



Origines et histoire de la gastronomie





Contenu

Origine et histoire de la gastronomie des pays européens

<u>Bulgarie</u>	33
<u>France</u>	38
<u>Grèce</u>	41
<u>Italie</u>	45
<u>Espagne</u>	48
<u>Références</u>	54



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.



CHAPITRE 3

Cuisine bulgare ancienne

La cuisine bulgare a une histoire riche et vieille de plusieurs siècles, marquée par la situation géographique des terres bulgares. Pour chaque région de Bulgarie, il existe autant de souvenirs que nous pouvons rassembler de quelque chose de « typiquement bulgare ». Quelque chose d'inconnu pour certains a laissé des souvenirs durables dans l'esprit et le cœur des autres. Il est intéressant de voir ce que l'histoire « dit » de la cuisine traditionnelle bulgare.

Nos ancêtres, les proto-Bulgares, n'avaient pas beaucoup de choix ni beaucoup de temps pour préparer le déjeuner ou le dîner. Ils étaient nomades, vivant littéralement sur leurs chevaux, donc leur nourriture était plus rapide et plus facile à préparer et à consommer. Ils se concentraient sur la viande car ils élevaient principalement des troupeaux. Ils méprisaient la nourriture à base de plantes car ils croyaient que labourer les champs ouvrait la voie vers les espaces négatifs des morts. **Les Slaves étaient des agriculteurs, ce qui déterminait la saisonnalité de leurs plats.** Ils utilisaient également des techniques culinaires primitives – bouillir et cuire au four.

Avec la création de l'État bulgare, la fusion des cuisines des Thraces, des Slaves et des proto-Bulgares a commencé, ce qui a conduit au développement de la cuisine nationale. Chaque groupe ethnique a apporté ses propres traditions culinaires. En raison de la pénétration mutuelle des pratiques culinaires, les céréales – avoine, orge, blé, millet, épeautre – notamment sous forme de **bouillie**, ont progressivement pris une place importante dans l'alimentation.

Une infanterie a été formée dans l'armée et les soldats transportaient principalement du **boulgour** dans leurs sacs, qui ne moisit pas, cuit rapidement et contient des nutriments précieux. Sur les rouleaux de parchemin, scellés par des timbres d'État, le pain était appelé « la base de la vie du Bulgare ». Le pain était l'élément le plus essentiel du menu du Bulgare et, dans certaines régions plus pauvres, le seul moyen de subsistance. **Le pain blanc, le mekitsi et la polenta** étaient consommés par les riches, tandis que les régions plus pauvres mangeaient du **pain noir, du pain de seigle et du boulgour**. Chaque foyer cuisait son pain (directement dans les braises). Sur les côtes de la mer Noire et de la mer Égée, la pâte était préparée avec de l'eau de mer, qui dosait précisément le sel dans le pain. Le pain est également un élément essentiel des rituels. On croit généralement que **le pain a une « âme », et la tradition veut donc que le pain soit rompu, et non coupé ou percé.** Les Bulgares non seulement ne s'assoient jamais à table sans pain, mais préparent également des pogachas et des pains pour les fêtes et accueillent même les invités avec du pain, du sel et du miel.

Le pain était très apprécié et les pains fourrés traditionnels, comme ceux aux oignons ou aux légumes verts, étaient courants. Les anciens Bulgares utilisaient la fève riche en protéines, qu'ils conservaient dans des bocaux scellés avec de l'argile. De cette façon, elle pouvait se conserver tout l'hiver. De plus, ils utilisaient le lait beaucoup plus efficacement et fabriquaient beaucoup plus de types de fromages qu'aujourd'hui.





CHAPITRE 3

Le christianisme et son influence sur la cuisine bulgare

Avec l'arrivée du christianisme dans nos contrées, les habitudes alimentaires et les traditions ont également changé. **Le jeûne, imposé par la religion**, a été introduit dans les coutumes culinaires. L'influence byzantine a appris aux Bulgares **à cuire à la vapeur, à mijoter et à frire**. De nombreuses épices sont entrées dans la cuisine bulgare en provenance d'Inde et de Chine via Byzance, comme la cannelle, le curcuma, le carvi, le gingembre, le cumin, le piment de la Jamaïque, le laurier et le poivre noir. Les recherches archéologiques montrent que les principaux produits de la cuisine médiévale étaient **le chou, les carottes, les betteraves, les navets, les oignons et l'ail**. La consommation de **viande** était également importante, notamment de **mouton, de chèvre, de porc, de bœuf, de volaille et de gibier**. Parmi les céréales, on trouvait du **millet, de l'avoine, de l'orge, du seigle et du blé**, ainsi que des légumineuses comme les **fèves, les lentilles, les pois et la vesce**. (Photo – [lien](#))



Comme dans tous les pays, la cuisine bulgare est influencée par les autres peuples qui ont traversé notre territoire. Lorsque nous parlons de « cuisine nationale bulgare », nous devons garder à l'esprit que nous parlons de la **cuisine des Balkans** (la moussaka est plutôt un plat thrace). La plus grande **influence vient des Grecs et des Turcs**, avec lesquels nous avons eu des contacts directs pendant des décennies. De la cuisine **turque**, nous avons adopté le roux rouge lourd avec beaucoup d'assaisonnements gras et épicés, les kebabs, les ragoûts, la moussaka, ainsi que les desserts sucrés tels que le halva, le baklava, le lokum et le kadaif. L'influence directe de **l'Orient** a apporté du riz, des aubergines et du café à notre table. La proximité de l'Orient a enrichi le menu de plats comme l'imam bayildi, le kyopolou, le pilaf, le baklava et le kadaif.

