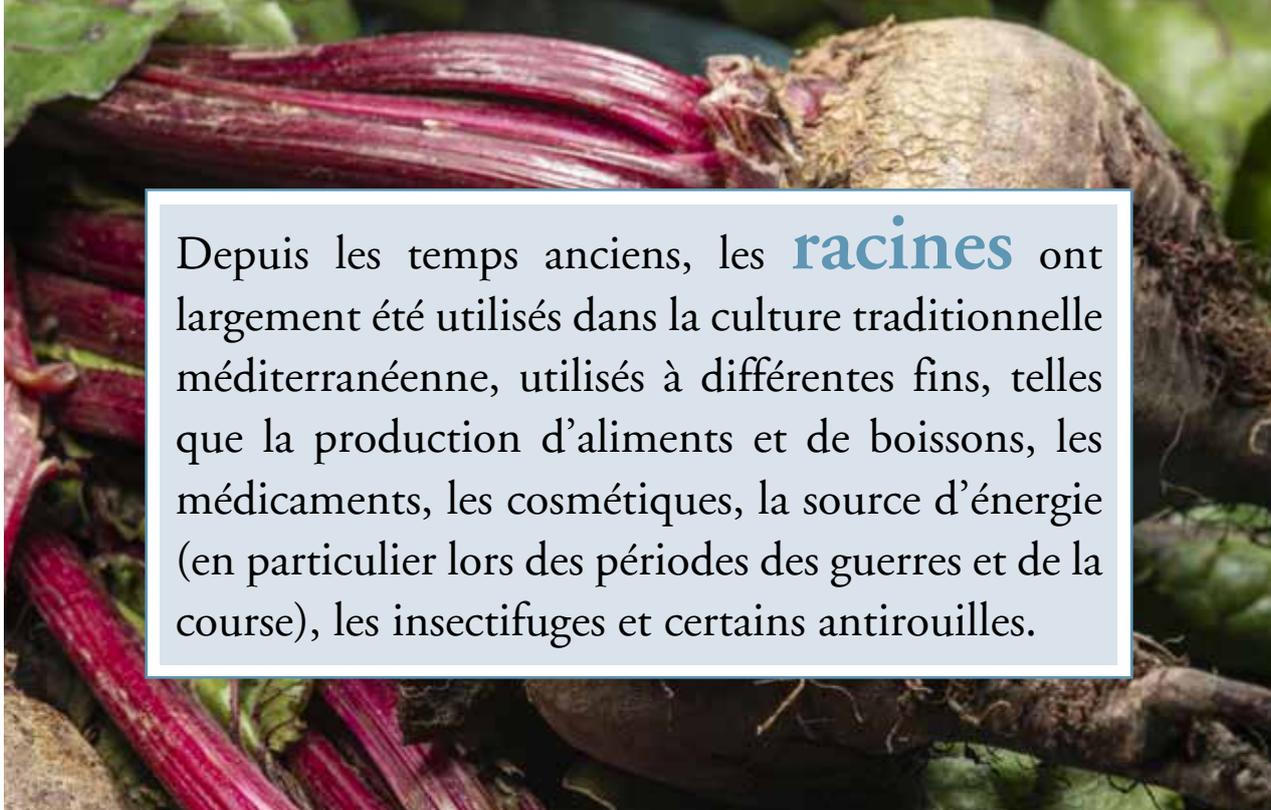
7

noix et racines

Les **noix** noix sont des ingrédients clés et d'une riche variété de plats méditerranéens typiques, comme nous le verrons au chapitre 11. elles fournissent des aliments de base aux habitants de la région depuis des milliers d'années. Regardons de plus près !



- Les noix** L'un des plus anciens arbres vivriers connus par l'homme, datant de 7000 av. J.C. Les Romains l'appelaient "le gland royal de Jupiter". L'histoire ancienne indique qu'ils venaient de l'ancienne Perse, où ils étaient réservés à la royauté. Ainsi, le noyer est souvent connu sous le nom de « noyer persan ». Les noix étaient commercialisées le long de la route de la soie par les caravanes.
- Amandes** L'une des plus anciennes cultures cultivées au monde. Les anciens Mésopotamiens utilisaient l'huile d'amande comme hydratant pour le corps, parfum et revitalisant pour les cheveux. Des amandes ont été trouvées dans le palais minoen (ancienne Crète) et elles constituaient le dessert préféré des Grecs. Les amandes et les pistaches sont mentionnées dans la Bible.
- Châtaignes** Originaires d'Asie Mineure où elle était un aliment de base pendant des millénaires, remplaçant en grande partie les céréales, où elles ne pousseraient pas bien notamment dans les régions montagneuses de la Méditerranée. Alexandre le Grand et les Romains ont planté des châtaigniers dans de nombreux endroits, dans toute l'Europe, lors de leurs différentes campagnes.
- Noisettes** Les Romains cultivaient des noisettes dans les provinces du nord en dehors de la Méditerranée (par exemple en Grande-Bretagne) bien qu'il n'y ait aucune preuve qu'ils aient répandu des cultivars spécifiques.
- Pignons de pin** Ils ont été consommés en Méditerranée et au-delà (Europe et Asie) depuis la période paléolithique. Ils sont également très populaires parmi les Arabes et fréquemment ajoutés à la viande, au poisson, aux salades et aux plats de légumes ou cuits au four.
- Glands** Chez les peuples méditerranéens antiques et aussi dans le monde entier, les classes inférieures mangeaient des glands, surtout en période de famine. En fait, dans l'ancienne péninsule ibérique et ailleurs, les glands étaient un aliment de base. Recueillis à la fin de l'été et de l'automne et puis séchés, ils ont été ajoutés dans l'eau pendant un certain temps pour éliminer les tanins amers, puis broyés pour produire un type de semoule qui est utilisé dans une variété de plats.
- Pistaches** Une des espèces indigènes de la Méditerranée, en particulier au Moyen-Orient et dans certaines îles grecques. Pline l'Ancien écrit dans son Histoire Naturelle que les graines de pistaches étaient un aliment courant dès 6750 avant JC, elles sont mentionnées dans la Bible: les soi-disant « jardins suspendus de Babylone » auraient inclus des pistachiers vers 700 avant JC.



Depuis les temps anciens, les **racines** ont largement été utilisés dans la culture traditionnelle méditerranéenne, utilisés à différentes fins, telles que la production d'aliments et de boissons, les médicaments, les cosmétiques, la source d'énergie (en particulier lors des périodes des guerres et de la course), les insectifuges et certains antirouilles.

Les betteraves (*Beta vulgaris*): Les premières traces de l'existence des betteraves remontent à l'ancienne Thèbes (Égypte). Bien qu'on ne sache pas si les betteraves faisaient partie du régime alimentaire égyptien, on pense que la consommation de betteraves est originaire de la côte de la mer Méditerranée les betteraves sont cultivées à l'origine non pas pour leur racine bulbeuse mais pour leurs sommités vertes feuillues. Les feuilles de betterave étaient très appréciées à tels points que les Romains et les Grecs de l'Antiquité ont développé une méthode pour faire pousser des betteraves pendant l'été. Le premier récit de la consommation de la racine de betterave remonte au début des années 1500, en Italie ou en Allemagne. Les betteraves sont consommées, utilisées et appréciées de plusieurs manières, notamment crues, bouillies, en conserve, cuites à la vapeur, rôties et marinées, tandis que dans certains cas, elles sont simplement utilisées pour ajouter de la couleur à d'autres aliments.. A cet égard, il a été découvert récemment que les betteraves sont riches en vitamines A, B, C et que les antioxydants ont un grand effet sur le cholestérol et la glycémie et aident le foie à « se débarrasser » des toxines, selon une étude pertinente: article publié dans le New England Journal of Medicine(il aide à remédier aux défauts de filtration du foie). Le savoir traditionnel « autochtone » s'est donc avéré correct !

Les **betteraves** ont également été utilisées pour créer une forme de sucre ! En 1747, un chimiste berlinois du nom d'Andreas Sigismund Marggraf découvrit un moyen de créer du saccharose à partir de l'humble betterave. Les racines et les feuilles de betteraves ont également une histoire d'usages médicaux. Les Romains utilisaient la betterave comme traitement pour un certain nombre de maux, dont la constipation et les fièvres, et au Moyen Âge pour les maladies liées à la digestion et au sang ! Événement aujourd'hui, les betteraves sont considérées comme ayant de multiples bienfaits pour la santé.

Le **carotte** (*Daucus carota*): Elle tire son nom du mot français carotte, qui vient à son tour du latin carota. Elle est largement utilisée dans les cuisines méditerranéennes comme rôtie, bouillie, grillée ou crue en salade. La carotte est connue depuis l'Antiquité et pourrait être originaire de la Perse. Elle s'est progressivement répandue dans la région méditerranéenne. Les dessins de temples d'Égypte en 2000 avant JC montrent ce qui pourrait être interprété comme une plante en forme de «carotte», qui selon certains égyptologues, pourrait être une carotte violette ! les carottes sont de différentes couleurs. Au 13^{ème} siècle, les carottes étaient cultivées dans les champs, les vergers et les jardins dans plusieurs régions du Moyen-Orient et d'Europe. Elle a été probablement introduites dans la région via l'Espagne par les Maures entre le 8^{ème} et le 10^{ème} siècle après JC.

La **pomme de terre**: C'est un nouveau venu dans le régime méditerranéen ! Il semble que la première pomme de terre à atteindre l'Europe soit arrivée en Espagne et devait provenir du Pérou et avoir été transbordée par Carthage en Colombie au milieu du XVI^{ème} siècle après JC. La pomme de terre est devenue un aliment dominant dans l'alimentation des habitants de la région avec de nombreuses utilisations en cuisine : frites dans l'huile (comme les « frites ») rôties ou farcies et grillées ou accompagnant un grand nombre de plats. Les choix sont nombreux !

Des archéobotanistes ont découvert de l'ADN végétal dans des pilules de fabrication grecque trouvées dans un navire marchand naufragé daté de 130BDC. En utilisant la base de données génétique **GenBank**, ils ont découvert que les pilules semblaient contenir de la carotte, du persil, du radis, de la châtaigne, du céleri, de l'oignon sauvage, etc. On pense que ce médicament était utilisé pour traiter les troubles intestinaux parmi l'équipage du navire !

L'**oignon** (*allium cepa*): Originaire d'Égypte. Les anciens Égyptiens croyaient que les oignons symbolisaient l'univers à plusieurs couches. Ils ont juré des serments sur des oignons comme une Bible des temps modernes. Les Grecs de l'Antiquité croyaient que les oignons fournissaient de la force aux soldats, c'est pourquoi ils étaient fréquemment donnés aux troupes d'Alexandre le Grand. La soupe à l'oignon et le ragoût de légumes ainsi que les haricots et le pain brun étaient les aliments de base des pauvres de l'époque romaine jusqu'au Moyen Âge. L'oignon, (avec l'ail) est un ingrédient clé dans les différentes cuisines méditerranéennes. La recherche moderne indique ses avantages importants pour la santé.

Les **origines** de l'ail remontent à la Sibérie. Dans les cultures anciennes, l'ail avait différentes utilisations dans la nourriture et la médecine ainsi qu'un élément clé des traditions, par exemple un charme contre la malchance ou le mauvais œil. Il était largement consommé par les anciens égyptiens, les Grecs et les Romains le considéraient comme un aliment pour les classes inférieures. Les légions romaines le portaient sur leur corps pour se protéger des rhumes. En outre, il a une utilisation importante en médecine en raison de sa contribution à l'amélioration du système immunitaire. En outre, il a une utilisation importante en médecine en raison de sa contribution à l'amélioration du système immunitaire.

Le **fenouil** a une histoire aussi vieille que les civilisations méditerranéennes. Les anciens Égyptiens, les Grecs et les Romains le préféraient tous : lors de l'ancienne fête estivale d'Adonia, le fenouil faisait partie des graines plantées lors des rituels. Son nom grec, « Marathon » signifie « maigrir », reflétant la croyance en sa capacité à supprimer l'appétit. La ville de Marathon, en Grèce signifie "lieu du fenouil", où les Athéniens ont gagné les Perses lors de la célèbre bataille de 490 avant JC qui a mis fin à la 1ère invasion perse en Grèce et en Europe. Les gagnants ont utilisé des tiges de fenouil tressées comme symbole de victoire. Les bulbes peuvent être consommés crus ou cuits de diverses manières et plats; tandis que les tiges sont utilisées dans les salades, les soupes et autres cuissons.

Les **radis** (*Raphanus sativus*): Ils se présentent sous différentes couleurs et tailles. Ils ont été cultivés par les anciens Égyptiens il y a au moins 4 000 ans, car ils sont représentés dans les pyramides selon l'historien grec Hérodote (484-424 av.) les anciens Grecs appréciaient tellement le radis à tel point qu'ils offraient de petits artefacts dorés en forme de radis au dieu Apollon.

Les **navets** (*Brassica rapa*): Les gens cultivent des navets depuis des milliers d'années, mais même depuis ses débuts, les navets n'étaient pas une culture très populaire. A l'époque de l'Empire romain, les Romains gardaient des racines de navet pour les jeter sur des gens qu'ils n'aimaient pas. Les preuves historiques montrent que la racine de navet était consommé principalement par les pauvres des campagnes de la Grèce; de Rome antiques et de l'Égypte. Les racines de navet sont cuites et consommées comme légume tandis que leurs feuilles peuvent être bouillies, coulées et sautées. En Turquie, notamment dans la région proche d'Adana, les navets sont utilisés pour faire du şalgam: un jus de carottes violettes et d'épices servi froid. Les racines et les feuilles de navet servent également de fourrage pour le bétail.

Le **gingembre**: C'est une herbe qui a atteint la région méditerranéenne avec les commerçants arabes il y a plus de 2000 ans. Apporté de l'Inde au Proche-Orient, il a été vendu aux Grecs et aux Romains. Les archives montrent que l'antique Rome taxait le gingembre importé lorsqu'il débarquait à Alexandrie. Lorsque l'Empire romain est tombé, le gingembre et ses utilisations ont été perdus dans la majeure partie de l'Europe. Ce n'est qu'au 11ème siècle après JC que l'Europe a redécouvert le gingembre. L'épice a un goût légèrement piquant et est utilisée, en general séchée et moulue pour aromatiser les pains, les sauces, les plats au curry, les confiseries, les cornichons et le soda au gingembre. Les rhizomes épluchés peuvent être conservés en les faisant bouillir dans du sirop.

Curcuma: On pense que l'histoire de la route commerciale de l'Asie vers le monde méditerranéen commence au 1er siècle -UN D-.la recherche révèle aujourd'hui que les habitants de la Méditerranée mangeaient des aliments qui poussaient en Asie du Sud, comme le sésame, le soja, le curcuma et la banane, au moins depuis le deuxième millénaire avant JC. Depuis lors, le curcuma a suscité beaucoup d'intérêt pour ses propriétés curatives naturelles et utilisé en médecine en dehors de son utilisation en cuisine. De même, la coloration naturelle jaune vif du curcuma a également été utilisée pour teindre les vêtements et le fil pendant des siècles.



les légumes
du régime méditerranéen



8

les légumes du régime méditerranéen

Les **légumes** et les légumes verts sont importants non seulement dans l'alimentation et la cuisine, mais aussi dans la production agricole et l'agroéconomie des pays de la région, ainsi que les olives, les céréales, le riz et les fruits frais (y compris les raisins et les dattes). En effet, les légumes (y compris les pommes de terre) sont les plus présents et ont été trouvés dans les cultures les plus cultivées en Afrique du Nord et au Moyen-Orient sur la période 2000-2006 !



Choux

L'un des légumes les plus consommés au monde et l'un des premiers à être cultivé, il est originaire de la Méditerranée et a été consommé par Achille (selon ce qui est mentionné dans l'Iliade).

Salade

Cultivé dans l'Égypte ancienne pour la production d'huile et pour ses feuilles comestibles. De nombreuses images dans les peintures murales des tombes illustrent son utilisation dans les rituels religieux. Sa culture a passé aux Grecs, puis aux Romains.

Concombre

Originaire d'Inde, il est cultivé depuis au moins 3000 ans et s'est étendu à la Grèce antique et à Rome. Il a été décrit dans le poème de Gilgamesh comme de la nourriture consommée dans l'ancienne Ur.

Aubergines

Cultivé en Asie depuis la préhistoire, de nombreux noms arabes lui ont été donnés en l'absence de noms grecs anciens ou romains, ce qui indique leur introduction dans la région méditerranéenne par les Arabes.

