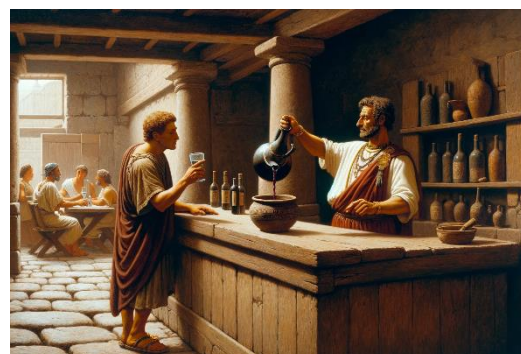


DIX CLÉS POUR DÉCOUVRIR L'ALIMENTATION GALLO-ROMAINE



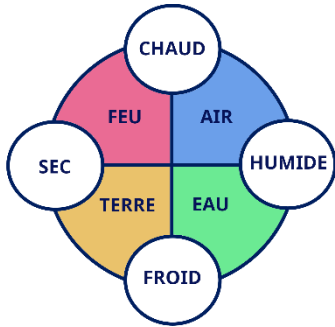
L'art culinaire selon une recette d'Apicius (OpenAI)



Savoir boire chez les Romains (id.)

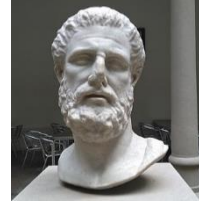


Clé n°1



Le grec Pythagore est le père de la diététique tandis qu'Hippocrate est le père du régime alimentaire. Hippocrate distinguait les aliments chauds, froids, secs et humides.

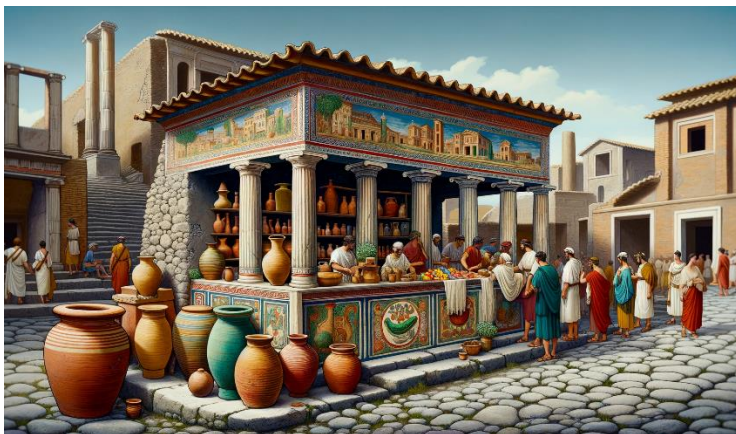
ESM, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



Clé n°2

Le **lieu public** où il était possible de manger et boire (auberge, taverne, cabaret) pouvait indifféremment s'appeler **thermopolium**, **popina** ou **caupona**. Le thermopolium était un établissement de restauration rapide, comme les fast-foods modernes.

Un **thermopolium** à Pompéi dessiné par l'intelligence artificielle DALL-E :



Les auberges jouissaient d'une mauvaise réputation dans l'antiquité, notamment à cause du bruit, des odeurs, de la nourriture de mauvaise qualité et de la prostitution. On peut dénombrer à Pompéi environ 160 commerces alimentaires.



UserMattes, Public domain, via Wikimedia Commons

Dans l'**espace privé** était organisé le banquet (**symposium** < **συμπόσιον**). La salle de banquet était appelée **triclinium** (**τρίκλιος**) : on y disposait trois lits en U. Il existait encore le **stibadium** (**στιβάδιον**) dans lequel les lits étaient placés en arc de cercle.

Clé n°3

Les trois principaux récipients servant à la cuisson des aliments étaient :

- L'**olla** : pot à cuire permettant de confectionner des bouillies de céréales.
- La **patina** : plat à cuire permettant de faire des omelettes, ...
- Le **caccabus** : marmite permettant de préparer des recettes en sauce.

Quatre remarques :

- ➔ La forme du caccabus se situait entre celles de l'olla et de la patina.
- ➔ Le mot caccabus provient du mot grec **κάκκαβος** signifiant *marmite à trois pieds*.
- ➔ L'olla était souvent accompagnée de la trulla, une sorte de louche.
- ➔ Il y avait encore le pultarius (sauteuse) et la sartago (poêle à frire).

Clé n°4

Les trois céréales principales, à Lugdunum, étaient : **le blé nu**, **l'orge polystique vêtue** et **le millet commun**.

- ➔ Si l'orge est aujourd'hui essentiellement utilisée pour nourrir les animaux et pour fabriquer la bière, elle servait aussi dans l'antiquité pour l'alimentation humaine (polenta d'orge).
- ➔ Les céréales étaient stockées dans le **granarium**.