Bien plus tard, aux XVIe et XVIIe siècles, des plantes et des animaux typiques de **l'Amérique** ont atteint nos terres. Des aliments jusqu'alors inconnus comme les haricots, les poivrons, les tomates, les pommes de terre, le maïs, les tournesols et la viande de dinde sont apparus. Cela a permis l'introduction de plats tels que la moussaka, le gyuvetch et diverses interprétations de haricots sur la table.

Après la Libération, l'influence européenne a également affecté notre cuisine.

(Photo – [lien](#)) (Photo – [lien](#)) (Photo – [lien](#))



CHAPITRE 3

La cuisine bulgare après la Seconde Guerre mondiale

Après 1940, et surtout après 1965, de nombreux ingrédients de base ont disparu du marché et ont été rapidement remplacés par d'autres qui font désormais partie de notre cuisine nationale. Au lieu du beurre, on a utilisé du **saindoux et des cornichons** à la place des olives. Le traditionnel « Rousenko Boiled » est apparu. Plus tard, des plats emblématiques de la cuisine bulgare contemporaine ont fait leur apparition, comme **la salade Shopska, le kavarma à la Radomir, la soupe de haricots à la monastique, les œufs à la Panagyurishte et les poivrons farcis.**



L'une des particularités de notre cuisine locale est que **la plupart des ingrédients sont cuits simultanément.** C'est particulièrement vrai pour les pâtisseries et les plats à base de viande et de légumes. Selon les historiens, l'explication est simple : **dans un passé pas si lointain, les femmes n'avaient pas de four à la maison. Elles apportaient donc leurs plats prêts à cuire au four public ou chez un voisin qui avait un four suffisamment grand.** Cela signifiait que tout devait être mis dans le plat en même temps, y compris les épices. C'est ainsi que l'on préparait le **gyuvetch** du dimanche, que l'on cuisinait les gâteaux de Pâques et que l'on cuisinait l'agneau pour la Saint-Georges. Cette tradition a perduré presque jusqu'à la fin des années 1980.

CHAPITRE 3

Les ingrédients de la cuisine traditionnelle bulgare

Les femmes bulgares utilisaient des **épices** comme l'oignon, l'ail, le poivre rouge et noir, le piment de la Jamaïque et les feuilles de laurier, mais en quantités modérées. Les plats étaient parfumés d'arômes forts et de combinaisons aromatiques de menthe, de basilic, de romarin, de fenugrec (parfois inacceptables pour les consommateurs extérieurs à la région). Dans notre cuisine, l'assaisonnement typique pour les haricots mûrs est la menthe, pour les lentilles – la saumure, pour les fèves et les courgettes – l'aneth. Les soupes de poisson étaient parfumées au thym et à la livèche, et les viandes mijotées à l'estragon.

Le saindoux était principalement utilisé pendant les saisons froides pour les plats à base de porc et de légumineuses.

Le poisson n'est pas l'un des produits les plus appréciés, les plats de viande à base de porc, d'agneau et de bœuf étant plus courants. Traditionnellement, le **poisson** dans notre cuisine est frit ou mijoté, tandis que les poissons plus gras sont grillés. La **volaille** est préparée en ragoût, en ébullition, au four ou au grill. Comme mentionné précédemment, contrairement à d'autres cuisines, dans la nôtre, la viande est cuite avec les autres ingrédients (ragoûts, plats au four, etc.). Les ingrédients sont ajoutés ensemble (gyuvetch au four) ou séquentiellement, en fonction de leur temps de cuisson.

Nos grands-mères cuisinaient principalement dans **des pots en argile**, que l'on laissait mijoter à feu moyen, avec de l'eau ajoutée progressivement selon les besoins.

Traditionnellement, les **saucisses sèches** telles que les saucissons, le sujuk et le dyado (une sorte de saucisse séchée) sont consommées (photo – [lien](#)).

Soupe ou bouillon ? Autrefois, on consommait plutôt des bouillons – de poulet, de bœuf, de tripes. En général, les bouillons ou les soupes à un stade ultérieur étaient assez riches en variété et en ingrédients.

Les plats au **four** sont également traditionnels, comme le poulet au four avec du riz, le poulet avec des pommes de terre et la choucroute avec du porc. Les cuisiniers bulgares sont particulièrement connus pour leur habileté à préparer des **légumes farcis**. Dans la cuisine bulgare, les légumes se marient parfaitement avec les produits laitiers et la farine, la viande et le poisson.

Les Bulgares adorent les **hors-d'œuvre**. Tout le monde apprécie les délicieuses tranches de pain blanc tartinées de lutenitsa ou de kyopolou maison. Les poivrons grillés et les hors-d'œuvre et plats qui en sont faits sont traditionnels pour nous, tout comme l'appareil utilisé pour les rôtir plus récemment – le rôtissoire à poivrons.



CHAPITRE 3

Les ingrédients de la cuisine traditionnelle bulgare

Nos traditions de pâtisserie ne sont pas particulièrement élaborées. On préparait généralement des desserts simples cuits au four. Les familles plaçaient quotidiennement des **fruits frais**, de la compote ou des fruits secs sur leur table. Des pratiques pâtissières plus spécifiques ont été adoptées à partir des traditions pâtissières d'Europe occidentale ou orientale, comme l'asure, la confiture blanche, le halva de semoule, le gâteau, la banitsa sucrée, les biscuits, le malebi, le riz au lait, la tarte et le halva. En ce qui concerne les boissons, les Bulgares produisent depuis longtemps la boisson du dieu Dionysos : le **vin**, ainsi que le **rakia** et diverses boissons à base de fruits.