Épinard

Originaire de l'ancienne Perse. En 827 après JC, les Sarrasins ont introduit les épinards en Sicile. En 1533, Catherine de Médicis la reine de France avait envie d'épinards jusqu'au point qu'elle a insisté pour qu'on les serve à chaque repas. Les plats à base d'épinards sont appelés « florentins » reflétant la naissance de Catherine à Florence.

Asperges

Utilisé par les anciens Égyptiens comme légume et médicament. Dans les temps anciens, il était également connu en Syrie et en Espagne. Les Grecs et les Romains le mangeaient frais en saison et faisaient sécher le légume pour l'utiliser en hiver.



Chicorée

Appartenant au genre *cichorium* chicorée qui comprend de nombreuses espèces de plantes sauvages et cultivées au goût différent (amer, sucré etc.). Ces dernières sont très populaires dans toute la région et sont déjà mentionnées dans un papyrus de 4000 av. La moutarde noire, considérée comme originaire de la région sud de la Méditerranée et peut-être de l'Asie du Sud ; a été cultivée pendant des milliers d'années. Le zochia (*sonchusoleraceus* ou laiteron des champs) est de couleur « vert » très commun en Grèce. Cette herbe aromatique célèbre de la gastronomie mondiale avec des racines anciennes est le fenouil.

Champignons

Dans l'Égypte ancienne, les champignons étaient considérés en dehors d'un aliment sain, spécial et mystérieux (ce qui leur donnait aussi une dimension divine) et étaient souvent utilisés dans les rituels. Les anciens Grecs mangeaient des champignons, les étudiaient et les utilisaient peut-être spirituellement et en médecine. À l'époque romaine, les champignons étaient populaires dans la plupart des empires méditerranéens.

Citrouilles

Originaire d'Amérique et ont été adoptés comme aliment par les colons européens. Pendant ce temps, Christophe Colomb a apporté des graines de citrouille en Europe.

Courgettes

D'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, où elles sont consommées depuis des milliers d'années, ont été apportées en Méditerranée, par Christophe Colomb, il y a environ 500 ans. La variété moderne a été développée en Italie, où elle est appelée courgette, ce qui signifie une petite courge.

Poivrons

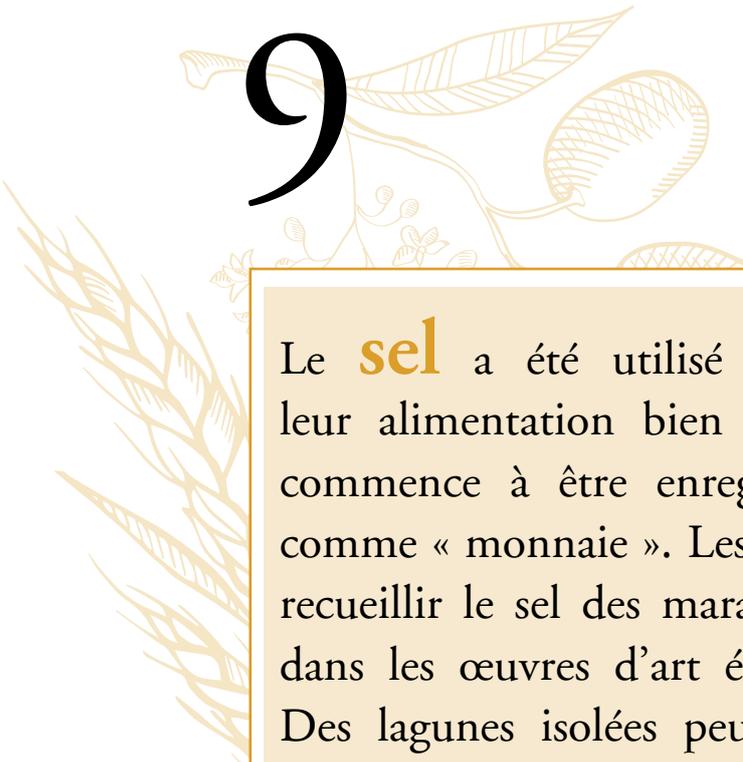
Cultivés très tôt en Amérique centrale et du Sud. Colomb les a amenés en Europe et ils ont été rapidement adoptés et cultivés. Bien qu'ils partagent le même nom, notre piment de table et les piments doux et piquants que nous cultivons, ne sont pas liés.





le sel





9

le sel

Le **sel** a été utilisé par les humains dans leur alimentation bien avant que l'histoire ne commence à être enregistrée, mais était aussi comme « monnaie ». Les méthodes utilisées pour recueillir le sel des marais salants sont illustrées dans les œuvres d'art égyptiennes de 1450 av. Des lagunes isolées peu profondes, des cavités naturelles et des bassins dans des rivages rocheux ont fourni des marais salants naturels découverts très tôt dans l'histoire par l'homme. Malgré les progrès, même aujourd'hui, la production de sel dans toute la région méditerranéenne est basée sur l'évaporation solaire dans des endroits où existaient d'anciens marais salants. Ces zones offrent un habitat précieux à une flore et une faune halophiles spécifiques, en particulier les oiseaux. Le poisson, la viande, les œufs durs, les légumes et autres denrées alimentaires étaient traditionnellement conservés en utilisant beaucoup de sel. Ce dernier absorbe l'eau et contribue à déshydrater et à conserver les aliments pendant de longues périodes. Dans certains cas, les denrées alimentaires peuvent être soit émergées en saumure puis séchées, soit simplement conservées en saumure (olives) ou dans un mélange de saumure et de vinaigre (décapées).

LE SEL DANS LA CULTURE ET LA LANGUE

A travers l'histoire, le sel a été un élément si important de la vie qu'il a fait l'objet de nombreuses histoires, mythes, contes populaires et contes de fées. Certaines cultures attribuent des pouvoirs magiques au sel. Le sel imprègne tellement notre culture qu'il existe d'innombrables citations et proverbes s'appuyant sur le sel. Le mot pour « sel » en arabe (milh), en français (sel) et en albanais (kripë) - signifie également « esprit, humour, intelligence » parce que ces qualités ajoutent de la saveur à la conversation, tout comme le sel ajoute de la saveur à l'alimentation ! Les mots salade, sauce et saucisse - que l'on trouve dans de nombreuses langues - commencent par sa- ou sal- car le sel était un ingrédient essentiel lors de la préparation de ces aliments. Les saucisses étaient faites avec de la viande salée ; les sauces étaient assaisonnées de sel ; les salades étaient servies avec une vinaigrette qui comprenait du sel. Le mot « sel » est très similaire dans de nombreuses langues méditerranéennes. C'est un élément de vocabulaire important, et il aide à montrer les relations entre ces langues. Sare roumain, sale italien, sel français, sal portugais et espagnol viennent tous du mot latin sal. Ce mot latin, le grec moderne ales, le croate so et le bulgare sol, dérivent tous d'un mot de la langue préhistorique indo-européenne, parlée il y a environ cinq mille ans (le mot était probablement sali). Le « s » initial a disparu en grec, et le « i » a disparu en croate, mais tous les mots ont encore une ressemblance. Pendant ce temps, à travers la Méditerranée, l'arabe milh et l'hébreu melach sont également liés : ils proviennent tous deux d'un mot de la langue sémitique préhistorique. Offrir du pain et du sel aux visiteurs, dans de nombreuses cultures, est traditionnel. Le sel a joué un rôle essentiel dans les rituels religieux dans de nombreuses cultures. Il y a plus de 30 références au sel dans la Bible et le Talmud contient également un aperçu de la signification culturelle du sel dans la société juive.



Le salage dans toute la Méditerranée a permis la conservation des poissons et leur meilleur commerce dès l'antiquité. Les Grecs de l'Antiquité aimaient le thon salé et mariné, mais ils ont également inventé une autre façon d'utiliser le poisson, généralement de petite taille. C'était en produisant une sauce de poisson, appelée «garos» en grec, qui était fabriquée dans les colonies grecques de la mer Noire aux colonies grecques et carthagoises à l'extrémité ouest de la Méditerranée dans le sud de l'Espagne. Plus tard, les Romains l'ont beaucoup aimé. Pendant la période romaine, les produits de poisson fermentés et salés étaient préparés en grandes quantités et largement transportés et commercialisés dans tout l'Empire, en particulier pour les consommateurs urbains. La préparation était complexe, mais une partie fondamentale du processus comprenait la fermentation du poisson salé au soleil pendant plusieurs semaines.

L'extraction du sel est établie depuis l'Antiquité, comme une activité économique importante des villes côtières méditerranéennes. Depuis l'Antiquité, des centaines de marais salants (*salinas*) ont fonctionné sur le littoral méditerranéen. La majorité d'entre eux sont généralement côtiers et artificiels. Les techniques de fabrication du sel se sont arrêtées avec la méthode des bassins d'évaporation successifs. Les bases de cette technique restent les mêmes jusqu'à aujourd'hui. De nombreuses variétés de salines adaptées aux particularités des conditions locales à savoir la géologie, le climat, etc. résultant en une grande diversité de dispositifs. Outre le paysage naturel, un paysage salin englobe également les réalisations architecturales et techniques spécifiques, notamment les dispositifs, les équipements, les outils, etc. Les salines font partie des activités de l'économie et de la production non polluantes les plus importantes. Leur importance était plus prononcée dans le passé lorsque le sel était une denrée vitale au moins pour la conservation des aliments. À cette époque, ceux qui contrôlaient la production et le commerce du sel avaient également un pouvoir politique. Les marais salants sont également des sites humides importants, étant donné la présence d'espèces peu communes tolérantes à la salinité, d'organismes unicellulaires, dont certains interfèrent avec la qualité du sel (*Aphanotheca*, *Dunaliella salina*, *Halobacterium*) et d'une flore halophile intéressante, aquatique et terrestre, cette dernière pollinisée par une faune de guêpes spécialisée. Il existe également divers invertébrés aquatiques tolérants à la salinité et quelques poissons en général. De plus, une très grande diversité d'oiseaux aquatiques les utilise pour se reproduire -souvent en grandes colonies- ou comme sites d'hivernage et de ravitaillement lors de leurs escales transcontinentales. Cependant, de nos jours, les marais salants sont confrontés à de nombreuses pressions et menaces compte tenu de la conversion d'une production de sel à faible intensité à la mécanisation et à une production intense de sel. Le pire est la transformation en marais salants à haute salinité de valeur presque non biologique. De nombreux marais salants ont été abandonnés ou convertis à d'autres usages, tels que des fermes aquacoles, des zones industrielles, urbaines ou touristiques, etc. en raison d'une forte demande. Tous ces éléments ont de grands impacts sur leur rôle de paysages culturels et de lieux où coexistent production durable de sel et biodiversité.



produits **laitiers**
de la région



10 produits laitiers de la région

Le **lait** a été utilisé par les humains depuis le début des temps enregistrés pour fournir des aliments nutritifs à la fois frais et stockables. Dans certains pays, près de la moitié du lait produit est consommée sous forme de lait entier, écrémé ou écrémé pasteurisé frais. Cependant, la plupart du lait est transformé en produits laitiers plus stables du commerce mondial, tels que le beurre, le fromage, le yaourt, les laits en poudre, le lait aigre et, bien sûr, les crèmes glacées. Initialement, les mammifères élevés pour leur lait dans la région étaient le mouton et la chèvre ainsi que la vache (en Egypte) tandis que le buffle et le chameau ont été introduits par les Arabes.



La variété de fromages de la région est remarquable, comprenant de nombreux produits communs ainsi que de nombreux produits uniques certifiés «Appellation d'Origine Contrôlée». En effet, il n'est pas rare de trouver dans presque toutes les régions de tous les pays pour produire son propre fromage traditionnel. La liste est interminable avec les différentes traditions et occasions de les consommer. Voici quelques-unes des plus connues:

Le fromage **Chaloumi** est très populaire dans tous les pays du Moyen-Orient : Syrie, Liban, Jordanie, Palestine ainsi qu'à Chypre et en Grèce. Il est également produit à Alexandrie d'Égypte dans de petites laiteries privées. Il est élastique, semi-dur à dur, il n'a pas de peau/croûte évidente et la texture est proche sans trous et il est facilement tranché. Il peut être consommé cru, mais il est généralement grillé, frit ou râpé sur des plats chauds. Récemment, Chypre a obtenu pour le *chaloumi* la reconnaissance comme l'un de ses produits nationaux d'une appellation d'origine protégée.

Le fromage **Domiat** or **Damietta** est une variété populaire de fromage blanc mariné à pâte molle, et il porte le nom de la ville et du gouvernorat de Damiette (*Dumyât*) dans le nord de l'Égypte. Il est également connu sous le nom de fromage blanc (*Gebnah baida*) et de fromage à pâte molle (*Gebnah tariyah*). Le fromage Domiat est fabriqué et consommé non seulement à Damiette mais aussi dans les 25 gouvernorats égyptiens. Il est bien connu et consommé dans le monde arabe en général, et des variantes sont fabriquées en Europe et dans de nombreux autres pays. Il ressemble beaucoup au fromage grec « feta », et on pense que le fromage Domiat est originaire d'Égypte depuis 332 avant JC.

La **feta** est un fromage grec traditionnellement fabriqué à partir de lait de brebis ou de chèvre, mais certaines variantes dans d'autres pays utilisent du lait de vache. Ce fromage mariné a une saveur vive et acidulée. La feta est parfaite pour s'émietter sur des salades et des soupes, pour farcir des hamburgers ou pour mélanger dans des trempettes.

Le fromage **Provolone** est une variété de fromage de la famille des *pâtes filées*, qui trouve son origine dans le sud de l'Italie, probablement en Sicile. Fromage Provolone adopté en Égypte par les émigrants italiens à Alexandrie et maintenant, il est consommé et fabriqué dans de nombreuses provinces égyptiennes.



Le fromage au **lait de chèvre**, un fromage acidulé, connu également sous le nom de *chèvre*, est fabriqué à partir de lait de chèvre, mais alors que certaines variantes sont entièrement fabriquées à partir de lait de *chèvre*, d'autres variétés sont un mélange de lait de chèvre et de vache. La texture de ce fromage peut varier de semi-ferme à molle et tartinable, ce qui le rend parfait pour tartiner sur du pain grillé, utiliser dans des trempettes ou s'émietter sur des salades.

Le fromage **Mish** est également connu sous le nom de fromage au lait écrémé affiné et cueilli.

Le fromage **Medaffarah** ou **Majduala** est une variété de fromage à pâte molle non affinée de la famille des pâtes filées. C'est un fromage, traditionnellement préparé dans les maison des pays du Moyen-Orient comme la Syrie, le Liban, la Jordanie et la Palestine. De plus, il est fabriqué dans la ville d'Alexandrie en Egypte dans de petites laiteries privées. Le fromage *Medaffarah* est considéré comme appartenant à la même variété de fromage que le fromage *Mozzarella*.

La **Mozzarella** est un fromage traditionnel du sud de l'Italie, fabriqué à partir de lait de bufflonne italien selon la méthode des pâtes filées. La mozzarella fraîche est généralement blanche, mais une fois assaisonnée, elle vire au jaune clair. En raison de sa forte teneur en humidité, il est traditionnellement servi le lendemain de sa fabrication, mais, peut être conservé en saumure jusqu'à une semaine ou plus, lorsqu'il est vendu dans des emballages sous vide. La mozzarella sous ses différentes sortes est utilisée pour la plupart des types de pizza et plusieurs plats de pâtes. Il existe des preuves, datant du 12ème siècle après JC qui montrent que dans le monastère de Saint Lorenzo, à Capoue, la Campanie offrait aux pèlerins un morceau de pain avec de la « mozza ».

Le **Brocciu** est un fromage blanc, frais, traditionnel de la Corse. Il s'apparente à Ricotta. Il est produit à partir d'une combinaison de lait de brebis et de lactosérum, ce qui lui confère certaines des caractéristiques du fromage de lactosérum. Le brocciu est l'un des plats les plus représentatifs de l'île (la corse).





boissons chaudes



11

boissons chaudes

Alors que les herbes aromatiques dans l'Antiquité avaient même une signification symbolique, au Moyen Âge, après la chute de l'Empire romain, la plupart des connaissances y afférentes ont été oubliées, conservées principalement dans certains jardins botaniques de monastères et de communautés montagneuses reculées. Ce n'est qu'à la Renaissance que l'éveil de l'intérêt pour les herbes et leurs propriétés commence à progresser encore une fois de nos jours.



