

## COMMENT SE NOURRISSAIT-ON ?

Pour certains les salaires limités, pour tout le monde une alimentation moins variée, deux raisons qui faisaient des menus d'autrefois une nourriture plus frugale que de nos jours. On trouvera dans la liste suivante, volontairement réduite à quelques produits des plus simples, un exemple de cette frugalité.

- la brigaille : châtaignes, haricots secs et pommes de terre, le tout arrosé de lait
- les châtaignes, rissolées ou cuites à l'eau, servies dans une écuelle ou un bol avec du lait
- les pommes de terre, cuites à l'eau ou au four, mangées avec du lait ou du caillé
- la potée (pommes de terre, chou et petit salé)
- les pognes de courges
- les poires d'hiver mijotées plusieurs heures au coin du feu, dans du vin rouge
- les confitures de prunes que l'on portait, déjà cuites, dans des pots à lait en terre, chez le boulanger pour qu'il les maintienne à la chaleur après la fournée, afin d'en prolonger la conservation
- et enfin, les légumes encore cultivés par les jardiniers modernes ; mais c'est les préparations qui étaient différentes : beaucoup de cuisson à l'eau. Le beurre, coupé à la motte plutôt que servi à la plaquette, était souvent utilisé fondu et cuit ; il prenait alors un aspect granuleux ; on le conservait dans des pots de grès et les cuisinières le retiraient à la cuillère de bois au fur et à mesure de leurs besoins. En fait d'huile, on connaissait surtout l'huile d'arachide, c'est-à-dire de cacahuètes, et à la campagne l'huile de noix. Les grand-mères faisaient resserrer indéfiniment les huiles de friture, qu'un entonnoir à tamis permettait de filtrer ; elles prenaient une intense couleur d'or. On ne s'inquiétait pas encore de cholestérol, ni d'éléments cancérigènes.

Ce qui a changé pour les légumes, c'est qu'autrefois, chez les particuliers et chez les commerçants, on n'avait guère que les produits de saison et l'on faisait en une seule fois sa provision de pommes de terre pour l'année : 150 kg, 200 kg, selon l'importance de la famille. Maintenant non seulement les conserves se sont multipliées, mais les échanges de pays à pays, et les plus lointains, par les transports frigorifiques - de même que la conservation en réfrigérateur - permettent d'avoir tous les produits frais en toute saison, fruits surtout : avocats, pamplemousses, ananas, kiwis, pour ne citer que ceux-là, étaient inconnus, et ce qui pourrait paraître du snobisme à nos parents est en fait un changement de mode d'alimentation.

Quant à la viande de boucherie-charcuterie, nos anciens à bourse modeste faisaient grand usage des morceaux de troisième ordre : viande à bouillir, gras double, rognons, boudin, pieds de cochon, paquets de couenne...- et aussi foie et tête de veau, qui, curieusement, étaient plutôt dédaignés par les gens aisés.

Paule MARTIN - Renée MOREL.

#### LA GUERRE ET LES RESTRICTIONS

Dans cet inventaire, incomplet bien sûr, un événement est venu bousculer les habitudes alimentaires et accroître encore, par contrainte, cette frugalité : l'occupation allemande de 1940 à 1944/45, et les restrictions qui s'ensuivirent - et au-delà de 1945 ! Isolés par le blocus des Alliés, pillés par l'occupant, les Français furent soumis à un régime amaigrissant dont ils se seraient bien passés.

Ce fut l'époque des cartes d'alimentation : des feuilles un peu plus grandes qu'une carte d'identité, quadrillées, présentaient plusieurs dizaines de lettres doubles, qui de mois en mois, ou de semaine en semaine, donnaient droit à une certaine quantité de marchandise ; par exemple, le ticket DK correspondait à 100 gr de beurre, le DM à 50 gr de café, tel autre à 100 gr de viande ou de pain, ou de chocolat, sucre, riz etc... Toutes les denrées comestibles étaient contingentées. Et aussi le tabac, la mercerie, les étoffes, la laine, les vêtements, les souliers, les ustensiles divers... Si, au 15 du mois vous aviez épuisé vos 30 fois 100 gr de pain, tant pis pour vous.