Le **petit-déjeuner traditionnel** se compose généralement de plats à base de pâte, comme des mekitsi, des petits pains, des beignets et des banitsa. À côté de ceux-ci, on trouve les tutmanitsi, les katmi, les crêpes, les biscuits, les biscuits faits maison et d'autres plats qui nous sont parvenus des pays voisins et qui ont été modifiés au fil des ans.

Les plats rituels ou les plats pour des fêtes spécifiques jouent un rôle important dans la cuisine bulgare. Les Bulgares préparent certains plats liés aux fêtes du calendrier populaire ou religieux. On peut citer comme exemples les **rouleaux de chou farcis** sans viande et les **poivrons farcis** aux haricots ou au riz pour la veille de Noël, le kapama et les plats à base de **choucroute** pour le Nouvel An, le **poisson** pour la Saint-Nicolas, **la banitsa et le halva** pour le jour du Pardon, le **kozunak** pour Pâques et l'**agneau** pour la Saint-Georges.

Aujourd'hui, les choses évoluent en fonction des tendances alimentaires modernes et des influences des cuisines du monde entier. Les Bulgares contemporains apprécient souvent la pizza, les spaghettis, les sushis et la paella. Cependant, cela ne signifie pas que la cuisine traditionnelle est négligée. Au contraire, **l'amour pour les plats bulgares reste fort dans le cœur des jeunes, qui apprécient de plus en plus les délicieux plats que leurs grands-mères avaient l'habitude de cuisiner.**



(Photo – [lien](#))



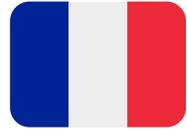
Photo – [lien](#)



Photo – [lien](#)



Photo – [lien](#)



France : Histoire de la gastronomie régionale

Aux débuts de la gastronomie française, chaque région avait ses propres spécialités culinaires, souvent influencées par les ressources naturelles et le climat local. Au nord, la cuisine était caractérisée par l'utilisation de produits laitiers, de pommes de terre et de viandes telles que le bœuf et le porc, tandis qu'au sud, les plats étaient agrémentés d'huile d'olive, d'herbes aromatiques et de fruits de mer.

Au Moyen Âge, les épices et les ingrédients exotiques apportés par les Croisades enrichissent la cuisine française, tandis que la Renaissance voit l'apparition des premiers livres de cuisine et le développement des arts de la table. Les chefs des grandes cours royales, comme Catherine de Médicis, contribuent à populariser de nouvelles techniques de cuisson et des ingrédients raffinés.

La Révolution française a également laissé son empreinte sur la gastronomie, avec l'émergence de la cuisine bourgeoise et l'accessibilité accrue des produits alimentaires. Mais c'est au XIXe siècle, sous Napoléon Bonaparte, que la gastronomie française a atteint son apogée, avec la création des premières grandes maisons gastronomiques à Paris et l'invention de plats emblématiques comme le canard à l'orange ou le bœuf bourguignon. Au fil du temps, les régions françaises ont continué à développer leurs propres traditions culinaires, mettant en valeur les produits locaux et adaptant les recettes aux goûts régionaux. La Bretagne, par exemple, est réputée pour ses fruits de mer et ses crêpes, tandis que la Provence est célèbre pour son huile d'olive, ses herbes aromatiques et ses plats ensoleillés comme la ratatouille.

Au XXe siècle, la gastronomie française connaît une renaissance avec l'avènement de la Nouvelle Cuisine, caractérisée par des techniques de cuisson légères et l'utilisation de produits frais et de saison. Des chefs tels que Paul Bocuse et Alain Ducasse ont révolutionné la cuisine française en mettant l'accent sur la qualité des ingrédients et la créativité culinaire.



CHAPITRE 3

Influences culturelles sur la cuisine locale

Les influences culturelles sont visibles dans les différentes régions de France, où les traditions culinaires locales ont chacune été façonnées par l'histoire, le terroir et les échanges culturels.

Dans le nord de la France, par exemple, on ressent des influences flamandes et germaniques, avec des plats à base de viande, de pommes de terre et de produits laitiers prédominants. La région est réputée pour ses plats copieux comme la carbonade flamande et le potjevleesch, ainsi que pour ses spécialités sucrées comme les gaufres et les crêpes dentelles.

A l'ouest, la Bretagne propose une cuisine maritime influencée par l'océan Atlantique, avec des produits de la mer mais aussi par la forte présence de l'agriculture et de l'élevage porcin. Les plats traditionnels bretons comme le kig-ar-farz et le kouign-amann n'en sont que deux exemples.

Dans le sud de la France, les influences méditerranéennes prédominent, avec une cuisine ensoleillée et parfumée caractérisée par l'utilisation d'huile d'olive, d'herbes aromatiques et de légumes gorgés de soleil. La Provence est célèbre pour ses plats colorés comme la ratatouille et la bouillabaisse, tandis que la cuisine niçoise met en avant des ingrédients locaux comme les olives, les tomates et les anchois.

A l'est, l'Alsace et la Lorraine ont été influencées par la cuisine allemande, avec des plats comme la choucroute, les bretzels et la tarte flambée. Ces régions sont également réputées pour leurs vins blancs et leurs pâtisseries délicates comme le kougelhopf et le pain d'épices.