L'approvisionnement en blé était crucial pour l'armée romaine. Un légionnaire consommant environ 1 kg de blé par jour, une légion de 6000 hommes nécessitait quotidiennement 6 tonnes de céréales ! Un vrai défi logistique...

Clé n°5

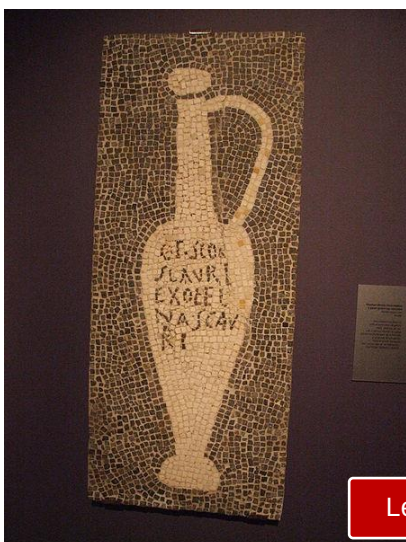
La viande consommée en Gaule est principalement issue des cochons, des bovidés et de la volaille, plus rarement de l'ours et plus rarement encore du gibier sauvage. La viande était commercialisée dans un marché appelé **macellum** (lat. **măcellō** = *tuer des animaux*) provenant du mot grec **μάκελλον** signifiant *marché à la viande*. La conservation de la viande reposait sur trois méthodes : le séchage simple, le séchage avec fumage (boucanage) et la salaison.



Le poisson était également apprécié par les gallo-romains. Loin des côtes maritimes se commercialisaient des maquereaux et des thons en saumure (transportés dans des amphores) et du poisson séché. De façon plus générale, le poisson pouvait être consommé frais, séché, fumé ou en salaison (technique phénicienne).

Les sauces de poisson étaient incontournables sur les tables gallo-romaines :

- **garum** : sorte de nuoc mam (viscères de poisson fermentés)
- **liquamen** : garum de qualité inférieure.
- **muria** : sel + eau comprise entre les tissus du poisson.
- **(h)allec** : rebut du garum, sorte de pissalat (pâte de poisson niçoise).



Le garum masquait la décomposition des aliments causée par l'absence de systèmes de conservation. Le garum est riche en **umami**, la cinquième saveur.

Le garum provenait du **Portugal** et d'**Afrique du Nord**.

Mosaïque de Pompéi avec l'inscription (CIL IV, 5694) :

g(ari) f(los) scom(bri) Scauri ex officina Scaur(i)

Traduction :

Fleur de garum, élaborée à partir du maquereau à la mode d'A. Umbricius Scaurus, venant de la fabrique de Scaurus.

Le garum était transporté dans des amphores Dressel 12.

Un cartoon que j'ai créé avec une intelligence artificielle et qui représente un repas amical dans une auberge de Pompéi :



DALL-E

Les trois repas chez les Romains :

- ➔ Au matin : le **jentaculum** (petit déjeuner)
- ➔ À midi : le **prandium** (déjeuner)
- ➔ En fin d'après-midi : la **cena** (dîner)

Seule la *cena* était collective et pouvait durer 3 heures. Chez les riches, cette *cena* donnait lieu à un véritable festin : le banquet. Les invités du banquet ne mangeaient pas tous la même chose : les invités les plus prestigieux, par exemple, recevaient du poisson de mer tandis que les autres devaient se "contenter" de poisson d'eau douce.

Le *prandium* pouvait se dérouler dans une taverne (la **popina**) ou dans un établissement de restauration rapide (le **thermopolium**).

Le *jentaculum* se résumait souvent à une table garnie de pain, de fromage et d'œufs.

L'huile d'olive était essentiellement produite en Hispanie du sud, dans la province de Bétique et était transportée dans des amphores Dressel 20.

Le **mont Testaccio** à Rome (mont des tessons) est une énorme décharge romaine constituée principalement de tessons d'amphores à huile entassés pendant des siècles :



Plusieurs dizaines de millions d'amphores seraient présentes.

L'œuf était cuisiné en omelette, assaisonnée de poivre et de garum, puis était servie avec du poisson, du poulet ou des légumes verts.

Le fromage était quant à lui principalement issu du lait de brebis et de chèvre, rarement de vache. Les quelques faisselles en terre cuite découvertes en Gaule confirment la consommation de cet aliment dans nos régions.

