



Guide sur la gastronomie et le patrimoine culturel





Sommaire

<u>Introduction</u>	3
<u>La gastronomie comme patrimoine immatériel national et européen</u>	7
<u>Origines et histoire de la gastronomie</u>	30
<u>La gastronomie moderne dans l'UE</u>	57
<u>La protection de l'héritage alimentaire par l'UE</u>	78
<u>Gastronomie et tourisme</u>	92
<u>Gastronomie et économie locale</u>	104
<u>Régime méditerranéen</u>	122
<u>Apprenez à connaître les locaux !</u>	138
<u>Conclusions et recommandations</u>	163



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 UN



Introduction





Introduction

La gastronomie est une expression culturelle qui reflète l'histoire, le patrimoine et les traditions des communautés. Grâce à ce guide, les lecteurs embarqueront pour un voyage reliant les saveurs de nos cuisines à la richesse de notre patrimoine culturel.

Ce projet explore non seulement les origines de la gastronomie, mais aussi la manière dont la culture culinaire a évolué et continue d'être préservée et protégée aujourd'hui. Le guide souligne l'importance de la sauvegarde et de la promotion de la gastronomie, non seulement en tant qu'héritage culturel, mais aussi en tant que moteur du tourisme et des économies locales.

Dans ces pages, les lecteurs trouveront une perspective complète sur le rôle de la gastronomie en Europe, avec un accent particulier sur les politiques de l'Union européenne pour la protection et la promotion de son patrimoine gastronomique. Les recettes, les études de cas et les exemples pratiques se concentrent principalement sur les six pays qui participent à ce projet : la Bulgarie, l'Espagne, la France, la Grèce, l'Italie, et le Portugal.



CHAPITRE 1

Description des chapitres

Ce guide est structuré de manière à proposer une exploration complète et accessible de la manière dont l'Union européenne a adopté et préservé son riche héritage gastronomique. Dans les chapitres suivants, les lecteurs découvriront les éléments suivants :

2. La gastronomie comme élément du patrimoine immatériel national et européen

Ce chapitre donne un aperçu des origines de la gastronomie, en remontant ses racines jusqu'aux cultures anciennes et à la manière dont elle a façonné les civilisations à travers l'histoire.

3. Origines et histoire de la gastronomie

Les lecteurs exploreront l'évolution de la gastronomie dans l'Europe contemporaine, en mettant en valeur les innovations et les tendances qui ont émergé, tout en conservant des liens avec la tradition.

4. Gastronomie moderne

Cette section décrit le lien profond entre la nourriture et l'identité culturelle, en discutant de la manière dont la gastronomie fait partie intégrante du patrimoine culturel et de son rôle dans la formation des mémoires collectives.

5. Protection de l'héritage alimentaire par l'UE

Les lecteurs découvriront les différentes politiques et initiatives entreprises par l'Union européenne pour préserver les traditions culinaires et protéger l'authenticité des aliments locaux, garantissant ainsi leur transmission aux générations futures.



CHAPITRE 1

Description des chapitres

6. Gastronomie et tourisme

Ce chapitre met en évidence le rôle de la gastronomie en tant qu'élément clé du tourisme culturel, montrant comment les expériences culinaires attirent les visiteurs et contribuent au développement du tourisme durable.

7. Gastronomie et économie locale

Ici, l'impact économique de la gastronomie est examiné, démontrant comment les traditions culinaires locales et les industries alimentaires soutiennent les économies régionales et favorisent la croissance communautaire.

8. Régime méditerranéen

Ce chapitre se concentre sur le régime méditerranéen, reconnu dans le monde entier pour ses bienfaits pour la santé et son importance culturelle, soulignant son rôle de pilier de la gastronomie méditerranéenne.

9. Apprenez à connaître les locaux !

Les lecteurs sont encouragés à s'engager auprès des communautés locales et de leurs traditions culinaires, en découvrant des recettes typiques des traditions de Pâques et de Noël de chaque pays.

10. Conclusions et recommandations

Le guide se termine par une réflexion sur l'avenir du patrimoine gastronomique et propose des recommandations pratiques pour préserver et valoriser les traditions culinaires.



La gastronomie comme patrimoine immatériel national et européen



Objectifs

-
- A stylized map of Europe with various food and cultural icons placed over different countries. France is orange, Italy is green, and the UK is blue. Icons include the Eiffel Tower, Arc de Triomphe, croissants, wine, cheese, and various dishes for each country.



Contenu

La gastronomie comme patrimoine immatériel national et européen

<u>Savez-vous ce qu'est le patrimoine culturel immatériel ?</u>	10
<u>Patrimoine gastronomique et bénéfices pour la communauté locale</u>	15
<u>Préserver et valoriser notre patrimoine gastronomique</u>	19
<u>Etudes de cas</u>	25
<u>Bibliographie</u>	29



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 2

Savez-vous ce qu'est le patrimoine culturel immatériel ?