Galette bretonne (letribunaldu.net) - Région Nord-Ouest de France - Brittany



Choucroute (pexels getty_606744289) - Racines germaniques - Région Nord-Est de la France



Cassoulet (Atlas du Goût) - Région Sud-Ouest de la France



CHAPITRE 3

Ingrédients et techniques traditionnelles

Le vin et le fromage occupent une place centrale dans la gastronomie française. Dans toutes les régions de France, le vin est souvent associé à des plats spécifiques, reflétant la diversité des terroirs viticoles du pays. Des rouges corsés de Bordeaux aux blancs rafraîchissants du Val de Loire, chaque région offre une palette de saveurs distincte. Le vignoble français produit 3240 vins différents sous 1313 appellations différentes dans 80 départements et 16 grands vignobles. De même, le fromage français est une institution à part entière, avec une incroyable variété de textures, de goûts et d'arômes. Des fromages de chèvre de la Loire aux fromages à pâte molle de Normandie en passant par les bleus de montagne, la France compte plus de 1000 types de fromages différents, selon l'interprofession laitière nationale. L'association parfaite d'un vin local avec un fromage régional est un art en soi, qui contribue à la tradition de convivialité et de partage autour des tables françaises.

La cuisine française se distingue également par ses techniques culinaires, notamment la cuisson à la française (sauter, rôtir, braiser et poêler), les sauces complexes (béarnaise, béchamel), la pâtisserie raffinée (macarons, profiteroles, madeleines) et les méthodes de découpe précises (brunoise ou julienne).

La France a également contribué à populariser la cuisson sous vide, une technique appréciée des chefs pour sa capacité à préserver les saveurs des aliments. Ces techniques ont valu à la cuisine française une renommée inégalée dans le monde entier.

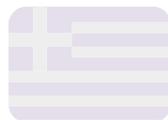


Bouillabaisse - Soupe de poisson (cooklook) -
Région Sud-Est de la France



Crêpes (pexels-elly-fairytale-3807389) -
Région Nord-Ouest de la France - Bretagne

CHAPITRE 3



Grèce : un patrimoine culinaire antique

Bienvenue dans le monde de la gastronomie grecque, où histoire et saveurs se mêlent. Notre voyage commence dans l'Antiquité, à l'époque d'Homère et de l'époque classique. Des plaines fertiles de l'Attique aux paysages accidentés de la Crète, chaque région de la Grèce antique bénéficiait de ses propres traditions culinaires, façonnées par les ingrédients locaux, les pratiques agricoles et les échanges culturels avec les civilisations voisines.

Dans la Grèce antique, le régime alimentaire était principalement végétal, avec une abondance de céréales comme l'orge et le blé, de légumineuses comme les lentilles et les pois chiches, et une variété de fruits comme les figues, le raisin, les grenades et bien sûr... les olives, ainsi que des légumes comme l'ail, les oignons et les concombres. L'huile d'olive, souvent appelée « or liquide », était non seulement un ingrédient essentiel, mais avait également une signification sacrée dans la culture grecque. Le « Symposium », une réunion sociale où l'on partageait de la nourriture, du vin et des discussions philosophiques, symbolisait l'importance de la nourriture dans la société grecque antique.

La cuisine grecque antique ? Pensez simplicité, ingrédients frais et savoureux et festins en commun. Griller, rôtir et bouillir étaient des techniques courantes, tandis que les herbes et les épices rehaussaient les saveurs naturelles.

Aliment de base du régime alimentaire de la Grèce antique :

- **Légumes** : élément clé du régime alimentaire, le horta (pissenlit), les concombres, les pois chiches, le céleri et les oignons étant les plus populaires.
- **Fruits et noix** : Les fruits les plus courants étaient les grenades, les figues, les cerises, les prunes, les pommes, les poires, les raisins, les fraises et les mûres. De nombreux fruits étaient séchés pour être conservés. Les noix comme les noix, les châtaignes, les faines et les amandes étaient également consommées.
- **Olives** : Fruit essentiel, les olives étaient au cœur de l'alimentation, fournissant de l'huile d'olive pour la cuisine et comme combustible.
- **Céréales** : Généralement de l'orge, parfois du blé.
- **Fruits de mer** : abondants en raison de la mer Égée environnante, notamment du poisson, des crustacés, des crevettes et du poulpe.
- **Légumineuses** : Parmi lesquelles les lentilles
- **Viandes** : rares et chères, le bœuf, le porc et l'agneau étant réservés aux occasions spéciales et aux sacrifices.
- **Miel** : Le principal édulcorant, utilisé également dans les médicaments.



Photo : Pexels par ROMAN ODINTSOV



CHAPITRE 3

Evolution de la gastronomie grecque

Depuis les premières civilisations minoennes et mycéniennes jusqu'à l'époque classique d'Athènes et de Sparte, la cuisine grecque n'a cessé d'évoluer tout en conservant ses principes fondamentaux de simplicité, de fraîcheur et d'abondance saisonnière. La période hellénistique a apporté une fusion des influences culinaires grecques et orientales, faisant naître de nouveaux ingrédients et de nouvelles techniques.

L'influence ottomane en Grèce a entraîné des changements importants dans la gastronomie grecque. La cuisine grecque s'est adaptée pour incorporer des éléments de la culture culinaire ottomane : elle a assimilé des ingrédients tels que l'aubergine, le yaourt et l'agneau, ainsi que des techniques de cuisson telles que la farce, le braisage et la cuisson lente. Des plats comme la moussaka, les dolmades et le baklava sont des exemples de cette fusion culinaire.

Malgré les périodes de domination étrangère, la gastronomie grecque a su résister, en préservant des techniques telles que la cuisson au grill, la rôtisserie et la pâtisserie, ainsi que des ingrédients de base tels que l'huile d'olive, la feta, le miel et les herbes aromatiques. La Renaissance a apporté un regain d'intérêt pour la cuisine grecque, les spécialistes ayant redécouvert et traduit des textes anciens sur la nourriture et le vin.