Un artisan fromager romain imaginé par l'intelligence artificielle :



Clé n°8

Le sel était incontournable dans la cuisine des Romains. Pline l'Ancien résume cela ainsi :



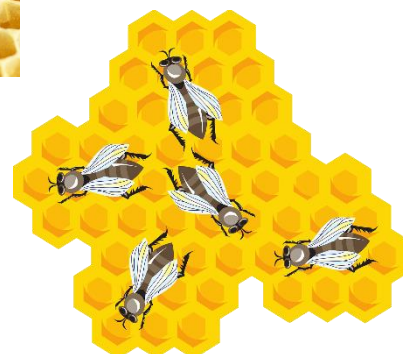
Sans le sel, par Hercule, on ne peut pas mener de vie civilisée. Toujours selon Pline : *Il (le sel) entre aussi pour quelque chose dans les honneurs et les rétributions militaires, puisque c'est de là que vient le mot de salaire.*

Le mot latin signifiant sel est **sal** (gén. **salis**). Ce mot est à l'origine du mot salaison. Le mot grec pour sel est **ἅλς** (gén. **ἅλός**). Ce mot est à l'origine des mots halophile et halogène.

Clé n°9

Le miel (lat. **mel**, **mellis** < grec **μέλι**, **μέλιτος**) permettait dans l'antiquité de sucrer les aliments. On distinguait :

- **mel optimum** (miel supérieur) : son prix était comparable à celui de l'huile d'olive.
- **mel secundum** (miel ordinaire)



Les meilleurs miels de l'Empire étaient :

- le miel de Narbonne (Gaule)
- le miel d'Ibla (Sicile)
- le miel de l'Hymette (Grèce)

Le miel permettait aussi d'élaborer :

- le **mulsum** : un vin miellé (fermentation du miel et du moût)
- l'**aqua mulsa** : de l'eau miellée
- l'**aqua mulsa inveterata** : de l'eau miellée fermentée pendant 40 jours au soleil

L'**aqua mulsa inveterata** était aussi appelée **hydromel** (hydromeli < ὑδρόμελι) et possédait une teneur en alcool comprise entre 10° à 18°.

Le mot hydromel pouvait encore en grec se dire **μελίκρατον**, mot qui à l'origine désignait un mélange de lait et de miel utilisé dans les libations en l'honneur des dieux infernaux (Bailly).

Le vin était dans l'Empire romain commercialisé dans des amphores poissées. La poix (lat. **pix** < grec **πίσσα**), aux propriétés hydrofuge, isolante, bactériostatique et antifongique, était une sorte de goudron végétal obtenu par distillation de bois résineux (comme le pin sylvestre). Elle permettait d'isoler les amphores en terre cuite poreuses par nature.

Les principales catégories de vin commercialisées étaient :

- **picatum** : vin poissé
- **mulsum** : vin miellé (μελιδής, μελιχρόν, οἶνομέλιτι)
- **vappa** : piquette
- **merum** : vin pur (ἄκρατος οἶνος)
- **defrutum** : vin cuit
- **passum** : vin passerillé (raisin enrichi en sucre)

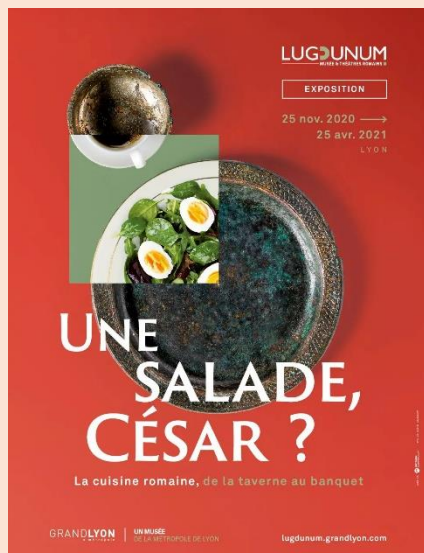


Le mulsum était un vin apéritif fermenté pendant un mois, très sucré car préparé avec un volume de miel pour quatre volumes de moût.

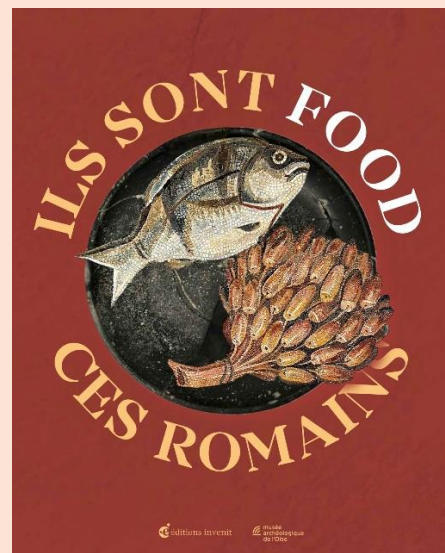


Un vin très apprécié des gallo-romains était le **Falernum** (vin de Falerne, Φαλερῖνος οἶνος) originaire de Campanie.

Vous souhaitez en savoir plus :



Catalogue d'exposition (Lugdunum)



Catalogue d'exposition (m. archéo. de l'Oise)

Toutes les illustrations présentées sont libres de droit (domaine public)