Le soi-disant « **thé de montagne** », qui pourrait-être la tisane sans caféine : c'est l'herbe la plus courante parmi plusieurs d'autres qui existent dans la région. Elle est fabriquée à partir d'une seule variété de la plante « sidérites ». Elle est endémique des paysages montagneux méditerranéens. Elle est également connue depuis l'Antiquité et répertoriée parmi les 400 espèces d'aromates et d'herbes mentionnées par Hippocrate, avec l'origan, la lavande, le crocus, la sauge, le thym, le laurier, la coriandre, le fenouil, l'anis, menthe, romarin, camomille, cèdre, etc. dont beaucoup fournissent différents types de tisanes dans toute la région. Son nom en grec (*sidérites*) est probablement dû à sa capacité à cicatrifier les blessures des lances de fer (*sideron*) ou au fait que sa fleur ressemble à une lance. Dioscoride l'a enregistré comme l'une des 600 espèces d'herbes qu'il connaissait, (comme Théophraste, un peu plus tôt, en 347 av). Le thé des montagnes est une plante aromatique aux propriétés thérapeutiques ou médicinales prouvées.

Sahlab, qui est une boisson d'hiver à base d'amidon dans le bulbe moulu d'une orchidée, mélangé avec du lait, du sucre et de l'eau de rose, puis garni de pistaches hachées et de cannelle. Sahlab est apparu dans la région après la domination ottomane dans la région.

Le **Café** est une plante indigène d'Éthiopie, du Soudan et de Somalie d'où elle a été exportée. Son nom vient, très probablement, de l'ancienne référence arabe à la couleur sombre ou à la région de Kaffa, un royaume médiéval d'Éthiopie, d'où la plante était exportée en Arabie. Le café le plus populaire au Moyen-Orient et en Afrique du Nord, ainsi qu'en Grèce et à Chypre est le « *café turc* » préparé dans un petit pot spécialement utilisé à cet effet. En fonction de la teneur en sucre et du mode et du temps d'ébullition, un grand nombre de variétés « subtiles » peuvent être préparées. La poudre de café descend progressivement au fond de la tasse après son service. L'autre café méditerranéen mondialement connu est le café italien. Tout d'abord, introduit en 1570 dans la République de Venise, il a trouvé à Naples l'une de ses expressions maximales : le dense et populaire « espresso » souvent préparé à l'aide de sa cafetière emblématique, la *cuccumella*. Contrairement au pot moka, il n'utilise pas la pression de la vapeur pour forcer l'eau à travers le café, mais repose sur la gravité.

Tamarinest une boisson teintée de rouge, qui a tendance à être légèrement noire. Au Moyen-Orient, les gens l'achètent massivement pendant le Ramadan pour étancher leur soif. le tamarin est vendu en permanence sur le marché, pour son goût délicieux et unique.

Réglisse ou **Irqousest**: C'est une boisson populaire palestinienne aux bienfaits médicaux uniques et formidables. Elle provient de la filtration de la réglisse, qui est placée dans une gaze propre, que l'on verse, avec de l'eau après fermentation au bicarbonate de sodium (carbonate de cuisson) pendant plusieurs heures dans un endroit chaud et ensoleillé. La réglisse est obtenue à partir d'une plante arborescente vivace, qui pousse en Syrie, en Égypte, en Asie Mineure et dans certaines parties de l'Asie centrale et de l'Europe !

L'histoire du café remonte au milieu du IX^e siècle et peut-être plus tôt. Il existe de nombreuses légendes sur sa découverte, dont la plupart ont été enregistrées dans des textes écrits beaucoup plus tard. Certains des plus anciens évoquent, soit le mystique soufi marocain Abu-al-Itassan al Shedhili, soit son disciple Omar. Le premier observa lors d'une de ses visites en Ethiopie de différents comportement des oiseaux, se nourrissant de graines de café puis il les examina et commença à les utiliser probablement à la fois comme "énergisant" et "coupe-faim". Le second, Omar, déporté de La Mecque dans une grotte du désert. Affamé, il mâcha les graines de café mais les trouva très amères, il les fit rôtir et puis il découvre qu'elles devenaient trop dures. Ensuite il a essayé de les ramollir, les fit bouillir. De cette façon une liqueur brune parfumée fut produite. Après l'avoir bu, il s'est régénéré et a survécu plusieurs jours. Alors que l'histoire de la «boisson miracle» atteignait la Mecque, Omar a été rappelé et a été déclaré saint ! Le café était principalement consommé dans le monde islamique lié aux pratiques religieuses, par ex. aider les consommateurs à rester éveillés pendant le Ramadan. Le maronite Faustus Nairon, basé à Rome, raconte dans un livre de 1671 une autre légende sur un éleveur de chèvres éthiopien du IX^e siècle, qui a remarqué un effet énergisant lorsque son troupeau a grignoté les baies de café rouges. Il les mâcha lui-même et les apporta dans un monastère voisin. Le moine les a jetés dans le feu d'où un arôme alléchant a beuglé, faisant venir d'autres moines pour enquêter. Le reste est comme prévu ! Passant des légendes à l'histoire, il existe des preuves solides que la consommation de café et/ou la connaissance de l'arbre remonte au début du XV^e siècle dans les monastères soufis du Yémen, s'étendant bientôt à La Mecque et à Médine. Au XVI^e siècle, il avait atteint le reste du Moyen-Orient, la Turquie et l'Afrique du Nord, et au-delà de la Méditerranée, l'Inde et la Perse. Puis, au cours du XVI^e siècle, il s'étendit à la Grèce, aux Balkans, à l'Italie et au reste de l'Europe malgré les interdictions imposées au cours du XV^e siècle, ou plus tard, par les chefs religieux de La Mecque et du Caire, ainsi que par l'Empire ottoman, l'Église orthodoxe et plus tard, par l'Église catholique. Dans tous les cas, des dirigeants tels que le sultan Suheim Ier, l'empereur Ménélik d'Éthiopie et même le pape Clément VIII ont autorisé son utilisation ou même lui ont donné une « bénédiction » pour qu'il ne soit plus considéré comme faisant partie de la foi musulmane.

Actuellement, il existe une tendance, et en particulier chez les jeunes, à explorer la richesse des boissons chaudes traditionnelles à travers la Méditerranée et l'Europe, et à revisiter leurs recettes, en les enrichissant de nouveaux éléments, dans les cafés modernes et chez les jeunes entrepreneurs.



sweeteners



12

édulcorants

Dans les temps anciens, le **miel** était le principal édulcorant. Les humains ont apparemment commencé à récolter du miel il y a au moins 8.000 ans, comme en témoigne la grotte de la peinture d'araignées à Valence en Espagne. Jusqu'à présent, les plus anciens restes de miel ont été trouvés en dehors de la Méditerranée, en Géorgie. En plus de l'utiliser comme édulcorant, les anciens Égyptiens du Haut Empire du XXIV^e siècle av. J.-C. et d'autres peuples du Moyen-Orient utilisaient le miel pour embaumer les morts.



La cire d'abeille était également largement utilisée. La pratique de la ruche des anciens Égyptiens a influencé toute la région méditerranéenne. Les ruches étaient faites de boue cuite, ou parfois d'argile cuite, certaines des formes originales survivent encore en Afrique subsaharienne et ailleurs. Les ruches étaient autrefois cylindriques avec un trou à l'avant pour que les abeilles puissent entrer et sortir. Une section détachable à l'arrière a été utilisée pour la récolte des nids d'abeilles. Ces ruches étaient empilées horizontalement. D'anciens documents illustrés montrent l'apiculteur prenant du miel dans la section ouverte à l'arrière de la ruche, tandis que son assistant conduit les abeilles vers l'avant avec des bouffées de fumée. Le miel récolté par des méthodes traditionnelles peut avoir un goût légèrement fumé à cause de cela.

Aujourd'hui la Méditerranée est considérée comme une zone d'excellence pour l'apiculture avec une très grande variété de miels mono-floraux et multi-floraux tels que, pour les mono-floraux : thym, agrumes, châtaignes, jujubier, acacia, mandarine, eucalyptus, miellat, et la garrigue, comme le plus célèbre pour multi-floral.

Miel de caroube: IA Chypre, le sirop de caroube est connu comme « l'or noir de Chypre » et est largement exporté. A Malte, un sirop est fabriqué à partir de gousses de caroube et un médicament traditionnel contre la toux et les maux de gorge. Le sirop de caroube est également largement utilisé en Crète/Grèce comme édulcorant naturel et, dans certains cas, est ajouté aux pains, biscuits, etc. La caroube est la base d'une boisson naturelle légère populaire palestinienne, principalement bue fraîche ou avec de la glace pendant la saison et les occasions estivales tel Ramadan où les gens le boivent pendant ou après le dîner, en iftar en d'autres termes. Il a de nombreuses traditions qui le distinguent de nombreuses autres boissons. Des vendeurs de sirop de caroube errent dans les rues de nombreuses villes de Palestine, vêtus d'habits folkloriques traditionnels propres à cette profession. Ces habits se composent : d'un tarbush (chapeau) bordeaux, d'un shirwal (pantalon) accrocheur et d'un voile en guise de ceinture. Le «pot de caroube» est en cuivre, pesant plus de quarante kilogrammes, auquel le vendeur accroche quelques roses.



Un produit de luxe de la période médiévale était le soi-disant «sucre aux pétales de rose», un sirop fabriqué à partir d'une variété spéciale de roses et de sucre. Une très grande variété de sirops de sucre épais contenant toutes sortes de fruits et éventuellement des fleurs ou de petits légumes, des olives, etc. étaient et sont toujours produites dans toute la mer Égée, à Chypre et au-delà.

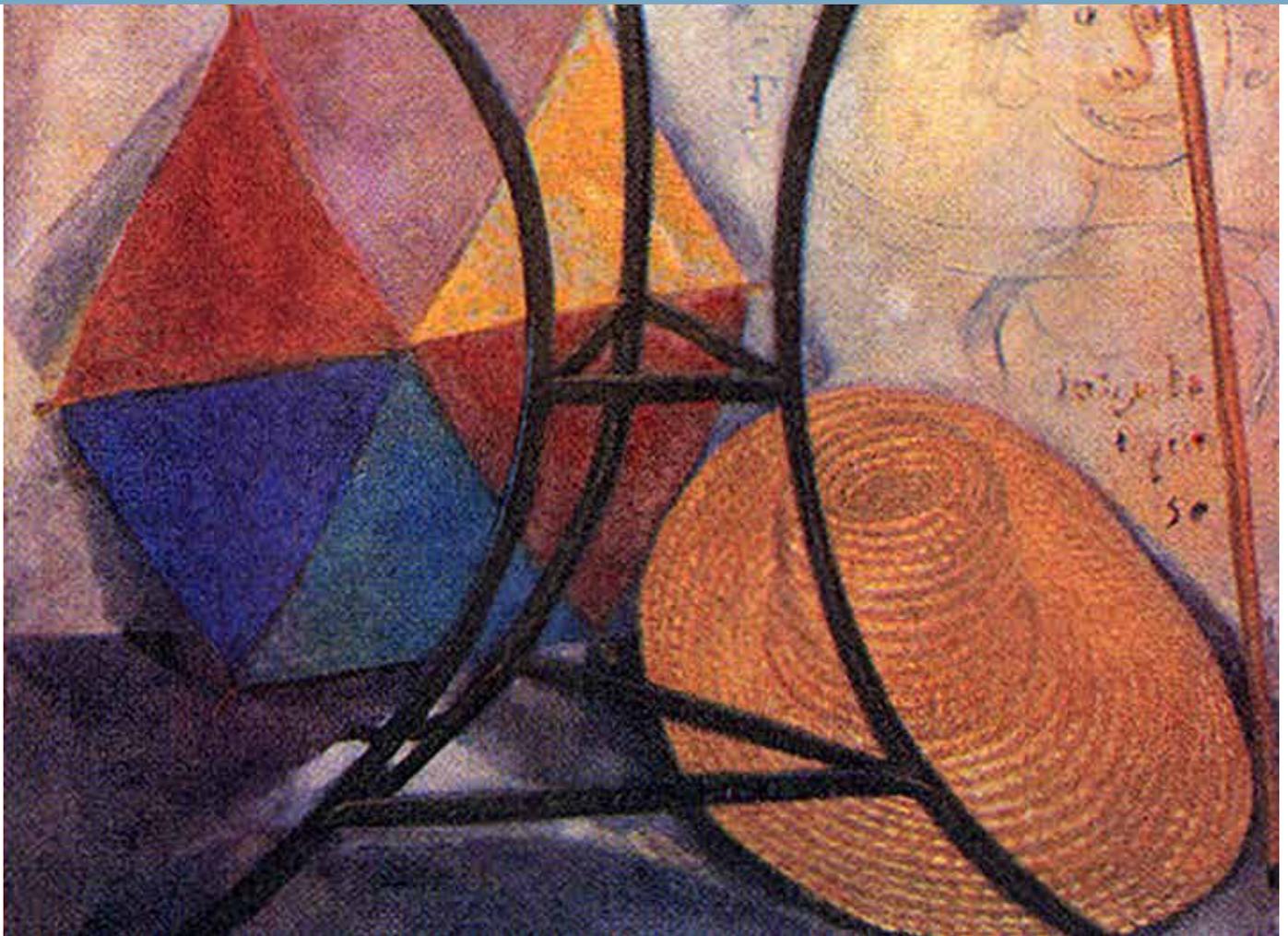
Édulcorants aux fruits sont été produits à partir de divers fruits tels que les figues et les raisins/raisins secs, ainsi que le jus de raisin réduit principalement bouilli. Le moût condensé et bouilli est utilisé pour une grande variété de bonbons.

Canne à sucre est originaire de l'Asie tropicale du Sud et du Sud-Est. Elle est produite en Inde depuis la plus haute antiquité. À l'origine, les gens mâchaient la canne à sucre brute pour en extraire sa douceur. Le sucre est resté relativement peu important jusqu'à ce que les Indiens découvrent des méthodes pour transformer le jus de canne à sucre en cristaux granulés plus faciles à stocker et à transporter. Alexandre le Grand et ses troupes ont vu des habitants du sous-continent indien cultiver de la canne à sucre et fabriquer de la poudre sucrée granulée ressemblant à du sel. Lors de leur voyage de retour, les soldats macédoniens ont emporté chez eux les « *roseaux porteurs de miel* ». La canne à sucre est restée une culture méconnue de l'Europe méditerranéenne pendant plus d'un millénaire. A un moment donné, le sucre est devenu une denrée rare, et les négociants en sucre s'enrichissent. Les campagnes des croisés en Terre Sainte, stimulé leur « appétit » pour le « sel doux » produit dans diverses parties de la Méditerranée orientale, y compris certaines îles. Au début du XIIe siècle de notre ère, Venise acquiert quelques villages près de Tyr (Liban) et établit des domaines pour produire du sucre destiné à l'exportation vers l'Europe.





nourriture à jeun et
de la fête en Méditerranée



13 nourriture à jeun et de la fête en Méditerranée



Le **jeûne** existe depuis des millénaires et constitue une pratique régulière pour de nombreuses cultures de la région. Elle a été promue et pratiquée depuis l'antiquité par les adeptes de nombreuses religions, mais aussi par des médecins et par des individus ou des groupes comme une expression de chagrin ou comme une protestation contre ce qu'ils croient être des violations de principes sociaux, éthiques ou politiques. Les actes de jeûne sont des démonstrations d'autolimitation et de purification/purification de soi et, dans certains cas, des tentatives d'approche du divin.

Toutes les grandes religions présentes dans la région méditerranéenne pratiquent le jeûne : christianisme, islam et judaïsme. Le jeûne peut durer de quelques jours à plusieurs semaines. Fait intéressant, même au sein de la même religion, différentes confessions ou sectes peuvent jeûner différemment ou à des moments différents. Par exemple, au sein du christianisme, les chrétiens coptes jeûnent pendant différentes durées pour un total allant jusqu'à 210 jours tout au long de l'année. Ils ont en fait huit jeûnes principaux et chacun dure une durée différente et restreint le régime d'une manière unique !

Dans le christianisme orthodoxe, les principales périodes de carême formel sont les trois fois par an : 40 jours avant Noël (25 décembre), 40 jours avant Pâques et 14 jours avant la Dormition de Notre-Dame (15 août).