La « salade grecque » (« Choriatiki », du village, en grec) - Photo : (pixabay) galyafanaseva



Diversité régionale dans la gastronomie grecque

Mais la cuisine locale est dynamique et en constante évolution. Selon le climat, le sol, les cultures et les influences culturelles, chaque région de Grèce a développé des saveurs et des traditions différentes. Voici quelques-unes des plus connues.

Notable dishes and techniques:

Moussaka: A classic Greek dish of layered eggplant, minced meat, and béchamel sauce, reflecting the rich flavors of the Mediterranean. Its origins trace back to the Byzantine era, where variations of this dish were enjoyed by nobles and common herd alike.

Souvlaki: Skewered and grilled meat, often served with pita bread and tzatziki sauce, showcasing the Greek love for simple yet flavorful street food. This dish has ancient roots, with evidence of similar preparations dating back to ancient Greece.

Dolmades: Vine leaves stuffed with rice and herbs, a delicacy enjoyed across the Mediterranean region. Dolmades have evolved over centuries to become a beloved part of Greek cuisine.

En Crète, connue pour son régime méditerranéen sain, les plats traditionnels comme le **dakos** (salade de biscottes, avec tomates et feta) mettent en valeur l'abondance de l'huile d'olive, des tomates et des herbes aromatiques de l'île. Les origines de la cuisine crétoise remontent à la civilisation minoenne, l'une des premières civilisations avancées d'Europe. Les Minoens cultivaient des olives, des raisins et divers fruits et légumes, ce qui a eu un impact significatif sur les pratiques culinaires de l'île.



Les dakos de Crète - Photo: (pixabay) DanaTentis



CHAPITRE 3

Diversité régionale dans la gastronomie grecque

Dans les Cyclades, les fruits de mer occupent une place centrale, avec des plats comme le poulpe grillé ou mariné au vinaigre, les poissons grillés ou frits, qui mettent en valeur la richesse maritime de la région. Les îles des Cyclades étaient historiquement des centres commerciaux importants dans la mer Égée, ce qui a créé un lien fort avec la mer. Ce lien avec la mer se reflète dans leurs nombreux fruits de mer que vous pouvez déguster avec le célèbre ouzo, une boisson forte aromatisée à l'anis, synonyme de culture grecque et souvent appréciée avec des fruits de mer frais par les habitants et les visiteurs. Les racines de l'ouzo remontent à l'ancienne pratique grecque consistant à infuser des spiritueux distillés avec des herbes et des épices. Puis sa production a évolué au fil du temps, et il est originaire du tsipouro, qui était autrefois produit par les moines du mont Athos.

Le nord de la Grèce est réputé pour ses plats de viande chauds, comme le kokoretsi (abats grillés enveloppés dans des intestins) et la soutzoukakia (boulettes de viande épicées à la sauce tomate). Ces plats reflètent l'héritage pastoral de la région et l'influence des cuisines balkaniques voisines. L'histoire de la région sous la domination ottomane a introduit des techniques de cuisson comme la cuisson à feu doux et l'utilisation d'épices aromatiques.

De plus, le tsipouro, un alcool fort distillé à base de marc de raisin, est un accompagnement populaire des repas dans cette région, offrant une expérience de boisson forte et savoureuse.

À Athènes, la gastronomie est très vivante et associe la cuisine grecque traditionnelle à des touches modernes. Des tavernes animées servant la moussaka et le souvlaki classiques aux restaurants chics réinterprétant des recettes anciennes, Athènes offre un voyage culinaire à travers la riche histoire gastronomique de la Grèce. La cuisine de la ville montre le cœur historique de la Grèce, où vous pourrez goûter le résultat de traditions culinaires anciennes et de l'innovation moderne.

Chaque région raconte une histoire unique à travers ses saveurs, ses ingrédients et ses techniques culinaires. Des oliveraies du Péloponnèse aux vignobles de Macédoine, la gastronomie grecque est une célébration de la tradition, de l'innovation et de l'art de bien manger.



Le « kokoretsi » Photo : (pixabay) ozlemgezdirin

CHAPITRE 3



Italie : des origines anciennes

Influences étrusques et grecques :

- Les Étrusques (800-300 av. J.-C.) : Les Étrusques, qui habitaient la région de Toscane, ont jeté les bases de la cuisine italienne. Ils pratiquaient une agriculture avancée, cultivaient une grande variété de cultures et leur régime alimentaire comprenait des céréales, des légumineuses, des fruits, des légumes et de la viande.

- Colonies grecques (VIIIe-IIIe siècle av. J.-C.) : les colons grecs du sud de l'Italie et de Sicile ont introduit l'olivier, le raisin et l'art de la vinification. Ils ont également influencé l'alimentation locale avec leurs méthodes de fabrication du pain, leurs plats de fruits de mer et leur utilisation d'herbes et d'épices.

Empire romain (27 av. J.-C. - 476 apr. J.-C.) :

- Les Romains ont adopté et adapté les traditions culinaires étrusques et grecques, en les enrichissant d'ingrédients provenant de leur vaste empire. La cuisine romaine se caractérisait par sa diversité, incorporant des épices, des fruits et des légumes du Moyen-Orient et d'Afrique du Nord.

- Le régime alimentaire romain comprenait des aliments de base comme le pain, le vin, l'huile d'olive et le garum (une sauce de poisson fermentée), ainsi qu'une variété de viandes, de fruits de mer et de produits frais. Les festins et banquets élaborés étaient courants parmi les riches.

Période médiévale (Ve-XVe siècle)

- Féodalité et influences monastiques : La chute de l'Empire romain et l'essor du féodalisme ont conduit à des cuisines plus localisées. Les monastères sont devenus des centres d'innovation agricole, préservant les connaissances culinaires et cultivant des herbes, des fruits et des légumes.