Le patrimoine gastronomique est un élément indispensable du patrimoine culturel immatériel, national et européen. Il joue un rôle important dans la préservation de l'identité d'une région, d'une nation et d'une société.

La gastronomie est un élément important du patrimoine culturel immatériel, qui comprend des traditions, des pratiques et des connaissances transmises de génération en génération. Aux niveaux local, national et européen, **la gastronomie joue un rôle important dans la formation des identités culturelles et la préservation du patrimoine**. Dans cette section du guide, nous explorerons la manière dont la gastronomie contribue au patrimoine immatériel, en montrant son importance dans la préservation de l'identité culturelle et l'encouragement des échanges entre différentes cultures.

La gastronomie dans notre patrimoine

Avez-vous déjà remarqué à quel point la nourriture nous ramène à nos racines ? **La gastronomie ne se résume pas seulement à la cuisine : c'est un pont vers la sagesse et les histoires de nos ancêtres.**

Du choix des ingrédients aux rituels entourant la préparation et la consommation des aliments, la gastronomie incarne des valeurs culturelles, des croyances et des coutumes sociales.

En outre, **la gastronomie est un patrimoine de savoirs traditionnels transmis oralement d'une génération à l'autre**. Des traditions culinaires autochtones aux techniques artisanales, la préservation de ces précieuses connaissances est essentielle à la continuité et à la pérennité de la culture. La gastronomie fait partie de notre patrimoine.

Trois éléments contribuent à identifier ce qui fait partie de notre patrimoine :

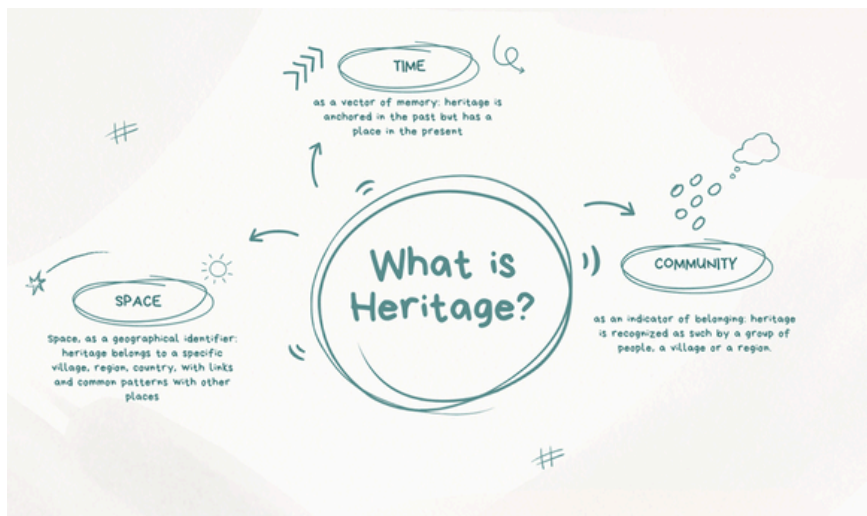
1. Le temps, comme vecteur de mémoire : le patrimoine est ancré dans le passé mais a sa place dans le présent ;
2. L'espace, comme identifiant géographique : le patrimoine appartient à un village, une région, un pays spécifique, avec des liens et des modèles communs avec d'autres lieux ;
3. La communauté, comme indicateur d'appartenance : le patrimoine est reconnu comme tel par un groupe de personnes, un village ou une région.

CHAPITRE 2



Savez-vous ce qu'est le patrimoine culturel immatériel ?

La gastronomie dans notre patrimoine



Notre patrimoine culinaire immatériel se caractérise par sa relation avec ces trois éléments clés :

Les traditions gastronomiques servent de réceptacle de mémoire, reliant le passé et le présent en préservant les pratiques culinaires et les recettes (**Temps**). Le patrimoine culinaire immatériel est étroitement lié à des lieux géographiques spécifiques, reflétant les identités culinaires uniques des communautés et des régions tout en partageant des liens avec des traditions gastronomiques similaires dans le monde entier (**Espace**). Le patrimoine culinaire favorise un sentiment d'appartenance et d'identité au sein des communautés (**Communauté**).



Savez-vous ce qu'est le patrimoine culturel immatériel ?

Définissons le patrimoine immatériel !

Comprendre parfaitement le concept de patrimoine immatériel est essentiel pour communiquer efficacement cette notion à vos visiteurs.

