

Manger est (aussi) bon pour la tête

HISTOIRE • «Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es», écrivait Brillat-Savarin en tête de sa «Physiologie du goût». Un enseignant vaudois rappelle ce que nos ancêtres ont été à travers ce qu'ils mangaient... On révisé!

PIERRE THOMAS

Dans un grand format souple, la «Petite histoire de l'alimentation en Suisse» d'Yvan Schneider, qui vient de paraître aux Editions Loisirs et Pédagogie, est l'œuvre (ludique) d'une vie. Celle d'un professeur et formateur d'enseignants en «économie familiale», avant qu'elle devienne «éducation nutritionnelle», et pas obligatoire dans le «cursus» vaudois - au contraire du fribourgeois. Depuis peu président de Slow Food Vaud, mais déjà membre du comité qualité de la Semaine du goût, deux «branches» en mains de Josef Zisyadis, le prof veveysan a mitonné ses recettes, qui jalonnent l'ouvrage, avec quelques volées d'élèves du secondaire, et des étudiants de l'École de photographie de Vevey les ont immortalisées.

Dix périodes de l'histoire humaine et dix recettes détaillées. L'album, illustré de lavis un peu trop sages, déroule la saga de la nourriture à travers les âges. Yvan Schneider convoque quelques beaux esprits qui se sont penchés sur l'âtre, puis la marmite. De l'anthropologue Claude Lévi-Strauss, deux citations, «le cru est naturel, le cuit est culturel» et «il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, encore faut-il qu'il soit bon à penser», valent les vingt «aphorismes du professeur» d'Anselme Brillat-Savarin (1755-1826).

La soupe

L'agronome Louis Malassis rappelle les «trois âges» de l'alimentation humaine. Un premier, préagricole, s'étend sur trois millions d'années. L'âge agricole naît au Moyen-Orient et se poursuit sur 10 000 ans. La période agroalimentaire est née de la révolution industrielle, il y a 150 ans.

L'auteur fait l'impasse sur le début et part du «mésolithique», à moins 10 000 ans. Les glaciers ont fondu. L'homme chasse le gibier, pêche avec des nasses tressées et des harpons d'os. Il mijote «une soupe rudimentaire composée de racines tendres, de quartiers de viande, de moelle, de plantes aromatiques, le tout cuit dans une outre remplie d'eau, fixée et chauffée au-dessus des braises ou à côté des flammes». C'est là que s'imaginent les «paquets» de toute sorte, raviolis, pirojki, rissoles, dont Yvan Schneider est passé maître (voir sa recette).

Du séchage et du fumage dès le paléolithique jusqu'à la conserve née en 1795, l'album dessine, par des tableaux chronologiques illustrés, l'avancement des habitudes et moyens d'alimentation. Les premiers animaux domestiques n'apparaissent qu'en 6000 avant Jésus-



Aumônières de poireau à la crème safranée. © ÉCOLE DE PHOTOGRAPHIE DE VEVEY (CEPV)

Christ. L'histoire de la galette commence au même néolithique, quand on étale la bouillie de céréales sur les pierres du foyer pour la sécher. La fermentation fait ensuite passer la galette au pain levé, le lait au fromage et le jus de raisin au vin.

La religion s'en mêle

Chez les Romains, peu de viande, mais déjà trois repas, «actes religieux aux règles strictes». Les barbares introduisent la viande, le beurre, le lait en opposition à la civilisation chrétienne du vin, de l'huile et du pain. Le Moyen Âge, sur décret de l'Église, divise le calendrier

en jours maigres, réservés au poisson, et gras, à la viande.



«La soupe remonte au néolithique»

YVAN SCHNEIDER

Les gens d'en haut ont droit aux fruits et aux volailles. A ceux d'en bas sont laissés racines, carottes et navets, en attendant la pomme de terre. Les expéditions en Orient ramènent les épices,

signes de distinction sociale, et les croisades, le sucre.

La fourchette est longtemps à deux ou trois piques, l'instrument du diable, pour l'Église. Le «tranchoir», morceau de pain sur lequel on dépose les aliments, ne fait place à l'assiette que sous les Médicis. Et la fourchette, dédramatisée, y pique les aliments, sauf chez Louis XIV, qui mange avec ses doigts!

Ainsi va l'Histoire, jalonnée de mille étapes jusqu'à aujourd'hui. Où le Veveysan Yvan Schneider croit voir chez son compatriote Denis Martin un aboutissement «du terroir à l'honneur dans les

AUMÔNIÈRES DE POIREAU À LA CRÈME SAFRANÉE

Pour 4 paquets de 150 grammes:

- > 100 g de farine
- > 1 dl de lait
- > un demi-dl d'eau
- > 2 œufs
- > 400 g de poireau
- > 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- > 1 dl de crème
- > 50 g de lardons
- > 1 saucisson (vaudois)
- > safran en poudre
- > sel aux herbes, poivre.