Dans le christianisme catholique après le Concile Vatican II (1962-1965), les périodes de prêt ont été considérablement réduites pour s'adapter aux modes de vie modernes à seulement deux jours d' « abstention » sans viande le « Vendredi saint » et le « Mercredi des Cendres » et un jeûne simple (un seul repas principal tous les vendredis). De plus, ils s'abstiennent de viande, etc, le mercredi et le vendredi toute l'année et plusieurs jours dispersés. Pendant tous ces jours, les moines et certaines personnes très religieuses ne mangent pas de viande, de produits laitiers, de poisson, pas même d'huile d'olive et ne boivent pas de vin. Bien sûr, la plupart des gens ne pratiquent pas un jeûne aussi austère.

Au sein de l'Islam, pendant le mois sacré du Ramadan, les musulmans s'abstiennent de toute nourriture et boisson de l'aube au coucher du soleil pendant 30 jours.

Yom Kippour est considéré comme le jour le plus saint de l'année dans la foi juive et pendant son observance, les Juifs ne mangent ni ne boivent rien pendant 25 heures ou, dans le jeûne de Daniel, (d'après l'histoire biblique du prophète Daniel et ses trois amis qui ont été amenés au palais du roi de Babylonie).

Il n'y a pas de durée fixe pendant laquelle les gens ont tendance à jeûner , généralement six jours par an est la règle, mais la plage peut aller de 3 jours à 21 jours ou plus, selon le groupe religieux spécifique. La nourriture pendant ces périodes est décrite dans les paragraphes suivants.



Les « tables de miséricorde »

Les tables de miséricorde font référence à la tradition caritative égyptienne de la bonté où des œuvres caritatives, des mosquées, des entreprises réputées et des personnes riches font des dons pour créer de la nourriture faite maison pour les pauvres et les sans-abri. Ceux-ci incluent les principaux types d'aliments tels que : pain, haricots, biscuits, pâtes, riz, poulet, viande, lapins, soupes, fruits et jus de fruits et salades. Certains ont lieu lors d'occasions religieuses comme le mois sacré du Ramadan.

La pratique du jeûne s'est développée indépendamment parmi les différentes religions et cultures comme quelque chose qui était profondément et intrinsèquement bénéfique pour le corps et l'esprit humains. En égyptien ancien (langue hiéroglyphique), le mot pour jeûner était « sau » signifiant s'abstenir ou se retenir tandis que les pharaons réalisant la plupart des rituels reconnaissaient le jeûne comme une affection pour les dieux. La plupart des jeûnes étaient liés à la déesse Isis. Le jeûne est utilisé à des fins thérapeutiques depuis au moins le Ve siècle. J.-C., lorsque le médecin grec Hippocrate a recommandé l'abstinence de nourriture ou de boisson aux patients qui présentaient certains symptômes de maladie. Il est également bien connu que Pythagore, le grand mathématicien et philosophe (580-500 avant JC), mourut systématiquement de faim pendant 40 jours, croyant ainsi augmenter la perception mentale et la créativité; une notion que les scientifiques d'aujourd'hui soutiennent. Les anciens Spartiates, puis les guerriers romains, jeûnaient avant les guerres pour stimuler leur système immunitaire et se préparer spirituellement aux difficultés qui allaient suivre. Pythagore et ses disciples se sont abstenus de certains aliments afin d'avoir l'esprit clair. Platon (427-347 av. J.-C.), qui était un disciple de Socrate, divisait la médecine en « vrai » et « faux » ; le « vrai » étant ce qui donne la santé qui comprenait le jeûne, l'air et le soleil. Mais c'est Hippocrate (460-357 av.) souvent utile de l'enlever complètement pendant que le patient peut le supporter, jusqu'à ce que la force de la maladie atteigne sa maturité. Si le corps est nettoyé, plus vous le nourrissez, plus il sera blessé. Quand un patient est trop nourri, la maladie est aussi nourrie... l'excès est contre nature.

Plus tard, le jeûne est mentionné dans la Bible, c'est-à-dire les jeûnes de 40 jours des prophètes Moïse et Elie et celui de Jésus ainsi que les indications du jeûne de 40 jours sont venues de l'apôtre Paul, qui a prêché l'observation de la Pâque. Le jeûne est également mentionné dans le Coran. Au cours du 14ème siècle après JC, le jeûne était également pratiqué par Sainte Catherine de Sienne. D'autres géants intellectuels étaient également de grands partisans du jeûne. Philip Paracelse, le fondateur de la toxicologie et l'un des trois pères de la médecine occidentale moderne (avec Hippocrate et Galien) qui a écrit : « *Le jeûne est le plus grand remède – le médecin intérieur* ».

Les plats méditerranéens ne sont pas très différents pendant le jeûne. La plupart des régimes à jeun sont encore fondamentalement « néolithiques » : céréales et pain, noix et légumes verts, miel, fruits et herbes. Une autre caractéristique commune du jeûne dans les trois grandes religions est qu'il existe certains types de population qui ne sont pas tenus de jeûner : les femmes enceintes, les mères allaitantes, les malades, les voyageurs, les jeunes enfants et d'autres qui peuvent être exclus du jeûne.

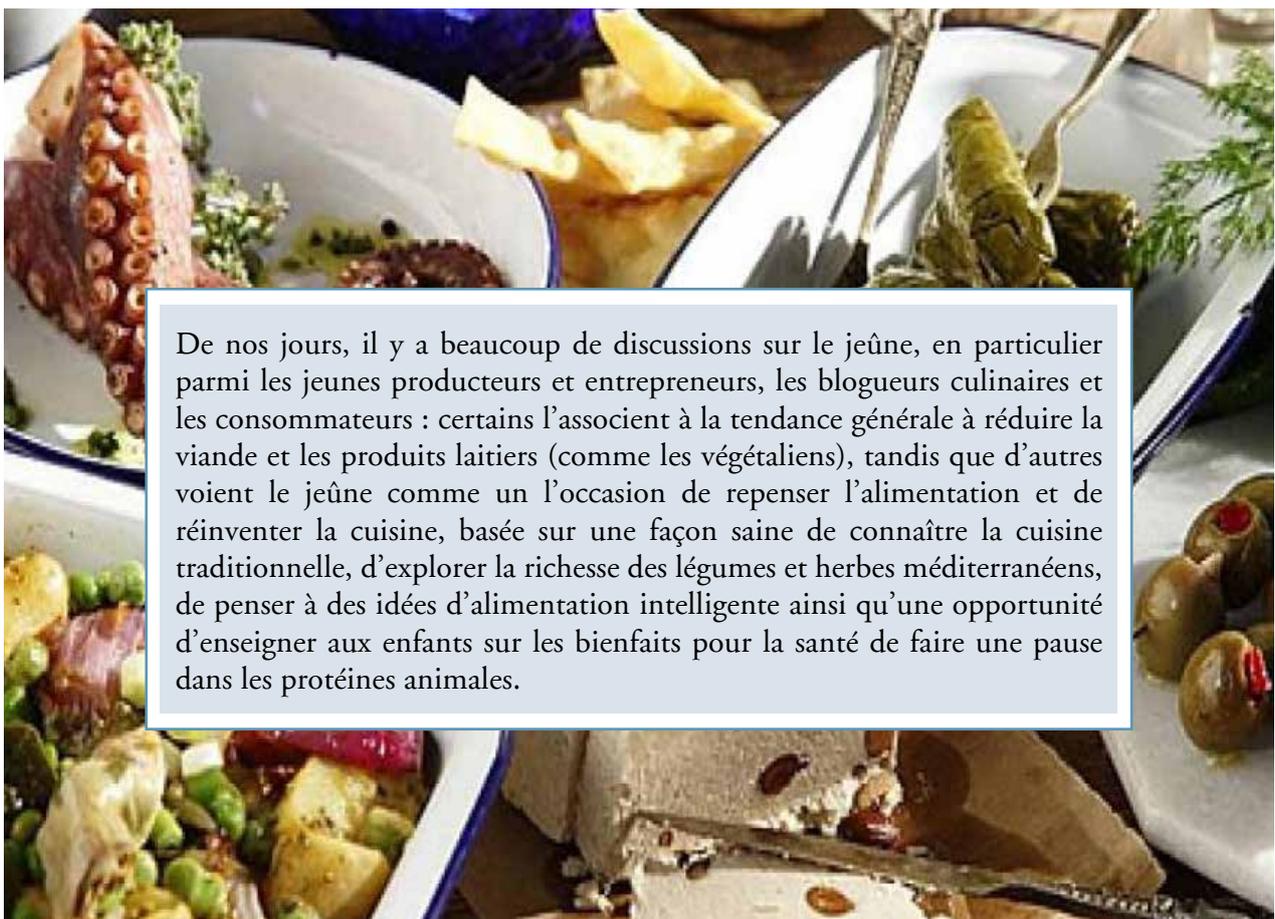
L'un des piliers de l'Islam est le jeûne pendant le mois de **Ramadan** : pendant ce mois sacré, il est interdit de manger ou de boire du lever au coucher du soleil ; les gens peuvent manger et boire pendant la nuit. Il y a deux jours de fête importants : l'un est «*Eid Al-Fitr*» qui suit le long jeûne du Ramadan et «*Eid Al-Adha*», une célébration de 4 jours où les musulmans du monde entier offrent un sacrifice en abattant un mouton, une vache ou chèvre suivant les coutumes islamiques traditionnelles. Le Ramadan commence par *Suhoor* (ou *Subur*) qui est le repas de base que les musulmans prennent avant l'aube. Les aliments riches en protéines tels que les œufs, les légumineuses et les amandes font partie des ingrédients de ce repas, qui est traditionnellement suivi de la prière du *fajr*. Les aliments ci-dessus sont accompagnés de produits céréaliers tels que du pain complet ou des produits à base de pâte qui libèrent lentement de l'énergie. Les plats typiques du Ramadan comprennent le *shorba*, une soupe aux lentilles et une grande variété de plats pour «*l'Iftar*» qui est le repas principal après le coucher du soleil, y compris tous les groupes alimentaires : fruits et légumes, noix, poisson, viande et produits laitiers. Certains plats traditionnels incluent le *Mahshi* en Égypte (aubergines, poivrons, tomates et courgettes garnies de riz) et le riz à la viande est également courant dans de nombreuses variétés. Le *FulMedames* est un ragoût de fèves cuites en Égypte servi avec de l'huile d'olive, du cumin et, éventuellement, du persil haché, de



l'ail, de l'oignon, du jus de citron, du piment et d'autres légumes, herbes et épices . Tomates et courgettes garnies de riz) et le riz à la viande est également courant dans de nombreuses variétés. Le FulMedames est un ragoût de fèves cuites en Egypte servi avec de l'huile d'olive, du cumin et, éventuellement, du persil haché, de l'ail, de l'oignon, du jus de citron, du piment et d'autres légumes, herbes et épices.

L'ancienne coutume juive de sacrifier des **agneaux à la veille de la Pâque** et de manger la viande de l'agneau entier rôti pour commencer le festival, a pris fin avec la destruction du Temple en 70 après JC. Il est interdit par une loi juive appelée *ShuubhenArukh* qui a été imprimée pour la première fois à Venise en 1565. Aujourd'hui, les aliments traditionnels de la Pâque comprennent le *poisson gefilte* (poisson poché), les boulettes de pâte, la *soupe aux boulettes de pâte*, la poitrine de bœuf, le poulet et les pommes de terre et d'autres plats spécifiques selon les différentes traditions sépharades (méditerranéennes-espagnoles/portugaises), Askenazi et autres Juifs.

Dans la **tradition chrétienne orthodoxe**, la période carnavalesque se termine par le « Lundi propre » qui est le 1er jour du Carême : les gens préparent un pique-nique et se dirigent vers la campagne, où ils mangent des légumes marinés, des olives, du pain, de la salade de «tarama» (à base des œufs de poisson), pain « lagana » (pain sans levain) et fruits de mer. Pendant le Carême de 40 jours qui conduit en fait à Pâques, aucune viande, poisson ou produits laitiers ne sont consommés. Néanmoins, si l'on pense aux produits alimentaires traditionnels méditerranéens et à la triade, la variété des plats est étonnante : légumes secs, légumes, tartes (tartes à la citrouille, tartes aux épinards, etc.), plats de *tahini* (pâte de graines de sésame), ragoûts de légumes et tous leurs combinaisons !



De nos jours, il y a beaucoup de discussions sur le jeûne, en particulier parmi les jeunes producteurs et entrepreneurs, les blogueurs culinaires et les consommateurs : certains l'associent à la tendance générale à réduire la viande et les produits laitiers (comme les végétaliens), tandis que d'autres voient le jeûne comme un l'occasion de repenser l'alimentation et de réinventer la cuisine, basée sur une façon saine de connaître la cuisine traditionnelle, d'explorer la richesse des légumes et herbes méditerranéens, de penser à des idées d'alimentation intelligente ainsi qu'une opportunité d'enseigner aux enfants sur les bienfaits pour la santé de faire une pause dans les protéines animales.



plats typiquement
méditerranéens



14

plats typiquement méditerranéens



Bouillabaisse le mot français « bouillabaisse » vient du verbe « bouillir » (faire bouillir) et « abaisser » (réduire) et signifie la liqueur de poisson qui bout et se concentre. La recette de la bouillabaisse se retrouve pour la première fois dans un livre de cuisine de 1790 sous le nom de soupe des pauvres pêcheurs, pour laquelle ils utilisaient le poisson qu'ils ne pouvaient pas vendre. De nos jours, il existe autant de recettes de bouillabaisse que de cuisiniers ! Cependant, l'important lors de la cuisson, est de préparer un délicieux bouillon à partir de divers poissons. Certains chefs français suggèrent d'écraser le poisson cuit et de garder le bouillon préparé pendant quelques jours au réfrigérateur. Des zestes d'orange ou même du safran pourraient être ajoutés dans le bouillon et cuits pendant quelques minutes pour enrichir la saveur. L'huile d'olive est un ingrédient essentiel. En outre, dans le bouillon de poisson, des pommes de terre et divers légumes sont éventuellement ajoutés tels que : céleri, oignon et parfois tomate. Enfin, la soupe est servie avec du poisson et une sauce épicée appelée « roille » contenant de l'ail et des piments rouges. Des soupes de poisson similaires existent dans d'autres cuisines méditerranéennes (par exemple, la kakavia en Grèce sans l'utilisation de sauce « roille »).

Le **Couscous** en arabe maghrébin (t'am, seksu, kuskus, kusksi) est l'un des aliments traditionnels de la cuisine maghrébine, et en fait, une spécialité issue de la tradition berbère à base de semoule de blé dur (couscous) préparée avec de l'huile d'olive, légumes, épices et viande (rouge ou volaille) ou poisson. C'est, avec le tajine, un plat emblématique de la cuisine traditionnelle du Maghreb et, plus largement, des cuisines juives d'Afrique du Nord, de la cuisine africaine en général, et du régime méditerranéen, cuisiné avec une grande variété régionale et locale recettes. Les plus anciennes traces connues de couscoussiers se trouvent dans des sépultures du début du III^e siècle av. Connu en France depuis le XVI^e siècle, il a été incorporé dans la cuisine française au début du 20^{ème} siècle. Le savoir-faire et les pratiques liés à la production et à la consommation du couscous marocain ont été inscrits sur la **Liste représentative de l'UNESCO du patrimoine culturel immatériel de l'humanité**. Une très grande variété de couscous est répertoriée puisque chaque région du Maroc possède un ou plusieurs types de couscous qui peuvent encore se multiplier dans de nombreuses variantes correspondant aux différentes sous-régions, voire tribus ou familles !

Falafel est un « fast food » populaire palestinien et moyen-oriental composé d'un mélange de pois chiches (ou de fèves), de parley et/ou d'autres herbes fraîches et d'épices qui sont façonnés en petites galettes ou boules, souvent à l'aide de moules en métal. Le falafel est de deux types, soit à base de fèves moulues, comme c'est la pratique en Egypte, soit à partir de pois chiches moulus, comme c'est la coutume au Levant et au Soudan, soit avec des fèves et des pois chiches mélangés ensemble. Le falafel est frit manuellement ou semi-manuellement ou à l'aide de machines modernes, ce qui est rare en Syrie, en Jordanie, en Palestine et en Égypte. Le falafel se trouve maintenant dans le monde entier comme alternative populaire à la viande pour les végétariens et comme type de cuisine de rue.



