**Histoire/Ce que je dois retenir.**

**Que mangeait-on au Moyen Age ?**

Au Moyen Age, l'alimentation avait une grande importance, car les famines étaient fréquentes : une mauvaise saison, une guerre, et s'en était fini de la récolte. De cette importance est née une grande disparité sociale : la table du seigneur ne ressemble en rien à celle du serf.

L'alimentation était principalement composée de viandes, de pain et des dérivés de pâtisserie. Sauf pour les nobles, la cuisine médiévale est souvent une cuisine d'économie comme celle de nos grands-mères. Une cuisine faite de plats en sauce, de ragoûts et de pâtés.

Le "pain quotidien" du paysan :

Le pain était avec les fromages, les racines et les fruits, la base de la nourriture paysanne. Il se présentait en grosses miches rondes, en couronnes, en petits pains individuels.

De grosses tranches épaisses, un peu rassies, nommées "**tranchoirs**", servaient d'assiettes" ou de supports aux viandes en sauce. A la fin du repas, soit on les mangeait, soit on les donnait aux pauvres, soit on les jetait aux chiens avec les restes.

Boissons et breuvages :

La boisson principale était le vin : en effet, l'eau pouvait souvent être contaminée et rendre malade (dysenterie). Avec le vin, pas de problème. Le vin de l'époque avait un plus faible titrage et ne se conservait guère plus d'une année. On consommait également une boisson appelée piquette, fabriquée à partir de raisin, d'eau et de sucre.

Il y avait également la cervoise (bière) et le cidre.

Les jours maigres :

La religion imposait de nombreux jours maigres, aussi bien pour des raisons religieuses que de santé publique.

L'Eglise imposait de ne manger ni viande ni graisse animale les vendredis et samedi de chaque semaine... Ajoutez à cela des périodes de jeûne comme celle du carême qui démarrait 40 jours avant Pâques... et vous obtenez en gros 150 jours dans l'année où l'église interdisait de toucher à de la viande ou à des dérivés...

Même le lait était interdit, on le remplaçait alors par du « lait d'amande », très digeste et permettant des liaisons extrêmement onctueuses.

Comme jours "maigres" on avait : les Mercredi et Vendredi, 40 jours de carême avant Pâques, avant Noël et après la Pentecôte.

Le service :

 À l'époque, on se servait des doigts, d'une cuillère et d'un couteau. Chaque convive (les dames également) portait sur lui un couteau presque en permanence.

 Pour se laver les doigts, on plaçait sur la table des bols remplis d'eau et on offrait aux invités des essuie- mains de tissus.