Préparation

- > **Cuire le saucisson** dans de l'eau frémissante pendant 40 minutes. Détacher 4 à 6 feuilles entières de poireau, les cuire à l'eau salée durant 20 minutes et les réserver.
- > **Pour la pâte** à crêpe, mélanger farine, sel, lait et eau pour obtenir une pâte lisse. Y ajouter les œufs, battre le tout, puis laisser reposer 20 minutes. Cuire 4 crêpes et les réserver à couvert sous une assiette.
- > **Pour la farce**, débiter les poireaux restants en tronçons de 1,5 cm et les cuire 10 minutes à l'eau salée sans couvercle. Les égoutter et les passer à l'eau froide. Rissoler les lardons dans une poêle, ajouter les poireaux et poivre. Délayer un sachet de safran dans la crème. Verser dans la poêle et laisser réduire pour obtenir une farce pas trop liquide.
- > **Pour l'emballage**, répartir deux cuillères à soupe de farce au centre de chaque crêpe. Fermer soigneusement en forme de bourse. Nouer avec les lanières de poireau réservées.
- > **Réchauffer** les aumônières durant 10 minutes au four à 180 degrés sur une plaque chemisée.
- > **Disposer** chaque aumônière sur un lit de poireau avec quelques tranches de saucisson; servir avec de la moutarde; accompagner avec une salade de citrons aux graines de grenade, une spécialité typique du XVIII^e siècle.

cuisines des grands chefs», dans ce menu «sens dessus dessous» fait de 22 plats inspirés de la cuisine suisse réinventée, comme le ravioli au vacherin fribourgeois, eau et basilic, la féra comme un taillé aux greubons, le bircher muesli de foie de canard. Le prof constate que, désormais, «l'éducation nutritionnelle sensibilise les élèves aux dimensions socioculturelles, techniques et diététiques de l'alimentation». Et c'est meilleur avec, pour aromate, un supplément d'âme. I > Yvan Schneider, «Petite histoire de l'alimentation en Suisse», Editions Loisirs et Pédagogie, collection Découvrir, 72 pages.

CÉPAGES ET VILLAGES

Propagande pour le chasselas

La publiciste zurichoise Chandra Kurt est très engagée pour la promotion des vins suisses: on l'a vue dans un clip TV, sur des images de Patricia von Ah. Les deux viennent de publier un livre sur le «Chasselas - de Féchy au Dézaley». La formule est identique à un précédent ouvrage, «De l'humagne à l'heida», paru en 2011 chez le même éditeur.

La journaliste zurichoise ne se contente pas

d'écrire et de décrire. Elle «édite» aussi des vins de sa «collection» en Valais, chez Pro vins, et en Pays de Vaud, chez Bolle & Cie, à Morges, six chasselas vaudois, de six provenances. Et pour les vins valaisans, elle avait cosigné son ouvrage avec l'œnologue de Pro vins, Madeleine Gay. Pour le chasselas, elle a suivi Louis-Philippe Bocard, 80 ans cette année, en cavalcade à Cully, «baron du Dézaley», mais surtout fondateur du Conservatoire du chasselas, à Rivaz. Chandra Kurt remet dans

son contexte le cépage blanc le plus planté, et le plus identitaire de la Suisse, et notamment lémanique, où il est né, de parents inconnus. Elle confie l'histoire découverte sur le tard, après l'avoir mésestimé longtemps.

Sans s'embarasser des nuances de la législation vaudoise, des vins de comptoir aux 1^{ers} grands crus,



CHASSELAS - DE FÉCHY AU DÉZALEY

Un ouvrage à la découverte des terroirs de vin de Suisse romande. Chandra Kurt

orell füssli

elle préfère mettre l'accent sur le cépage et sur les villages. L'ouvrage, didactique, est complété par une quarantaine de recettes de cuisine du terroir vaudois. Le tout est bien ficelé, avec un côté suranné apporté par 12 illustrations pleine page tirées de «La grande année vigneronne» (1935), du graveur sur bois et héraldiste Paul Boesch, né à Fribourg en 1889 et décédé en 1969, à Berne, où il vécut la majeure partie de sa vie. PTS > Chandra Kurt, «Chasselas - de Féchy au Dézaley», Orell Füssli, 280 pp.

SÉLECTION

Cent domaines vus de Zurich

Quelle image donner des vins suisses? Le rédacteur en chef du magazine «Vinum», Thomas Vaterlaus, y répond à sa façon, dans un guide (de poche) des «100 meilleurs domaines viticoles de Suisse». La Suisse romande met sur le marché 75% des vins du pays, mais seuls 47 domaines sélectionnés y sont situés (dont les deux fribourgeois du Vully, le Cru de l'Hôpital, à Môtier, et le Domaine Chervet, à Praz). La hiérarchie romande est limitée aux têtes de série, avec une ouverture sur les nouveaux venus hauts de gamme en Valais. La forte cohorte alémanique bénéficie de l'apport des champions suisses du pinot noir, avec 15 vigneron grisons. Soit autant que de Tessinois, où ne manque aucun des mousquetaires alémaniques et romands qui, dans les années 1980, ont redonné vie au merlot et contribué à la diversification de l'encépagement, comme le Staviaoico Meinrad Perler (Agrilor). PTS > Thomas Vaterlaus, «Les 100 meilleurs domaines viticoles de Suisse» 2015-2016, Editions Vinum, 200 pp.