Kebab comprend une variété de plats de viande grillée avec leurs origines dans la cuisine du Moyen-Orient qui sont maintenant populaires dans le monde entier. Les brochettes se composent de viande découpée ou hachée et se composent principalement de purée d'oignons en plus de légumes et de divers autres accompagnements selon la recette spécifique. Bien que les brochettes soient généralement cuites sur une brochette au-dessus d'un feu, certains plats de brochettes sont cuits dans une casserole dans un four ou préparés comme un ragoût comme le *tas kebab*. La viande traditionnelle des brochettes est le plus souvent l'agneau, mais les recettes régionales peuvent inclure du bœuf, de la chèvre, du poulet, du poisson, etc.



Keena Samosa est comme un «bureck» ayant de la *pâte phyllo* ou pattis comme emballage et farci d'agneau épicé ou de viande hachée de bœuf.

Kibbeh est une famille de plats à base de viande hachée épicée, d'oignons et de céréales très appréciée au Moyen-Orient, dans la cuisine levantine. Le kibbeh est fait en pilant du boulgour avec de la viande en une pâte fine et en le formant en boules avec des pignons de pin grillés et des épices.

Mansaf est un plat arabe traditionnel et très populaire (au Moyen-Orient) à base de viande d'agneau ou de chèvre cuite dans une sauce au yaourt séché fermenté et servie avec du riz ou du gruau. Le nom du plat vient du terme « grand plateau » ou « grand plat ». Il est surtout cuisiné lors d'occasions telles que, pendant les vacances, les mariages et en général les grands rassemblements sociaux. Le mansaf est cuit comme un gigot d'agneau ou de gros morceaux d'agneau sur un pain *taboon* qui a généralement été recouvert de riz jaune. Un type de yaourt à fromage épais et séché à base de lait de chèvre, appelé *jameed*, est versé sur l'agneau et le riz pour lui donner un goût distinct. Le plat est également garni de pignons de pin cuits et d'amandes. Le mansaf bédouin d'origine a subi d'importants changements au XXe siècle.

Paëlla: de nombreux cuisiniers prétendent que la « paella » est le plat méditerranéen le plus « mal utilisé ». La raison principale est que le riz habituellement utilisé en dehors de l'Espagne n'a rien à voir avec le calaspara espagnol (riz *meloso*), mais il s'agit généralement d'un riz américain étuvé. En fait, la paella est très similaire à un « risotto » italien typique de bonne qualité. Comme c'est le cas du risotto, il doit être préparé et servi immédiatement. À Valence, il est de coutume pour les hommes de cuisiner la paella dans le jardin tous les dimanches. La paella tire son nom de la poêle particulière à deux anses dans laquelle elle est cuite et est présente dans tous les foyers espagnols. Il existe, cependant, une théorie selon laquelle son nom proviendrait du sens arabe des « restes de nourriture » pouvant être utilisés pour un nouveau plat. Habituellement, la viande ou le poisson inclus dans la paella sont à moitié cuits auparavant, afin d'utiliser leur bouillon pour cuire le riz. La paella typique ne contient pas nécessairement de fruits de mer. La recette traditionnelle est faite avec du lapin, du poulet, des escargots et des légumes de saison. La paella aux poissons est appelée « caldero » et servie avec « alioli », une sauce épicée contenant : de l'ail, du sel et de l'huile. La paella est servie chaude dans la poêle dans laquelle elle a été cuite.



Pizza: Bien que des aliments similaires à la pizza aient été préparés depuis l'âge néolithique - des enregistrements de personnes ajoutant d'autres ingrédients au pain sans levain ou au levain pour le rendre plus riche peuvent être trouvés tout au long de l'histoire ancienne - les origines de la pizza sont enracinées à Naples. L'innovation qui a conduit à la pizza au pain plat était l'utilisation de la tomate comme garniture. Pendant un certain temps, la



tomate a été importée des Amériques en Europe au XVI^e siècle. J.-C., il était considéré par de nombreux Européens comme toxique ! Cependant, à la fin du 18^e siècle après JC, il était courant pour les pauvres de la région autour de Naples d'ajouter de la tomate à leur pain plat à base de levure, et c'est ainsi que la production de pizza a commencé. Le pain à pizza (pas de fromage seulement à la tomate !) était traditionnellement vendu dans les boulangeries de Naples jusqu'à récemment. La pizza a gagné en popularité et est rapidement devenue une attraction touristique alors que les visiteurs de Naples s'aventuraient dans les quartiers les plus pauvres de la ville pour essayer la spécialité locale. Plus tard, des anchois et des olives et/ou du fromage ont été ajoutés, suivis d'une expansion de sa production dans toute la Méditerranée et au-delà et de variations croissantes des ingrédients ajoutés.

Qidra : est en fait un pot en cuivre et recouvert d'étain. Le plat de qidra est cuit sur des rondins de bois arrondis. La viande rouge d'agneau ou de chèvre ou la viande blanche (surtout le poulet) est l'ingrédient clé accompagné de riz tandis que l'utilisation de curcuma est un must ! Ce plat est principalement célèbre dans le sud de la Cisjordanie, principalement dans les districts de Bethléem et d'Hébron et est souvent préparé pour les fêtes et les grands rassemblements.

Tajine : provient du mot berbère *tajin* et du grec ancien pour pan « téganon » et indique à la fois le processus de cuisson et le plat. Le récipient de cuisson est large et peu profond surmonté d'un couvercle conique en terre cuite parfois émaillée, qui provient à l'origine de la ville de Tafraout dans l'Anti-Atlas marocain. La préparation culinaire, originaire de la cuisine berbère, mais aussi très courante dans la cuisine traditionnelle de tout le Maghreb, c'est une sorte de ragoût composé d'un mélange de viande, de volaille ou de poisson, de légumes ou de fruits, d'épices et d'huile d'olive. La préparation du tajine, les ingrédients et les épices utilisés sont différents dans les différentes régions d'Afrique du Nord et sont également influencés par les saisons. L'unique récipient de cuisson en argile rouge en deux parties appelé tajine, dont le couvercle est conique. Le tajine est un plat traditionnel et familial, avec des gens assis sur de petits bancs, autour du plat, posés sur une table basse et chacun pioche directement dans le plat avec ses doigts tout en tenant un morceau de pain. Si un invité de marque est présent, le maître de maison retournera traditionnellement le plat de manière à lui offrir les meilleurs morceaux.



régime méditerranéen
et **santé**



15 régime méditerranéen et santé



De nombreuses études sur la relation entre les habitudes alimentaires et les maladies chroniques ont montré que certaines habitudes nutritionnelles et la consommation régulière d'aliments spécifiques peuvent conduire à l'émergence de maladies chroniques. Par conséquent, de nombreuses études suggèrent que les habitudes alimentaires et le mode de vie méditerranéens traditionnels réduisent l'incidence de ces maladies et améliorent la longévité.

Comme discuté dans les chapitres précédents, le modèle nutritionnel méditerranéen se caractérise par une consommation élevée de céréales, de fruits, de légumes, de noix et d'huile d'olive (comme principale source de graisse), une consommation fréquente de légumineuses et de poisson, une consommation modérée de viande et de produits laitiers, ainsi que la consommation quotidienne d'herbes et de boissons chaudes. La recherche scientifique a fourni des preuves solides de son soutien à long terme au maintien d'une bonne santé, car il fournit les nutriments, minéraux, flavonoïdes, antioxydants et fibres nécessaires. Ancel Keys dans sa soi-disant « étude des sept pays » (publiée pour la première fois en 1978) a fourni l'une des premières recherches clés sur cette question. Ses observations ont indiqué que les taux de mortalité toutes causes confondues et par maladie coronarienne étaient plus faibles dans les cohortes d'étude où l'huile d'olive

est la principale graisse alimentaire par rapport à l'Europe du Nord. Depuis lors, la communauté scientifique a confirmé que le régime méditerranéen a des effets profonds sur la santé. Elle a été associée à une longévité, une prévalence et une incidence plus faibles des maladies chroniques, une réduction de la mortalité totale et de la mortalité due aux maladies cardiovasculaires et au cancer.

Les nutritionnistes ont indiqué qu'il fallait s'en tenir au régime méditerranéen de trois repas principaux par jour en plus d'une collation (un fruit de saison, une salade, des noix) pour permettre à l'organisme de se purifier et de renforcer le système immunitaire. Cela est particulièrement important également dans le contexte de la pandémie de COVID-19. Le système immunitaire est renforcé par un bon système digestif avec une bonne assimilation des aliments, en conseillant de consommer des aliments fréquemment contenus dans le régime méditerranéen, d'origine végétale en plus des probiotiques, ainsi que des fruits et légumes, et en évitant les aliments frits et les aliments qui sont trop salé, trop sucré et gras.

Il est important d'observer que le régime méditerranéen faisait et continue dans une certaine mesure de faire partie du mode de vie global, qui est rapidement affecté par la mondialisation de l'économie, l'urbanisation, l'évolution des horaires de travail et le stress lié aux relations internationales, régionales, nationales et pressions et défis locaux tels que les crises économiques et politiques et la pandémie de COVID-19.



Une grande enquête auprès de la population italienne a révélé que pendant le verrouillage du COVID-19, 35,8% des personnes interrogées ont consommé des aliments moins sains, tandis que 48,6% ont signalé une prise de poids. Il est à noter qu'une plus grande adhésion au régime méditerranéen a été observée dans le centre et le nord de l'Italie, où l'indice de masse corporelle (IMC) était également plus faible. Les participants âgés ont signalé une plus faible adhésion au régime méditerranéen par rapport à ceux âgés de 18 à 30 ans. De plus, selon une étude espagnole, le sexe féminin, l'âge moyen et le niveau d'éducation supérieur étaient associés à une plus grande adhésion au régime méditerranéen pendant la période de quarantaine.

En plus des bonnes pratiques alimentaires, une bonne hygiène qui inclut le lavage régulier des mains et en particulier lors de la préparation des aliments et avant leur consommation, ainsi qu'un bon nettoyage des aliments crus (légumes, fruits, racines, etc.) sont d'une importance fondamentale dans le cadre de la période de pandémie (et au-delà). En effet, la pratique d'utiliser de l'eau et du vinaigre pour nettoyer les légumes et les fruits est assez courante et efficace dans la région depuis l'antiquité.





l'impact environnemental des défis
alimentaires et de durabilité



16 l'impact environnemental des défis alimentaires et de durabilité



En examinant l'impact environnemental du cycle de production, de transformation, d'emballage, de commercialisation, de distribution et de consommation des aliments, nous comprenons la complexité des dimensions écologiques, sanitaires et socio-économiques interdépendantes qui ne peuvent être abordées que par des politiques intégrées et des pratiques et outils multidisciplinaires (Scoullou, M.1974).

La question est de savoir comment nourrir, de manière nutritionnellement équilibrée une population jeune croissante de personnes à faibles revenus, largement accumulées dans les grandes villes (défi socio-économique) (défi sanitaire) sans détruire la biodiversité (défi écologique) ou épuiser et menacer la sécurité des ressources de base : les ressources naturelles (eau-énergie) et les processus bio-géochimiques fondamentaux sur lesquels reposent les écosystèmes et notre économie.

Bien que le problème soit global, il est important de voir ce qui peut être fait au niveau régional, méditerranéen, en ayant comme point de départ la sagesse incluse dans l'alimentation, les habitudes alimentaires et la culture méditerranéenne.

La production alimentaire intensive qui prévaut et les modes de consommation élevés qui sont également, de plus en plus, basés sur la viande et les produits animaux en Méditerranée nécessitent d'énormes quantités d'eau, de terres et d'énergie, ont des empreintes écologiques, carbone et eau élevées et engendrent plus de pression sur les populations ainsi que les ressources naturelles vulnérables de la région. De plus, la plupart des pratiques actuelles de production alimentaire intensive à grande échelle menacent considérablement les agro-espèces indigènes tout en causant une pollution considérable de l'eau et des terres. Résumons les défis les plus importants liés aux systèmes de production alimentaire :

- **LA POLLUTION DES TERRES ET DES EAUX** dues à l'utilisation excessive d'engrais, de pesticides et de produits agrochimiques, imposant en général de grands risques pour la biodiversité. Une fois libérées, ces substances peuvent s'accumuler dans le sol et les sédiments marins, ainsi que dans de nombreux organismes. Ces polluants se déplacent dans le réseau trophique (effets de bioaccumulation et de bioamplification) augmentant leur effet toxique. Il est de plus en plus évident que certains types de pesticides pourraient menacer gravement les abeilles et autres pollinisateurs dans le monde entier par leur application directe sur les champs et par l'enrobage des semences.
- **LA SUREXPLOITATION DES RESSOURCES NATURELLES** : notamment l'eau, le sol, et l'énergie, liée à l'intensification de la production agricole. On estime que les systèmes agro-alimentaires dans le monde consomment environ 30 % de l'énergie finale totale, tandis que 70 à 80 % de l'eau de la Méditerranée sont consommés par le secteur agricole.
- **LA DEGRADATION ET L'ÉROSION DES TERRES** imputé à l'impact combiné des interventions chimiques et mécaniques, au pompage excessif des nappes phréatiques inadapté et la mauvaise rotation des cultures. La diminution de la qualité des terres provoque des effets en cascade au sein de l'écosystème : perte de nutriments, réduction du

Les abeilles mellifères en danger !

Les abeilles, si elles sont continuellement exposées à de faibles concentrations du groupe insecticide des néonicotinoïdes, peuvent affecter leurs performances de mémoire d'apprentissage, leur activité d'alimentation et leur thermorégulation, perdant ainsi leur capacité à retracer la position des aliments, tandis que leur exposition à des concentrations plus importantes provoque la mort. Leur déclin aurait des effets désastreux sur l'équilibre des écosystèmes et l'économie agricole.

stockage du carbone, déclin de la biodiversité et de la stabilité. La région méditerranéenne est particulièrement vulnérable lorsque l'on parle de dégradation, des terres et des paysages, Ce phénomène s'aggrave sous l'effet de changement climatique, l'urbanisation, la fragilité des ressources en eau, le surpâturage et les incendies de forêt.

La “terre perdue”

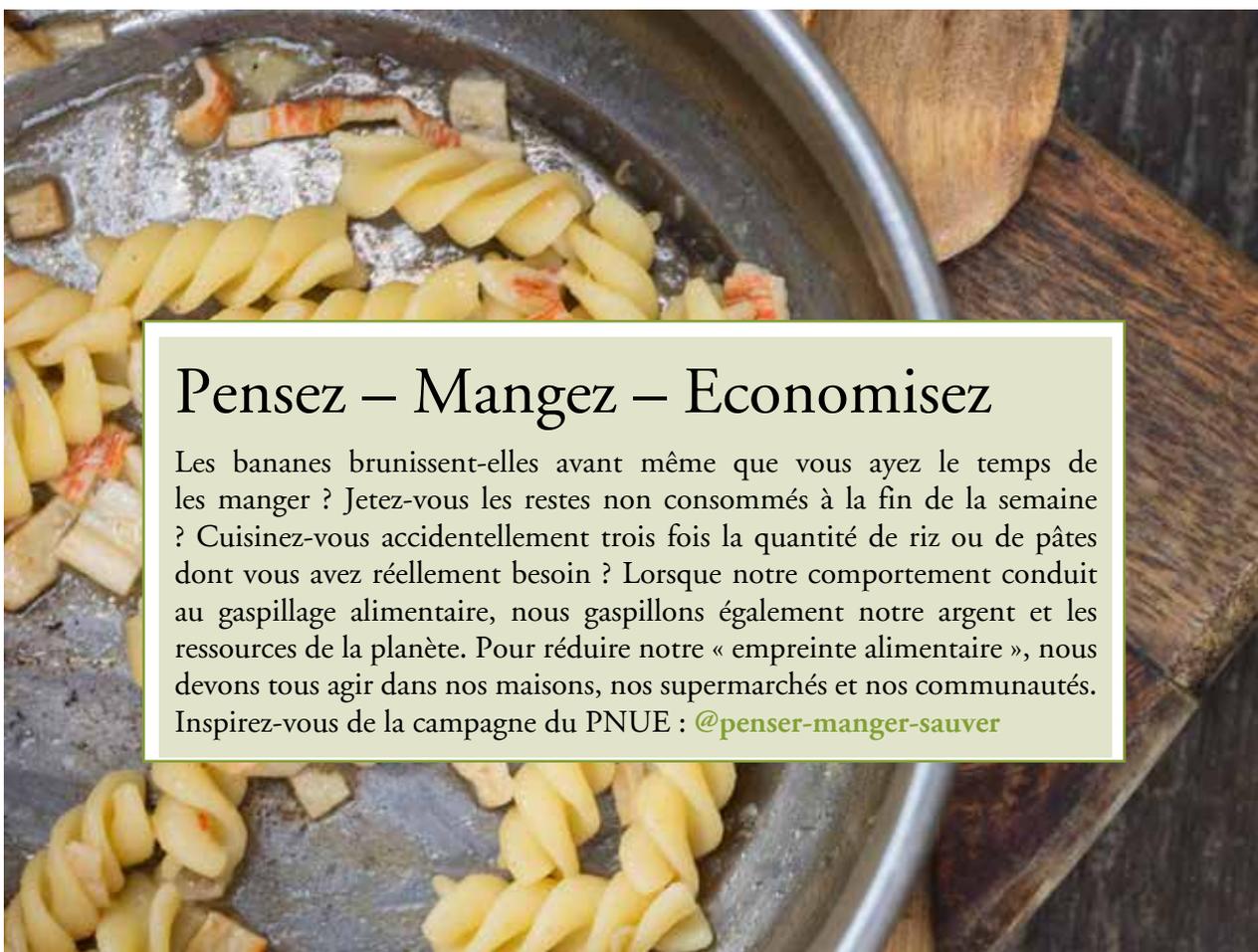
Seulement dans la partie nord de la Méditerranée (pays de l'UE), 37 millions d'hectares de terres ont été classés comme vulnérables en raison de processus de dégradation irréversibles (2007). Dans la région MENA, la dégradation des sols concerne 40 à 70 % des terres (2019).