- Influence arabe : Au cours du IXe siècle, les Arabes ont introduit de nouvelles cultures et techniques de cuisson en Sicile et dans le sud de l'Italie, comme les agrumes, la canne à sucre, le riz et les épices comme le safran. Ils ont également introduit les pâtes, qui sont devenues un aliment de base de la cuisine italienne.

Renaissance (XIVe-XVIIe siècle)

- Renaissance culinaire : Cette période voit un regain d'intérêt pour les arts et la culture, notamment la gastronomie. Les cours des familles riches, comme celle des Médicis à Florence, deviennent des centres d'expérimentation et de raffinement culinaires.

- Ingrédients du Nouveau Monde : La découverte des Amériques a apporté de nouveaux ingrédients en Italie, tels que les tomates, les pommes de terre, le maïs et le cacao, qui ont été progressivement incorporés à la cuisine italienne.



Période moderne (XVIII^e siècle – Présent)

Diversité régionale :

- L'unification de l'Italie au XIX^e siècle n'a pas homogénéisé ses traditions culinaires. Au contraire, les cuisines régionales se sont développées, chacune avec ses plats et ingrédients uniques. Par exemple, le Nord est connu pour son utilisation du beurre, du riz et de la polenta, tandis que le Sud privilégie l'huile d'olive, les tomates et les pâtes.

Influence mondiale :

- La cuisine italienne s'est répandue dans le monde entier, notamment en raison des grandes vagues d'immigration italienne vers les Amériques à la fin du XIX^e et au début du XX^e siècle. La cuisine italo-américaine, par exemple, a développé ses propres caractéristiques uniques.

Innovations modernes :

- Aujourd'hui, la cuisine italienne continue d'évoluer, intégrant des techniques modernes et des influences internationales tout en respectant les méthodes traditionnelles et les ingrédients régionaux. Le mouvement Slow Food, né en Italie à la fin du XX^e siècle, met l'accent sur l'importance de préserver les cultures alimentaires locales et de promouvoir des pratiques durables.



CHAPITRE 3

Les éléments clés de la gastronomie italienne

- Pâtes : Les variétés comme les spaghettis, les penne et les lasagnes sont au cœur de nombreux plats régionaux.
- Pizza : Originaires de Naples, la pizza est devenue un symbole international de la cuisine italienne.
- Vins et fromages : L'Italie est réputée pour sa diversité de vins et de fromages, chaque région produisant des variétés distinctes.
- Fruits de mer : Les régions côtières regorgent de plats de fruits de mer.
- Ingrédients de saison et locaux : la cuisine italienne met l'accent sur l'utilisation d'ingrédients frais, de saison et d'origine locale.



En résumé, la gastronomie italienne est une tapisserie de traditions anciennes, de diversité régionale et d'influences extérieures, toutes tissées ensemble au fil des siècles pour créer une cuisine célébrée dans le monde entier pour ses saveurs, sa simplicité et sa variété.



Espagne : un carrefour culinaire

La cuisine espagnole est une mosaïque de cultures qui se sont entremêlées. Tout au long de son histoire, la péninsule ibérique a été un carrefour de civilisations, chacune ayant laissé son empreinte sur les traditions culinaires locales. Ce riche échange a donné naissance à un paysage culinaire unique et diversifié, où les saveurs anciennes se mêlent à l'innovation moderne.



Crédit photo :
Pexels

CHAPITRE 3

Premières influences Période médiévale

Les premières traces d'activité culinaire en Espagne remontent à l'époque paléolithique, où les gens consommaient de la viande, du poisson et des fruits sauvages. L'arrivée des Phéniciens, des Grecs et des Romains a encore façonné la cuisine espagnole. Les Phéniciens ont introduit des techniques de salaison du poisson et d'utilisation des épices, tandis que les Grecs ont apporté la culture de l'olivier et la viticulture, jetant les bases de l'histoire d'amour de l'Espagne avec l'huile d'olive et le vin. Les Romains, quant à eux, ont apporté le garum (une sauce de poisson fermentée) et le pain de blé, sans oublier l'établissement de la viticulture en Espagne.





CHAPITRE 3

L'héritage arabe

Le Moyen Âge a vu l'arrivée des Arabes, qui ont eu un impact profond sur la gastronomie espagnole. Ils ont introduit une multitude de nouveaux ingrédients, notamment le riz, les amandes, le safran et une variété d'épices comme le cumin, le curcuma et le gingembre. Les agrumes comme les oranges et les citrons sont également arrivés avec les Arabes, ajoutant une nouvelle dimension de saveur à la cuisine espagnole. Les techniques culinaires arabes, telles que l'irrigation et les pratiques agricoles avancées, ont également prospéré, entraînant une augmentation de la production alimentaire. Les communautés juives ont également joué un rôle dans l'élaboration de la cuisine espagnole, notamment dans les domaines de la conservation des aliments et du pain.





CHAPITRE 3

Le Nouveau Monde et au-delà

L'ère des découvertes a apporté une vague de nouveaux ingrédients en provenance des Amériques. Les tomates, les pommes de terre, le chocolat, les poivrons, le maïs et les haricots ont tous été adoptés avec enthousiasme par les cuisiniers espagnols, devenant des éléments à part entière de la cuisine nationale. La cour espagnole est également devenue un centre d'innovation culinaire, avec des plats élaborés et raffinés préparés pour la noblesse. L'influence française a également fait son œuvre au cours de cette période, introduisant le concept de haute cuisine en Espagne.



