

L'alimentation

Au Moyen Âge, il y avait très peu de diversité dans l'alimentation : pas de pommes de terre, de maïs, de tomates, de chocolat, de café, pas d'oranges, de citrons, de pamplemousses...

Les menus étaient peu variés. La base était la farine pour le pain. Quand la récolte était bonne, après la part dûe au seigneur, on pouvait manger de la farine blanche ou de froment, sinon on se contentait de farine noire, de sarrazin.

La farine était consommée sous forme de pain, mais aussi de crêpe ou de galette (de châtaignes, par exemple).

L'essentiel de la nourriture se composait de choux, raves, salades, pois, fèves, haricots pour les légumes. La viande était très rare sauf chez le seigneur qui chassait le gibier de ses forêts. On mangeait des œufs, du poisson, de la volaille, du porc et des fruits et légumes frais à la belle saison.

Il existait une grande variété de gâteaux et de pâtisseries. Ceux-ci étaient sucrés au miel car on ne connaissait pas le sucre de canne, ni le sucre de betterave.

Le fromage

Au Moyen Âge, le lait ne pouvait être conservé comme aujourd'hui. Lorsque les vaches, brebis et chèvres avaient donné leur lait, on le faisait cailler. Égoutté puis salé, le caillé était placé dans une jarre en bois ou en terre cuite. Cette opération s'appelait le **FORMAGE**. Ce nom est devenu au fil du temps le **FROMAGE**.

Les moines, qui ne mangeaient pas de viande, inventèrent de nombreux fromages. Et c'est ainsi qu'avec plus de quatre cents variétés différentes, la France est devenue l'un des plus grands pays de fromage.



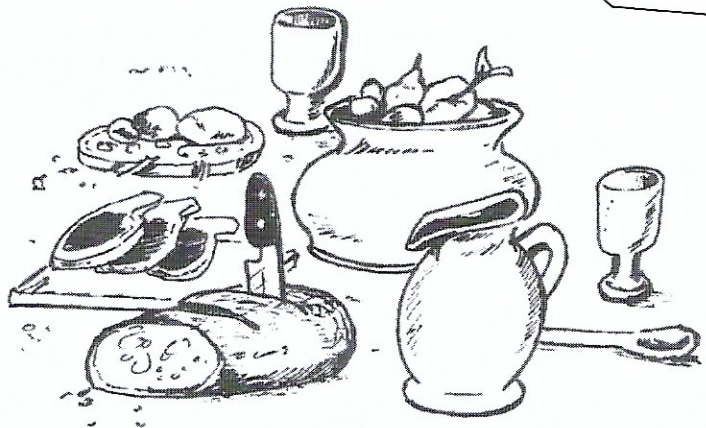
Formage

Les repas

Ceux qui faisaient des travaux de force mangeaient au lever du pain avec du fromage et un peu de viande (volaille ou porc quand il y en avait). C'était le déjeuner.

Le premier grand repas se prenait en général entre 9 et 11 heures du matin, c'était le dîner.

Entre 4 et 7 heures du soir, le souper se constituait essentiellement d'une soupe. L'église imposait le jeûne (manger moins richement) au sortir de l'hiver : le carême.



Les repas

Au château

On y mangeait mieux et plus. D'une part parce que l'on pouvait faire des réserves de grains, et d'autre part grâce à la chasse que les seigneurs organisaient.

Il n'y avait pas d'assiettes ni de fourchettes. On découpait les aliments au couteau et on mangeait avec les doigts. La nourriture était disposée sur de larges tranches de pain : le tranchoir.

Le porc

Dans les familles les moins pauvres, on élevait un cochon qui ne coûtait pas cher à engraisser puisqu'il mange n'importe quoi. Une fois l'an, on tuait le cochon pour faire les réserves de l'année car rien ne se perd : les abats fournissent les tripes, le sang : le boudin. On faisait aussi des saucisses, des saucissons. On fabriquait des pâtés, des rillettes, du fromage de tête. On gardait le lard pour les périodes difficiles et pour graisser les cuirs. On fumait les jambons qui se conservaient tout l'hiver. Même les os, une fois brûlés, donnaient un colorant noir et on faisait des brosses avec les poils raides appelés... des soies.

La chaîne du sel

Le sel est indispensable à la vie. Non seulement c'est lui qui fait ressortir le goût des aliments, mais à cette époque, il permettait de conserver les viandes, les poissons, les légumes dans une pâte de sel humide que l'on appelle la saumure.

On recueillait le sel dans des marais salants (nombreux en Bretagne et sur toutes les côtes), en laissant s'évaporer l'eau retenue dans des parcs.

Le sel était si précieux qu'un impôt le taxait : la **gabelle**, et que des gens risquaient leur vie dans le trafic de cet or blanc : les faux sauniers.

Se vêtir

Au Moyen Âge, la vie était rude. Les vêtements devaient protéger du froid l'hiver, tant à l'intérieur des chaumières ou des châteaux, qu'à l'extérieur. L'absence de chauffage obligeait à dormir habillé, calfeutré dans des lits communs pour les paysans. Dans les châteaux, les chambres avaient des cheminées.

Les vêtements ordinaires

On portait une **chemise**, des **chausses** de laine, sorte de hautes chaussettes, maintenues au-dessus du genou par des lacets (jarretières).

Pour se protéger les jambes, on portait des **braies** qui sont de larges pantalons en tissu ordinaire (comme chez les Gaulois). Les gens les plus fortunés avaient des braies de cuir ou de lin. Elles étaient attachées, elles aussi, par un cordon. On ne connaissait pas encore les boutons.

Le **bliaud** est une longue robe qu'utilisaient aussi bien les hommes que les femmes. Pour se tenir chaud, on enfilait un petit pelisson sans manches (lapin, martre, hermine, ours, castor, loup, renard, mouton...).

La **chape** (avec capuchon ou chaperon) servait par temps de pluie. Souvent les paysans marchaient pieds nus, sinon, ils avaient des sabots. Quand il faisait trop froid, ils s'entouraient les pieds de linges. Pour les gens plus aisés, les souliers étaient en étoffe (qui s'usait très vite), et les riches possédaient des bottes en cuir.

Se vêtir au château

Les parures de luxe (soie, hermine, zibeline, bijoux) étaient réservées aux grandes familles seigneuriales. C'est ainsi qu'elles montraient leur puissance et leur pouvoir. Les prêtres portaient aussi des ornements lors des grandes cérémonies. À partir du XIII^e siècle, les habits changent. Les vêtements perdent peu à peu leur valeur symbolique.



*Chemise (chainse)
Chausses
Braies*



*Bliaud
Pelisson
Souliers d'étoffe
Chape*



En bref

La vie
quotidienne
au Moyen Âge

1 Quel est le produit de base de la nourriture au Moyen Âge ?

.....

2 Quel est l'essentiel de la nourriture à cette époque ?

en plantes (4 sur 6 possibles) :

.....

d'origine animale (3 sur 4) :

.....

3 De quel mot (anagramme) est issu le mot « fromage » ?

.....

4 Relie comme il convient.

le repas au lever •

• le souper

le grand repas du matin •

• le déjeuner

le repas du soir •

• le dîner

5 Quel produit, taxé de la gabelle, est indispensable à la vie ?

.....

6 Comment appelait-on ?

des grandes chaussettes :

des pantalons :

une longue robe :

7 À quoi servaient les parures de luxes (soies, fourrures, bijoux) des châtelains ?

.....