- **LA CONTRIBUTION AUX EMISSIONS DU GAZ A EFFET DE SERRE “GES”**: On estime que les systèmes agroalimentaires dans le monde produisent environ 25 % des émissions de gaz à effet de serre (GES), Ce chiffre va augmenter de moitié d'ici 2050 (GIEC, 2019). Cela est dû à : (a) L'élevage intensif d'animaux à travers la digestion et l'excrétion des animaux ainsi que la mauvaise gestion du fumier : ce secteur, à lui seul, contribue de 14,5 % des GES mondiaux ; (b) L'utilisation d'engrais azotés dans l'agriculture libère des GES; (c) La combustion des déchets agricoles et la décomposition des résidus; (d) Les incendies des forêts (émettant plus de CO₂) et la perte accrue du couvert végétal, nécessaires pour absorber le CO₂, et qui se produit afin d'assurer plus de terres arables et de pâturage, enfin (f) il ne faut pas oublier le rôle des moyens de transports de produits alimentaires En plus, le système agricole est non seulement une source de GES mais aussi l'un des secteurs productifs les plus touchés par le changement climatique dans la région méditerranéenne. En utilisant un scénario d'émission haut de gamme, il est prévu que les rendements des cultures non irriguées diminueront, d'ici 2050 jusqu'à 50 % dans le Nord du Bassin Méditerranéen (Europe du Sud). Dans la région MENA, même l'amélioration des rendements des cultures et des secteurs de l'élevage dans les limites des ressources en eau disponibles ne suffirait pas à compenser l'augmentation des besoins alimentaires ; ainsi, l'augmentation nécessaire des importations agricoles peut entraîner une augmentation de la dépendance régionale à l'égard des importations de 45%.

Miles alimentaires

Importée par avion, une fraise achetée en Europe en mars consomme 24 fois plus d'énergie qu'une fraise cultivée localement achetée en juin ! Pensez à votre réfrigérateur ou à votre garde-manger. Savez-vous d'où viennent les produits ? Lisez les étiquettes et regroupez-les par catégorie : à moins de 20 km ; moins de 200 km; plus de 2000 km. le résultat **pourrait vous surprendre**

- **MANIPULATIONS GÉNÉTIQUES** (Organismes Génétiquement Modifiés : OGM) provoquant la perte de biodiversité. La modification des modèles génétiques pourrait renforcer les résistances aux animaux de compagnie ou améliorer la production, à une température ou à une salinité plus élevées. Cependant, elle impose le risque d'interférer dans la chaîne alimentaire et de perturber l'équilibre de l'écosystème. A cet effet, une étude avait prouvé que certaines espèces hybrides de riz présentaient une moins bonne fitness en raison de l'introduction de gènes produisant des toxines Bt (Huang et al., 2019). Plus encore, dans les hybrides de la variété indienne « Golden Rice » et « Swarna », les gènes modifiés, insérés pour augmenter la production de vitamine A, étaient ceux qui interféraient avec la croissance de la plante (Bollinedi et al., 2017).
- **PERTES** en cours de route « du champ à l'assiette » Un tiers de la nourriture produite pour la consommation humaine est perdu ou gaspillé chaque année dans le monde. on estime que la nourriture gaspillée pourrait nourrir jusqu'à 2 milliard de personnes . Ces pertes peuvent être causées par : une période de récolte inadéquate ; des conditions météorologiques défavorables ; les défis de commercialisation; les pertes dans les usines de transformation et de conditionnement dues à des installations inadéquates, à des dysfonctionnements ou à des erreurs. Sans oublier les aliments jetés par les détaillants, les restes sur les consommateurs, les restes des préparations et de la cuisson dans les ménages, les restaurants, les cafés, etc. On estime que les restes de cuisine représentent 30 % du volume total des déchets ménagers. Dans la zone méditerranéenne, il semble que les pertes et gaspillages alimentaires soient généralisés. N'oublions pas que les pertes dans la chaîne alimentaire correspondent aussi à d'énormes pertes en eau, en terre et en énergie !



Pensez – Mangez – Economisez

Les bananes brunissent-elles avant même que vous ayez le temps de les manger ? Jetez-vous les restes non consommés à la fin de la semaine ? Cuisinez-vous accidentellement trois fois la quantité de riz ou de pâtes dont vous avez réellement besoin ? Lorsque notre comportement conduit au gaspillage alimentaire, nous gaspillons également notre argent et les ressources de la planète. Pour réduire notre « empreinte alimentaire », nous devons tous agir dans nos maisons, nos supermarchés et nos communautés. Inspirez-vous de la campagne du PNUE : [@penser-manger-sauver](#)

- **SURUTILISATION D'EMBALLAGES** et **DÉCHETS**: La production alimentaire à toutes ses étapes et lieux impliqués - champs, serres, fermes piscicoles, usines de transformation et de vente au détail, systèmes de transport et de distribution - utilise une longue liste de produits d'emballage de tous types et formes : plastique, carton, métal et verre, rigides et flexibles, énormes et minuscules... On estime que la consommation mondiale d'emballages rigides et flexibles à usage unique continuera à augmenter pour atteindre 48,5 millions de tonnes en 2025, ce qui mène à la pollution involontaire de terre et de la mer.

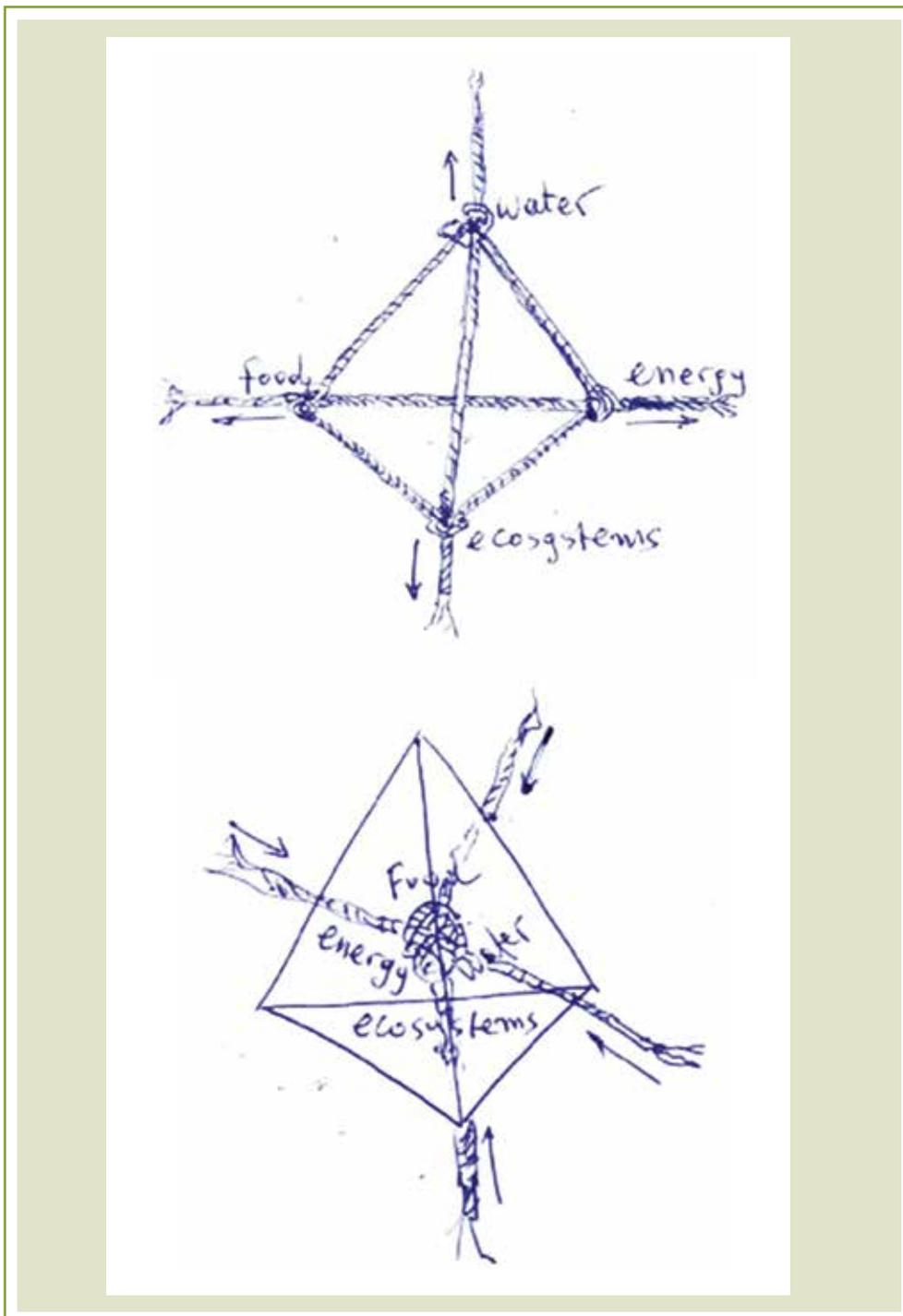
Retourneurs de marée du PNUE

Le Tide Turners Plastic Challenge est un mouvement mondial de jeunesse pour lutter contre la pollution plastique dans le monde. Conçu pour inspirer les jeunes adultes à réfléchir sur leur consommation de plastique, découvrir des solutions pour réduire cette consommation et conduire le changement dans leurs maisons, communautés, institutions et bureaux. Vous pouvez participer en individuel ou en groupe (club, classe, institution etc). [#TideTurners](#)

Et la pêche ?

La mer Méditerranée, avec sa géomorphologie unique, riche en oxygène, pauvre en nutriments et plus salée que les océans, elle est l'abri d'une grande diversité d'espèces représentant un point chaud de biodiversité (Hot Spot). La pêche en Méditerranée est un secteur productif important, avec une flotte importante d'environ 82 000 navires, dont 80 % de petits navires (FAO, 2016). Cependant, l'état de l'écosystème marin suscite des inquiétudes croissantes en raison des niveaux actuels d'exploitation. De nombreuses études ont mis en exergue la manière dont la pêche déséquilibrée sape la productivité des stocks commerciaux dans plusieurs zones, mettant ainsi 90 % d'entre eux en danger.). Dans ce scénario, les pêcheries de la partie occidentale de la mer Méditerranée présentent une durabilité des écosystèmes inférieure à celle considérée historiquement artisanales et à petite échelle, que l'on trouve par exemple dans la mer Ionienne grecque où des pêcheries fonctionnent encore dans des conditions rentables, (comme on peut le voir dans les eaux tunisiennes). Les activités de pêche sont également une source des déchets marins : les filets se perdent facilement et peuvent déclencher le phénomène de « pêche fantôme », qui cause l'enchevêtrement involontaire d'organismes; tels que les tortues marines, les mammifères et les poissons.

Pour parler de l'approche intégrée relative à la formulation des politiques opérationnelles « plus sages » et plus efficaces pour traiter les problèmes complexes liés à l'alimentation à tous les niveaux, y compris le niveau régional/méditerranéen, il est utile de présenter un exemple : il s'agit du NEXUS ou lien « Eau-Energie-Alimentation-Ecosystème ;WEFE », sur lequel **MIO-ECSDE** et **GWP-Med**, entre autres, ont travaillé depuis le début de 2010. L'approche « nexus » essaie de transformer le lien de pressions et de défis exercés sur chacun des quatre par les trois autres en un lien d'opportunités et de soutien mutuel, comme le montrent les deux croquis suivants (Scoullos M. 2018).



Essentiellement et en termes pratiques, la première étape fondamentale consiste à changer la mentalité et les mécanismes de gouvernance et de prise de décision politique d'un domaine sectoriel dominé par un « silo » à un domaine trans-sectoriel. Le Nexus offre un « espace » dans lequel les politiques et les interventions doivent être étroitement coordonnées et optimisées afin d'aborder le développement durable et d'atteindre les objectifs de développement durable (ODD). L'une des grandes questions qui se pose est de savoir comment passer des approches linéaires aux approches circulaires dans les systèmes de production et d'approvisionnement alimentaires. Promouvoir une « économie circulaire » d'extraction, de production, d'utilisation et d'élimination, offre des moyens d'augmenter l'efficacité des pratiques de production, de réduire les émissions et la pollution, et encourage de recycler et de récupérer les déchets d'un processus pour obtenir de nouvelles ressources brutes.



Voici quelques recommandations vers cet objectif (UN CC e:Learn, 2020) :

- **UNE MEILLEURE AGRICULTURE:** Mettre en œuvre des pratiques biologiques et réduire la dépendance aux substances chimiques , l'agriculture et la pêche doivent devenir plus diversifiées pour fournir une alimentation nutritive variée, bonne pour la santé humaine et respectueuse de l'environnement. Les rotations des cultures, l'utilisation de compost, la réduction du travail du sol atténuent la dégradation du sol .
- **L'INNOVATION** dans le secteur alimentaire joue un rôle fondamental dans la transition vers des pratiques durables : De meilleurs rendements des terres cultivées sans en ajouter de nouvelles afin de garantir que 50 % des écosystèmes terrestres restent intacts ; Technologies d'utilisation efficace de l'eau en agriculture : Utilisation des ressources en eau non conventionnelles (récupération des eaux pluviales et recyclage des eaux usées); Agriculture respectueuse du climat, etc. L'innovation technologique aide à minimiser le gaspillage alimentaire : des robots d'IA prêts à ramasser des fruits qui, au lieu de finir à la poubelle ; ils seront grâce à des applications utilisés pour d'autres usages comme par exemple :a) permettre aux cafés et aux restaurants de vendre des repas à un prix réduit au lieu de les jeter à l'extérieur ; b) se connecter à des organisations caritatives par les entreprises alimentaires etc.
- **RESPECTER** le bien-être animal, recourir à des traitements vétérinaires alternatifs et gérer l'élimination du fumier.