Crédit photo : Pexels



CHAPITRE 3

Transformations modernes

Les XIXe et XXe siècles ont été marqués par des changements sociaux importants en Espagne, l'industrialisation et l'urbanisation ayant eu un impact sur les habitudes alimentaires. De nouveaux moyens de transport et de communication ont facilité l'échange de produits et d'idées culinaires, ce qui a permis d'offrir une plus grande variété d'ingrédients aux cuisines espagnoles.

La fin du XXe siècle a vu l'émergence de la cuisine moderniste, menée par des chefs comme Ferran Adrià, dont le restaurant El Bulli est devenu un symbole de techniques culinaires innovantes et de créativité. L'approche déconstructionniste d'Adrià envers les plats traditionnels a révolutionné non seulement la cuisine espagnole, mais aussi la scène culinaire mondiale. Des techniques telles que les mousses, la sphérification et la gastronomie moléculaire sont devenues populaires, repoussant les limites de la cuisine traditionnelle.

L'essor des restaurants étoilés Michelin dans toute l'Espagne, comme El Celler de Can Roca et Arzak, a mis en évidence l'engagement du pays envers l'excellence culinaire. Ces restaurants ont acquis une renommée internationale pour leurs approches innovantes de la cuisine espagnole tout en honorant les saveurs et les ingrédients traditionnels.





CHAPITRE 3

Une symphonie de saveurs

La diversité des climats et des paysages de l'Espagne a joué un rôle crucial dans la définition de son identité culinaire. Les montagnes escarpées offrent des pâturages idéaux pour les moutons et les chèvres, ce qui donne naissance à une riche tradition de fabrication de fromage et de charcuterie. Les zones côtières luxuriantes offrent une abondance de fruits de mer frais, tandis que les vallées fertiles produisent une gamme de fruits et de légumes. Des oliveraies d'Andalousie aux vignobles de la Rioja, chaque région possède des produits agricoles uniques qui définissent sa cuisine locale. Cette interaction entre le climat, la géographie et les influences culturelles a créé une symphonie de saveurs, faisant de la gastronomie espagnole un véritable festin pour les sens.



CHAPITRE 3

Bibliographie

- Guide de la gastronomie grecque : une ressource en ligne qui propose des articles, des recettes et des guides sur les cuisines régionales, ainsi que des conseils pratiques pour vivre des expériences culinaires grecques authentiques. <https://www.greekgastronomyguide.gr/en/>
- Découvrez la diversité des vins grecs : <https://winesofgreece.org/>
- Visiter la Grèce – Gastronomie Gastronomie (visitgreece.gr)
- La Diète Méditerranéenne – Koroni, Grèce, communauté emblématique de l'UNESCO de la Diète Méditerranéenne.
- Pavlidis G., Markantonatou S. (2020) Tourisme gastronomique en Grèce et au-delà : un examen approfondi, Europe PMC.
- https://www.academia.edu/89839637/Gastronomic_tourism_in_Greece_and_beyond_A_thorough_review
- Lambraki Myrslini (2006) Gastronomie grecque, Explorer GEY
- La culture gastronomique de la Crète (2016), Triplin Adventures
- <https://www.tripin.gr/en/blog/the-gastronomical-culture-of-crete/>
- Ouzo – La boisson nationale de la Grèce. Le site Travel Insiders
- Silvia Mitkova. (s.d.) Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya [Histoire de la cuisine traditionnelle bulgare]. Site de blogs. <https://silviqmitkova.wordpress.com/about/>
- Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya [Histoire de la cuisine traditionnelle bulgare]. (s.d.). obekti.bg. <https://bnt.bg/bg/a/istoriya-bg>
- L'équipe BB. (s.d.). Istoricheski Pregled na Balgarskata Kuhnia [Aperçu historique de la cuisine bulgare]. L'équipe BB. https://www.bb-team.org/articles/3588_istoricheski-pregled-na-balgarskata-kuhnia
- Ot Debreite na Bita Ni : Istoriya na Traditsionnata Bulgarska Kuhnia [Des profondeurs de notre maison : Histoire de la cuisine traditionnelle bulgare]. (s.d.). blitz.bg. <https://blitz.bg/>
- Organisation d'histoire bulgare. (s.d.). Srednovekovna kuhnia [Cuisine médiévale]. bulgarianhistory.org. <https://bulgarianhistory.org/srednovekovna-kuhnia/>
- gotvach.bg. (s.d.). Le mystère de l'ancienne cuisine bulgare. https://gotvach.bg/n-69121-%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BE_%D0%BD%D0%BO_%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BO%D1%82%D0%BO_%D0%B1%D1%8A%D0%BB%D0%B3%D0%BO%D1%80%D1%81_%D0%BA%D0%BO_%D0%BA%D1%83%D1%8D%D0%BD%D1%8F