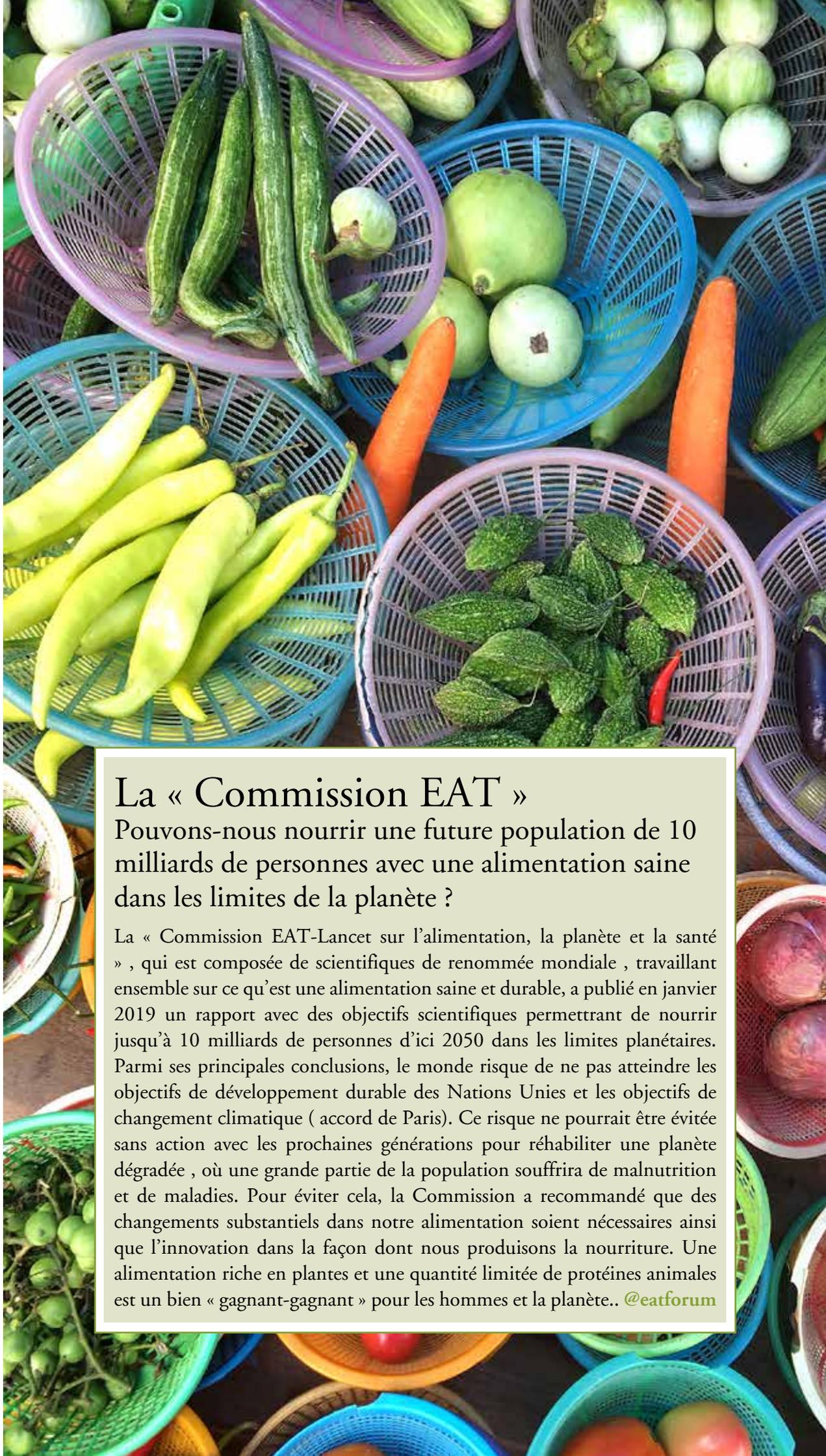
- **RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE** : Nous devons réduire les pertes alimentaires dans la production et le gaspillage alimentaire des particuliers et des détaillants , à cet effet, des solutions innovantes tout au long de la chaîne d'approvisionnement alimentaire peuvent aider. Les déchets alimentaires des ménages, des magasins de détail ou des restaurants pourraient être de précieuses sources d'aliments pour le bétail. Le compostage est une option pour minimiser les déchets. L'utilisation de matériaux d'emballage respectueux de l'environnement et/ou recyclables s'inscrit dans la même lignée.
- **POLITIQUE EFFICACE EN ACTION** : L'UE supprime progressivement les plastiques à usage unique d'ici 2021, la plupart d'entre eux étant utilisés à des fins d'emballage et de consommation alimentaires. Cela signifie plus de couverts, de tasses, de pailles et d'agitateurs à café, tandis que des mesures spécifiques sont prévues pour les contenants alimentaires en plastique (incluant par exemple, un certain pourcentage de matériaux recyclés ou fabriqués comme matériaux alternatifs dans leurs fabrications).

N'oubliez pas les ODD !

ODD 12.3 : D'ici 2030, réduire de moitié le gaspillage alimentaire mondial par habitant au niveau de la vente au détail et des consommateurs et réduire les pertes alimentaires le long des chaînes de production et d'approvisionnement, y compris les pertes après récolte. ODD 12.3.1a - L'indice mondial des pertes alimentaires (FLI) se concentre sur les pertes alimentaires qui se produisent depuis la production jusqu'au niveau de la vente au détail. @SustDev

Les faits sont donc clairs et le problème est double : nos systèmes alimentaires et nos choix de mode de vie nuisent aux gens et à la planète. Quel est notre rôle en tant que consommateurs dans la transformation des systèmes alimentaires ? Cette question sera traitée dans la section suivante, en la combinaison avec ce que le régime méditerranéen doit offrir à cette fin.





La « Commission EAT »

Pouvons-nous nourrir une future population de 10 milliards de personnes avec une alimentation saine dans les limites de la planète ?

La « Commission EAT-Lancet sur l'alimentation, la planète et la santé », qui est composée de scientifiques de renommée mondiale, travaillant ensemble sur ce qu'est une alimentation saine et durable, a publié en janvier 2019 un rapport avec des objectifs scientifiques permettant de nourrir jusqu'à 10 milliards de personnes d'ici 2050 dans les limites planétaires. Parmi ses principales conclusions, le monde risque de ne pas atteindre les objectifs de développement durable des Nations Unies et les objectifs de changement climatique (accord de Paris). Ce risque ne pourrait être évité sans action avec les prochaines générations pour réhabiliter une planète dégradée, où une grande partie de la population souffrira de malnutrition et de maladies. Pour éviter cela, la Commission a recommandé que des changements substantiels dans notre alimentation soient nécessaires ainsi que l'innovation dans la façon dont nous produisons la nourriture. Une alimentation riche en plantes et une quantité limitée de protéines animales est un bien « gagnant-gagnant » pour les hommes et la planète.. @eatforum



pratiques **durables**
et régime méditerranéen



17 pratiques durables et régime méditerranéen



LE REGIME MEDITERRANEEN COMME EXEMPLE D'ALIMENTATION DURABLE

L'abandon des régimes alimentaires traditionnels pour adopter des modes de vie moins sains est devenu une tendance courante au cours des dernières décennies dans les pays de la région. Ceci est dû à la mondialisation, l'urbanisation et les changements de mode de vie qui s'y rapportent. Contrairement à ce qui est attendu, l'urbanisation réduit le temps de loisir des gens. Dans les zones urbaines et les grandes villes, les conditions de travail et les rythmes de vie des hommes et des femmes ont drastiquement réduit le temps de cuisine pour de nombreux citoyens méditerranéens, les gens comptent désormais, soit sur des aliments précuits réfrigérés, soit sur des aliments préparés à l'extérieur de la maison, tels que les plats livrés, des fast-foods frais et surgelés) Cette évolution a entraîné un changement graduel du régime méditerranéen alimentaire typique laissant derrière lui

des pratiques culinaires traditionnelles et des connaissances sur la façon de choisir les produits alimentaires et de préparer les repas. Il semble que cette tendance soit sur le point de s'inverser dans la région (et au-delà) . Notons également que la pandémie de COVID19 accélère ce changement. Le régime alimentaire méditerranéen répond aux défis de durabilité abordés dans le chapitre précédent, étant à base de plantes, avec des produits laitiers de qualité et une consommation réduite de viande, il nécessite moins de sol, d'eau et d'énergie par rapport aux régimes alimentaires «occidentaux» mondialisés. Selon la FAO. « Les régimes alimentaires durables sont des régimes à faible impact environnemental, ils contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle et à une vie saine pour les générations présentes et futures. Les régimes alimentaires durables sont protecteurs et respectueux de la biodiversité et des écosystèmes : culturellement acceptables et accessibles ; économiquement équitables et abordables ; nutritionnellement adéquats, sûrs et sains (tout en optimisant les ressources naturelles et humaines) ». C'est ainsi que le régime méditerranéen a été reconnu comme un exemple de régime durable à étudier et comparé avec d'autres cultures et zones agro-écologiques.

Le Modèle : Diète Méditerranéenne (Med Diet 4.0)

En 2015, La FAO et le CIHEAM en collaboration avec le Forum sur les Cultures Alimentaires Méditerranéennes (FMFC) et la Fondation Internationale de la Diète Méditerranéenne, ont développé une nouvelle approche méthodologique, appelée le « modèle Med Diet 4.0 » qui a mis en évidence outre les qualités liées à la santé, les faibles impacts et la durabilité, sa forte reconnaissance socio-culturelle de la valeur alimentaire et un retour économique local positif. [@ifmeddiet](#)

De plus, les habitudes et les comportements liés au régime méditerranéen comme les compétences culinaires, la saisonnalité, la connaissance et le respect de la biodiversité, le respect de l'environnement, la consommation de produits locaux, la pratique régulière d'une activité physique modérée, manger avec modération, et la socialisation pendant le repas, sont recherchés par les gens aujourd'hui afin d'assurer la santé, le bien-être et la joie.

A cet effet, une récente enquête sur les tendances interculturelles de la Fondation Anna Lindh (2020) a affirmé que la majorité des personnes interrogées considèrent que la région méditerranéenne se caractérise toujours par son « mode de vie, sa nourriture et son hospitalité ». Commentant le mode de vie et l'alimentation méditerranéens, le journaliste Khalid Chaouki estime que « des racines fortes et communes sont à la base de la région, nous permettant de reconnaître que nous sommes semblables même dans la diversité ».(@regardez la vidéo de lancement du reportage)

LE ROLE DES PRODUCTEURS LOCAUX

Depuis les années 1990, il y a eu un regain d'intérêt pour la promotion des systèmes alimentaires locaux en tant que systèmes économiquement viables pour les agriculteurs et les consommateurs. Dans ce contexte, la gastronomie ainsi que l'agrotourisme et l'écotourisme ont été largement promus dans la plupart des pays de la région. Ces derniers ont ouvert une nouvelle ère d'opportunités pour les petits et moyens producteurs et leurs associations et coopératives du secteur agro-alimentaire, y compris celles des femmes. Les femmes et leurs associations contribuent activement à la fois au secteur agricole et à la transformation à petite échelle des produits alimentaires traditionnels locaux, trouvant des débouchés sur les marchés locaux et internationaux. Ils jouent également un rôle essentiel dans la transmission et la sauvegarde du savoir-faire et des techniques traditionnelles, liées à l'alimentation ainsi que la préservation des connaissances des plantes indigènes.

Les petits agriculteurs sont indispensables à l'agroéconomie et au système alimentaire, ils connaissent mieux leur terre et ils sont importants pour assurer la transition vers une agriculture régénérative. Pour passer à des pratiques de production durables, les agriculteurs ont besoin de soutien pour apprendre, appliquer et transmettre à la génération suivante leur savoir-faire. Des contrats à long terme avec les détaillants et des prix fiables sont également très intéressants. Ils aident les agriculteurs à garantir des marges bénéficiaires stables et à atténuer les effets des fluctuations du prix du marché des marchandises, donnant ainsi aux agriculteurs la stabilité nécessaire pour investir dans des pratiques durables et régénératrices. Les contrats à plus long terme contribuent également à réduire le gaspillage alimentaire, car les agriculteurs ne produiront que la qualité des aliments qu'ils peuvent vendre. Pour les consommateurs, cela pourrait signifier que le produit final peut devenir un peu plus cher pour répondre aux bénéfices supplémentaires nécessaires aux agriculteurs.



Les femmes et les pratiques traditionnelles d'économie d'aliments

Le rôle des femmes en Méditerranée a été particulièrement crucial pour accroître la disponibilité et l'accessibilité des aliments nutritionnels sur une base durable. Grâce à la conservation d'abondants produits de saison pour une utilisation ultérieure dans l'année suivante, ils ont rendu possible la disponibilité et l'accès à une alimentation diversifiée à base de produits locaux : *le Mouneh en Méditerranée orientale, le Khazin en Egypte et l'Aoula en Algérie* sont des exemples de pratiques d'économie alimentaire que les femmes produisent, collectivement ou individuellement, pour utiliser les surplus alimentaires au lieu d'être gaspillés

C'EST UNE QUESTION DE GOUT, PAS DE GASPILLAGE !

En fait, afin rendre nos systèmes alimentaires meilleurs pour notre santé et pour la planète, notre lien avec les systèmes alimentaires doit changer. Si nous voulons réduire l'impact environnemental et social de la production alimentaire, nous devons repenser les modèles de production à l'échelle mondiale. Nous devons également comprendre, en tant que consommateurs, que la valeur d'un produit alimentaire ne se reflète pas toujours par le prix. Nous devons penser au coût caché des aliments à bas prix et à la valeur de la qualité du produit. En tant que consommateurs, clients et cuisiniers à domicile, nous pouvons apporter des changements significatifs à travers nos achats, nos choix, nos modes de gestion des déchets ainsi que les modes de notre vie. Voici quelques conseils pour devenir (plus) durable en matière d'alimentation.

ACHATS:

- Planifiez vos repas et faites attention aux dates de péremption des produits.
- Shop Smart : planifiez vos repas, utilisez des listes de courses, évitez les achats impulsifs et ne succombez pas aux astuces marketing qui vous amènent à acheter plus de nourriture que vous n'en avez besoin.
- Optez pour des aliments sûrs et non emballés dans la mesure du possible.
- Apportez des objets réutilisables dont vous avez besoin dans votre vie quotidienne, tels qu'un sac à provisions, une bouteille, une tasse à café et un contenant de nourriture.
- Achetez des « fruits amusants » : De nombreux fruits et légumes sont jetés parce que leur taille, leur forme ou leur couleur ne sont pas considérées comme « bonnes ». L'achat de ces bons fruits, au marché fermier ou ailleurs, encourage l'usage des aliments qui pourraient, dans certains autres cas, être gaspillés.
- Achetez et utilisez des fruits trop mûrs et bon marché si vous souhaitez faire des confitures, des liqueurs, des « garnitures » pour tartes, etc.
- Préférez les produits bios
- Acheter des produits de saison.
- Vérifiez, si vous le pouvez, les kilomètres alimentaires avant d'acheter : privilégiez si possible les aliments produits localement.

CUISSON:

- Utilisez l'eau avec précaution, non seulement pendant la cuisson mais aussi lors du lavage ;
- Cuisinez avec les appareils les plus éco énergétiques possibles ;
- S'abstenir d'ouvrir et de fermer constamment le réfrigérateur ;
- Evitez le gaspillage d'ingrédients : cuisinez autant que vous en avez besoin. Faites preuve de créativité avec des recettes pour utiliser tout ce qui pourrait mal tourner ou qui a été laissé de côté. Conservez les restes de nourriture au réfrigérateur pour un autre repas ;
- Essayez de réutiliser les restes de nourriture, par ex. en faisant du compost

ou en nourrissant des animaux domestiques ou en faisant des dons en personne dans les banques alimentaires, en partageant de manière informelle avec les amis et la famille ;

- Triez vos déchets et recyclez au maximum ;
- Comprendre l'étiquetage des aliments est également utile : « A consommer avant » vous indique la date jusqu'à laquelle les aliments peuvent être consommés sans danger, tandis que « À consommer de préférence avant » indique que la qualité des aliments est optimale avant cette date (bien qu'il soit toujours parfaitement sûr de les consommer par la suite).

CONSEILS GÉNÉRAUX :

- Vous n'avez pas à renoncer à la viande et aux produits laitiers, mais des changements plus petits dans vos habitudes alimentaires, comme réduire la fréquence et les quantités ou passer du bœuf à la volaille, peuvent réduire votre empreinte climatique.
- Faire connaître et donner l'exemple « surtout pour les plus jeunes ».
- Savourez des repas méditerranéens nutritifs avec votre famille et vos amis aussi souvent que possible .

SI VOUS ÊTES UN DÉTAILLANT :

- Réaliser des audits de déchets et des analyses de pertes de produits pour les zones à fort taux de déchets.
- Travailler avec les fournisseurs pour réduire les déchets.
- Offrir des remises pour les articles proches de la date d'expiration.
- Changer « les présentoirs produits » avec des produits moins standardisés qui favorisent les produits locaux.
- Augmenter les « corners dons alimentaires ».

SI VOUS ÊTES PROPRIÉTAIRE ET GÉRANT D'UN RESTAURANT, CAFÉ OU HÔTEL :

- Optez pour des producteurs locaux.
- « Revisiter » des recettes traditionnelles.
- Limiter les choix de menu et introduire des portions flexibles.
- Réaliser des audits déchets.
- Créer des programmeurs d'engagement du personnel qui peuvent aider à promouvoir le régime méditerranéen à faible impact environnemental,
- Donner de la nourriture de rechange aux banques alimentaires locales, aux soupes populaires et aux refuges.



Le mouvement Slow Food

Il a vu le jour dans les années 80 et devenu de plus en plus grand. Le « Slow Food » n'est pas seulement une réponse à la « restauration rapide » mais il plaide pour l'accès de tous à une nourriture qui soit bonne pour eux, pour ceux qui la cultivent et pour la planète. En d'autres termes, cette nourriture doit être de bonne qualité, saine, produite sans nuire à l'environnement, et accessibles aux consommateurs à des prix abordables, avec aussi une rémunération équitable pour les producteurs. La dite nourriture rassemble entreprises, communautés et acteurs dans des actions conjointes de plaidoyer, de mise en réseau et de sensibilisation, etc. [#Nourriture lente](#)

La campagne mondiale de la jeunesse « Anatomy of Action / Anatomie de l'action »

C'est un défi de 15 jours sur les réseaux sociaux pour les jeunes du monde entier (dirigé par le PNUE) l'objectif est de montrer qu'un mode de vie durable est faisable, cool et amusant ! Le défi introduit une (1) action par jour, à commencer par la nourriture, Il focalise sur trois sous-domaines plus impactants : a) échanges de protéines (réduire la viande et les produits laitiers), b) utiliser toute votre nourriture (éviter le gaspillage), c) faire pousser les vôtres (opter pour des produits locaux). En participant à relever ces défis, vous influencerez non seulement votre communauté pour adopter un mode de vie plus durable, mais vous contribuerez également au développement d'un mouvement mondial ciblant les décideurs politiques du monde entier !

[@AnatomyOfAction](#)



Restaurants flexibles (flexitariens)

Une partie de l'industrie de la restauration se montre prête à s'adapter avec succès à la tendance mondiale qui est la baisse des protéines animales. Les restaurants « flexibles » comprennent un groupe assez important qui répond à une demande continue de protéines animales, de différentes manières : du suivi d'un menu à prédominance végétale à la préparation d'une option de viande et de poisson dans le menu chaque jour, ajout occasionnel de viande et de poisson, ou même menus séparés. [#restaurantsflexitariens](#)

Jardins et champs publics en Italie

En Italie, il existe une tendance croissante à créer des jardins et des champs urbains (36,4% pendant seulement cinq ans s'étalant sur 1,9 million de m² de terrain municipal, divisés en petites parcelles pour promouvoir la culture familiale. Les bénéfices de cette initiative sont multiples : redéfinition de la relation campagne-ville en créant des modèles territoriaux durables ; Sauvegarde des services écosystémiques et du paysage ; Contribution à atteindre les ODD ; Redécouverte des traditions et utilisation d'espèces non commerciales ; renforcement des liens sociaux et de la valeur de la citoyenneté, et bien sûr, production des aliments frais locaux abordables et de haute qualité !





épilogue

La région méditerranéenne est une écorégion unique. C'est une interface Nord-Sud - une mosaïque de peuples et de cultures d'origines et de caractéristiques différentes mais avec un arrière-plan géomorphologique, climatique et environnemental commun, partagé ou familier. L'alimentation méditerranéenne résume et reflète l'impact des éléments communs sur les traditions et pratiques centenaires, offrant une incroyable réserve vivante du patrimoine culturel mis en évidence par la confluence sans fin des cultures.

Où que vous soyez dans la région, vous ressentez une familiarité avec le rituel gastronomique et la cuisine. Alors que les trois éléments principaux de la cuisine sont : l'olive, le blé et le raisin, la région couvre une grande variété de cultures avec des cuisines distinctes autour de la mer Méditerranée : *égyptienne, grecque, italienne, levantine, maghrébine, provençale (sud de la France), portugaise, espagnole et turque.*

De nos jours, tant l'héritage lié à la préparation des aliments et au régime méditerranéen que les ressources naturelles adéquates et de qualité, si nécessaires à la production alimentaire sont menacés. Les pratiques et technologies de production et de commercialisation des aliments évoluent rapidement et leur avenir est incertain, en réponse, d'une part, aux pressions environnementales et, d'autre part, aux nouvelles conditions et tendances socio-économiques influencées par tous les aspects de la mondialisation. L'augmentation rapide de la population dans certaines parties de la région ajoute au problème.

La production alimentaire intensive qui prévaut, les modes de consommation élevée et les habitudes introduites dans la région, qui sont également de plus en plus basés sur la viande et les produits d'origine animale, modifient rapidement la nutrition traditionnelle et nécessitent d'énormes quantités d'eau, plus de ressources terrestres et d'énergie, ayant des niveaux écologiques, de carbone et d'eau élevés et exerçant une pression considérable sur les ressources naturelles déjà vulnérables de la région.

Ainsi, il devient évident que notre connexion aux systèmes alimentaires doit changer cette tendance en capitalisant sur les leçons anciennes et nouvelles apprises pour mieux servir notre santé et notre planète.

Si nous souhaitons minimiser l'impact environnemental et social de la production alimentaire et formuler des politiques « plus sages » et plus efficaces dans cette orientation, nous devons repenser et adapter nos systèmes alimentaires de manière intégrée, comme l'est l'approche nexus (eau- énergie-alimentation-écosystème) qui tente de transformer le lien des pressions et des défis en un lien d'opportunités et de soutien mutuel.

Enfin et surtout, en tant que citoyens et consommateurs dûment informés et éduqués, nous avons le pouvoir de provoquer des changements significatifs par nos choix, nos achats et la gestion des déchets et de transformer nos modes de vie et nos sociétés. Les choix individuels, même les plus petits, accompagnés du partage d'informations et de connaissances avec les membres de la famille, les amis et nos communautés ont un impact beaucoup plus important que la plupart ne le croient.

Derniers mots

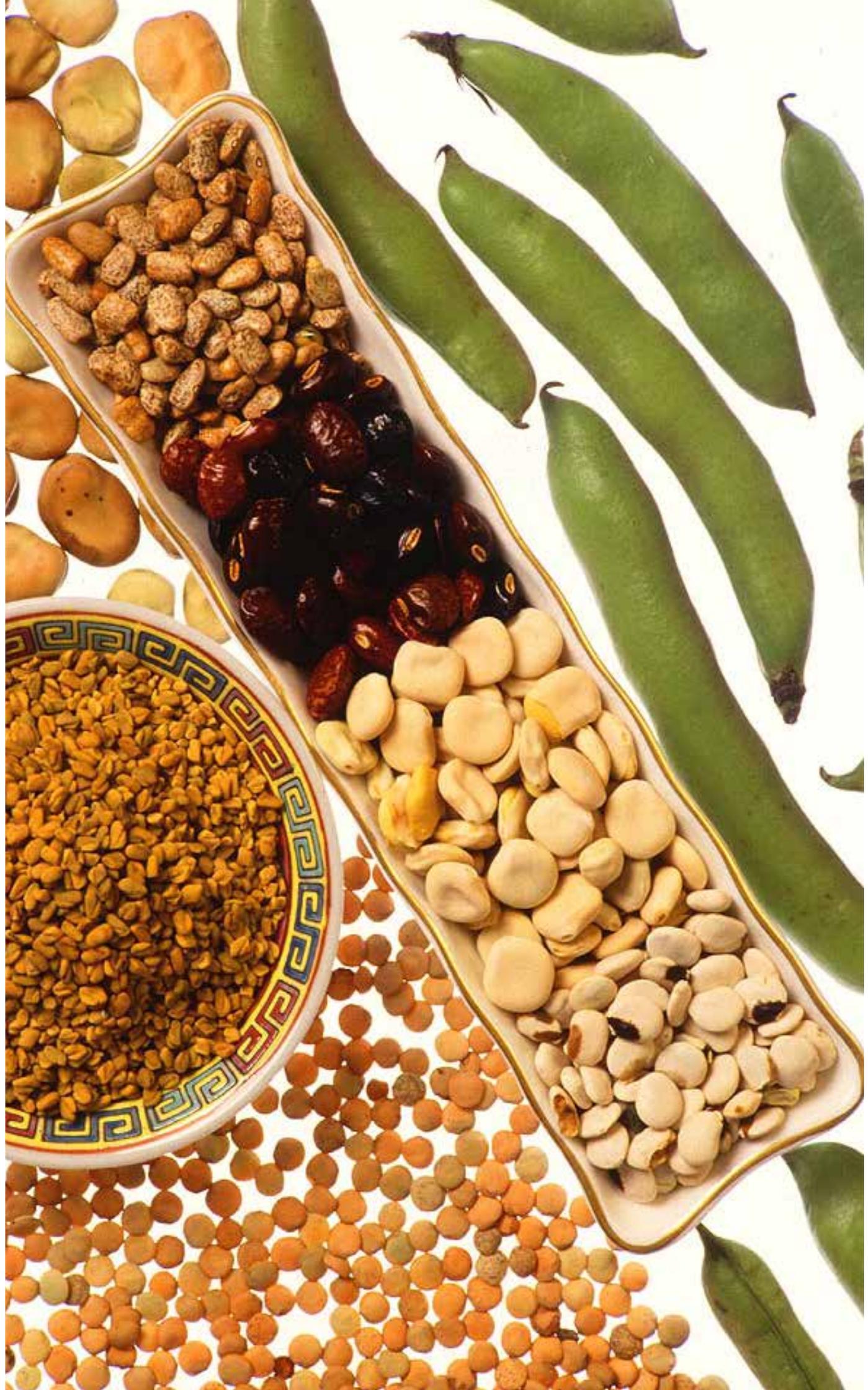
La nourriture et le régime méditerranéens sont...

Un capital culturel important qui pourrait contribuer à notre avenir durable,

Un mode de vie sain et contemporain qui inspire déjà de nombreuses personnes au-delà de notre région en offrant un modèle alimentaire durable,

Un moyen précieux pour entretenir un dialogue interculturel fertile, facilitant la compréhension entre différentes personnes tout en offrant des opportunités concrètes pour nous sensibiliser aux choix durables d'achat et de consommation alimentaire.





références



PUBLICATIONS

Angelidi A., Kokkinos A., Katechaki E., Ros E., Mantzoros C., 2020, *Mediterranean diet as a nutritional approach for COVID-19*, <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2020.154407>

Colloca F., Scarcella G., Libralato S., 2017. *Recent Trends and Impacts of Fisheries Exploitation on Mediterranean Stocks and Ecosystems*. *Front. Mar. Sci.* 4:244.

Costantini E., Urbano F., Bonati G., Nino P., Fais A., 2007. *Atlante Nazionale delle Aree a rischio di Desertificazione*. Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura, Istituto sperimentale per lo studio e la difesa del suolo, Centro Nazionale di Cartografia Pedologica: Rome, Italy.

CIHEAM/FAO, 2016. *MediTerra. Zero waste in the Mediterranean. Natural resources, Food and Knowledge*. Paris: Presses de Sciences Po.

Dernini S., Berry E., *Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern* *Frontiers in Nutrition* 2015; 2: 15, published online 2015 May 7. doi: 10.3389/fnut.2015.00015

Domizio P., Lencioni L., 2011. Chapter 3 - *Vin Santo*, Editor(s): Ronald S. Jackson, *Advances in Food and Nutrition Research*, Academic Press, Volume 63, 2011, Pages 41-100, ISSN 1043-4526, ISBN 9780123849274,

EEA, 2019. *Climate change adaptation in the agriculture sector in Europe*. EEA Report No 04/2019

EAT-Lancet Commission, Summary Report, EAT, 2019

- FAO, 2016. *The State of Mediterranean and Black Sea Fisheries*. Rome
- F.Hachem, R. Capone, M.Yannakoulia, S.Dernini, N.Fao, N.Hwalla, *The Mediterranean diet: a sustainable consumption pattern* in the book “MEDITERRA” 2016 (pp.243-261) CIHEAM/FAO.
- Hattab T., Lasram F. B. R., Albouy C., Romdhane M. S., Jarbou O., Halouani G., et al., 2013. *An ecosystem model of an exploited southern Mediterranean shelf region (Gulf of Gabes, Tunisia) and a comparison with other Mediterranean ecosystem model properties*. J. Mar. Syst. 128, 159–174.
- Hernández A.F., Parrón T., Tsatsakis A.M., Requena M., Alarcón R., LópezGuarnido O., 2013. *Toxic effects of pesticide mixtures at a molecular level: their relevance to human health*. Toxicology 307:136–145.
- Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC), 2019. *Climate Change and Land: An IPCC Special Report on Climate Change, Desertification, Land Degradation, Sustainable Land Management, Food Security, and Greenhouse Gas Fluxes in Terrestrial Ecosystems*. Geneva
- IPBES 2016. *The assessment report on pollinators, pollination and food production of the Intergovernmental Science-policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*. S.G. Potts, V.L. Imperatriz-Fonseca & H.T. Ngo, eds. Bonn, Secretariat of the IPBES.
- Khoury, S. *Dishes for Special Occasions*, 2006.
- Mouël C., Forslund A., Marty P., Manceron S., Schmitt B., 2016. *Climate change and dependence on agricultural imports in the MENA region*. The Mediterranean region under climate change. Moatti J.P., Thiébault S. pp. 511-517.
- Meybeck A. et al. (ed.), *Development of voluntary guidelines for the sustainability of the Mediterranean diet in the Mediterranean region* Technical Workshop, 2017, CHIEAM & FAO
- Righini G., Costantini E. and Sulli L., 2002. *La banca dati delle regioni pedologiche italiane*. Bollettino della Società Italiana Scienza del Suolo. 50
- Aziz Sh., 1993, *A Taste of Palestine: Menus and Memories*. Corona Publishing Co. ISBN 978-0-931722-93-6
- Scoullou M., 1974, *Overpopulation and Hunger*, Published in “Pneumatikes Selider” (Greek edition), Athens.
- Scoullou M., Galanos D.S., 1976, *Environmental pollution impacts to diet*, Chemical Chronicles, 41(4), 37-45 (Greek edition).
- Scoullou M., Malotidi V., 2007, *Mediterranean Food: Historical, Environmental, Health & Cultural dimensions* Educational Material, MIO-ECSDE, Athens.

Scoullos M., 2018, *First Nexus Roundtable in the MENA and wider Mediterranean*, Keynote Speech, 26-28 November 2018, Beirut, Lebanon.

Trichopoulou A., Costacou T., Bamia C., Trichopoulos D., 2003, *Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population* N Engl J Med 2003; 348:2599-2608, doi:10.1056/NEJMoa025039

UNESCO, 2020, *Education for Sustainable Development: A Roadmap, #ESDfor2030*, Paris.

Vasilakopoulos P., Maravelias C. D., and Tserpes G., 2014, *The alarming decline of Mediterranean fish stocks*. Curr. Biol. 24, 1643–1648.

World Bank. 2019. *Sustainable Land Management and Restoration in the Middle East and North Africa Region—Issues, Challenges, and Recommendations*. Washington, DC.

RESSOURCES EN LIGNE

A Beginner's Guide to Sustainable Farming by UNEP (<https://bit.ly/2ShhPQi>)

Cultural Awareness International Resources (<https://culturalawareness.com/fasting-around-the-world>)

Challenging Evolution: How GMOs Can Influence Genetic Diversity by Heather Laundry published in Harvard School Blog (<https://bit.ly/3zmpbS1>)

Encyclopædia Britannica, Inc. official webpage (<https://www.britannica.com>)

Marocain Ministère de l'Agriculture, de la Pêche Maritime, du Développement Rural et des Eaux et Forêts online Resources (<https://bit.ly/3zkXYQB>)

Mediterranean Food & Diet Course, E-learning programme of the University of Athens (Greece) (<http://elearninguoa.org/programme/Mediterranean-Food-and-Diet>)

Sustainable Diet Course, UN CC:e-Learn, The One Climate Change Learning Partnership (<https://www.unccllearn.org>)

The Food Heritage Foundation Resources (<https://food-heritage.org/traditional-food-of-ramadan>)

The Technical Platform on the Measurement and Reduction of Food Loss and Waste of FAO (<http://www.fao.org/platform-food-loss-waste>)

The UN Sustainable Development Knowledge Platform (<https://sustainabledevelopment.un.org>)

The future of food, online article by Molly Hannon published in [fivemedia.com](https://www.fivemedia.com) (<https://bit.ly/3i7WrHs>)