CHAPITRE 3

Bibliographie

- [La meilleure cuisine bulgare que vous devez absolument goûter.](https://imagesfrombulgaria.com/en/best-bulgarian-food/) (s.d.) Imagesfrombulgaria. <https://imagesfrombulgaria.com/en/best-bulgarian-food/>
- [Caractéristiques de la cuisine nationale bulgare](https://matekitchen.com/osobenosti-na-balgarskata-natsionalna-kuhnya/) [Caractéristiques de la cuisine nationale bulgare] (s.d.) Matekitchen. <https://matekitchen.com/osobenosti-na-balgarskata-natsionalna-kuhnya/>
- [Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya](https://www.obekti.bg/chovek/istoriya-na-traditsionnata-blgarski-kuhnya/) [Histoire de la cuisine traditionnelle bulgare]. obekti.bg. Extrait de <https://www.obekti.bg/chovek/istoriya-na-traditsionnata-blgarski-kuhnya/>
- [Istoriyata na traditsionnata balgarska kuhnya](https://www.nomic.bg/bg/a/view/istoriya-na-traditsionnata-balgarski-kuhnya-78517) [Histoire de la cuisine traditionnelle bulgare]. (s.d.), [économique.bg.](https://www.nomic.bg/bg/a/view/istoriya-na-traditsionnata-balgarski-kuhnya-78517) <https://www.nomic.bg/bg/a/view/istoriya-na-traditsionnata-balgarski-kuhnya-78517>
- [Gastronomie française : une cuisine unique, fierté nationale](#) | Gastronomos
- [Mona. \(2023, 21 novembre\). 25 pâtisseries françaises typiques & # 8211 ; les grands classiques.](#) Blog de France Hotel Guide. <https://www.france-hotel-guide.com/fr/blog/patisseries-francaises/>
- [CNIEL.](https://www.filiere-laitiere.fr/fr/les-organisations/cnie/) (s. d.). Filière Laitière. <https://www.filiere-laitiere.fr/fr/les-organisations/cnie/>
- [Vins de France - Liste des vins français - Vin-Vigne.com.](http://www.vin-vigne.com/vin/) (s. d.). <http://www.vin-vigne.com/vin/>
- [Histoire de la cuisine - Cuisine française.](https://www.cuisinealafrancaise.com/fr/articles/17-histoire-de-la-cuisine) (s. d.). <https://www.cuisinealafrancaise.com/fr/articles/17-histoire-de-la-cuisine>
- [DÉCOUVREZ L'HISTOIRE FASCINANTE DE LA CUISINE ITALIENNE](#)
- <https://authenticaworldcuisine.com/get-to-know-the-fascinating-history-of-italian-cuisine/#:~:text=The%20roots%20of%20Italian%20cuisine.%2C%20cheese%2C%20and%20légumes%20de%20saison.>
- [L'HISTOIRE DE LA CUISINE ITALIENNE](#)
- <https://www.cucinarustica.co.uk/post/the-history-of-italian-food>
- [LES INFLUENCES CULTURELLES SUR LA CUISINE ITALIENNE](https://toscanasc.com/blog/the-cultural-influences-on-italian-cuisine/)
- <https://toscanasc.com/blog/the-cultural-influences-on-italian-cuisine/>
- <https://blog.windstarcruises.com/history-of-italian-food/>
- <https://italian-cuisine.org/the-history-of-italian-cuisine-a-cultural-journey/> AVANTAGES ET CULTURE



CHAPITRE 3

Bibliographie

- Abad Alegria, F. (2009)
- Albala, Ken. La nourriture au début de l'Europe moderne. Greenwood, 2003. Gonzalez, Maria José Séville.
- Anderson, B. (2013). Une histoire de la cuisine espagnole. Londres : Reaktion Books.
- Anson, R. (2013) La gastronomie, un des axes de la marque Espagne. Ed. Compte et raison.
- Chamorro Fernández, M. I. (2002) Gastronomie du siècle d'or espagnol. Éd. Herder (Barcelone)
- Cruz Cruz, J. (1995) Gastronomie médiévale. Ed. Groupe Culturel des Diners Médievaux de Sangüesa (Navarre).
- Díaz Yubero, I. (2008) Les stars de la gastronomie espagnole. Alliance éditoriale.
- Delicioso : une histoire de la cuisine en Espagne. Reaktion Books, 2012.
- De la Quinta Garrobo, A. et Fernández Albendiz, M.C. (2024) Culture de la gastronomie en Espagne. Éd. Livres Aconcagua.
- García Santos, R. (2000) Les meilleurs chefs : le meilleur de la gastronomie. Éd.
- Hernández de Maceras, D. (1999) Livre d'art culinaire. Éditions de l'Université de Salamanque.
- Martínez Llopis, M. (1995) Histoire de la gastronomie espagnole. Département de l'agriculture
- Pérez Berciano, A. (2022) La culture de la gastronomie en Espagne. Mosaïque éd. Revue pour la promotion et le soutien de l'enseignement de l'espagnol no. 40, 2022.
- Livre de recettes traditionnelles du Réseau des Villes CENCYL (2020) As nossas mesas/Nos tables. Éd. Réseau des villes CENCYL.
- Sanz Hermida, J. Editor (2023) Régime gastronomique : art culinaire à la Bibliothèque historique générale de l'Université de Salamanque. Éditions de l'Université de Salamanque.

• CONTACT DE L'ORGANISATIONS :

- Ministère de l'Industrie, du Commerce et du Tourisme (Gouvernement espagnol)
- <https://turismo.gob.es/es-es/Paginas/Index.aspx>
- TURESPAÑA (Institut du Tourisme d'Espagne)
- <https://www.tourspain.es/es/>
- Ministère de la Culture et du Tourisme du Gouvernement de Castille-et-León
- <https://gobierno.jcyles/web/es/consejerias/consejerias-cultura-turismo-deporte.html>
- Centre Culinaire Basque
- <https://www.bculinary.com/es/home>
- Académie castillane et léonaise de gastronomie
- <https://www.gastronomiacyl.com/>
- Association des entrepreneurs hôteliers de Salamanque
- <https://www.hosteleriasalamanca.com/>
- Ministère de l'Agriculture et du Développement Rural (Organigramme)
- <https://gobierno.jcyles/web/jcyl/Gobierno/es/Plantilla100Organigrama/1284870254477/> /1285157515647/Organigrama
- <https://www.foodswinesfromspain.com/en/index> <https://www.spain.info/es/folletos/gastronomia/>
- <https://realacademiadegastronomia.com/revista/>