Contrairement au patrimoine matériel, qui comprend des objets physiques, des bâtiments, des éléments tels que des fontaines, des ponts et des moulins ou encore des sites, le **patrimoine immatériel** englobe **le savoir-faire, les rituels, la musique, la danse, les histoires et d'autres expressions culturelles qui façonnent notre identité collective.**

L'UNESCO (Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture) dans la « Convention pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel » (2003) définit le patrimoine culturel immatériel comme :

“Les pratiques, représentations, expressions, connaissances, compétences – ainsi que les instruments, objets, artefacts et espaces culturels qui y sont associés – que les communautés, les groupes et, dans certains cas, les individus reconnaissent comme faisant partie de leur patrimoine culturel.

Ce patrimoine culturel immatériel, transmis de génération en génération, est constamment recréé par les communautés et les groupes en réponse à leur environnement, à leur interaction avec la nature et à leur histoire, et leur procure un sentiment d'identité et de continuité, favorisant ainsi le respect de la diversité culturelle et la créativité humaine.”



CHAPITRE 2

Savez-vous ce qu'est le patrimoine culturel immatériel ?

Le patrimoine immatériel en est l'expression vivante !



Le patrimoine immatériel, dont fait partie la **gastronomie**, est l'expression vivante de notre identité culturelle. Il se compose de traditions, de connaissances et de pratiques transmises oralement, par l'expérience et par les coutumes sociales.

L'exemple de la Châtaigne : fruit légendaire faisant partie de la culture et des pratiques humaines depuis des siècles !

Légende : De nombreuses légendes et expressions sont liées à la châtaigne. Dans le langage populaire français, « châtaigne » désigne un coup de poing ou une décharge électrique. En Grèce, la toponymie révèle l'importance des châtaigneraies : de nombreux villages portent le nom de Kastania (Châtaignes). De même, en Corse, de nombreux villages portent le nom de « castagnetu » (châtaigneraie).

Fêtes : Les châtaignes faisaient partie de diverses traditions et rituels, comme leur offrande lors des mariages ou des cérémonies funéraires. Dans le sud de la France, en Espagne et en Italie, les châtaignes grillées faisaient partie du repas traditionnel de la Toussaint.

Savoir-faire : Les méthodes traditionnelles de culture, les techniques de séchage et la production de produits dérivés de la châtaigne sont profondément ancrées dans le savoir-faire des agriculteurs et des artisans, faisant partie intégrante du patrimoine culturel.

Gastronomie : Souvent surnommée le « pain du pauvre » et vénérée comme le fruit qui sauva les communautés de la famine, la châtaigne a été la principale source de glucides jusqu'au XIX^e siècle dans diverses régions européennes où elle prospère. Elle fait depuis partie intégrante des traditions culinaires et est utilisée sous diverses formes, notamment grillée, bouillie ou dans des produits transformés tels que la farine de châtaigne, les crèmes, les châtaignes entières épluchées, les « marrons glacés », le miel et les biscuits. Elle fait partie intégrante des pratiques culinaires et a récemment gagné en popularité dans les régimes sans gluten.

Le patrimoine immatériel sert de **pont entre nos générations passées, présentes et futures**. Il enrichit nos vies en leur donnant du sens et en les reliant, favorisant une plus grande appréciation de notre patrimoine culturel. Il est de **notre responsabilité de préserver et de transmettre ces trésors culturels** pour qu'ils puissent en profiter et les comprendre à l'avenir. Partager notre patrimoine est également une façon de communiquer avec les visiteurs, car il exprime une partie de nous-mêmes sans mots ni langage, et il peut créer un pont vers d'autres cultures et individualités. **En partageant avec les visiteurs ces aspects importants de notre culture, nous garantissons leur vitalité et leur pertinence continues dans notre société.**

Enfin, le patrimoine gastronomique est une source inépuisable de connaissances sur la préparation et la transformation des aliments ; les ingrédients indigènes ; les différentes techniques de conservation ; les modes spécifiques de combinaison des aliments, etc. **Le patrimoine gastronomique est un « coffre aux trésors » qui ne renferme pas seulement les traditions et les connaissances passées. Il est également une source d'inspiration pour de nouvelles créations culinaires, recettes et innovations gastronomiques pour les touristes actuels et les générations futures.**



CHAPITRE 2

Savez-vous ce qu'est le patrimoine culturel immatériel ?

Patrimoine gastronomique européen : une délicieuse promenade à travers les siècles

Le patrimoine gastronomique européen est une **mosaïque vivante de saveurs, de goûts, de techniques et de traditions qui s'étend sur des millénaires**. Son évolution raconte une histoire fascinante qui commence avec les civilisations anciennes et évolue jusqu'à la haute cuisine sophistiquée de l'ère moderne. Le paysage gastronomique européen actuel est un véritable témoignage de la riche histoire du continent, de ses cultures diverses et de ses terroirs uniques.

La genèse de la cuisine européenne remonte aux Grecs et aux Romains de l'Antiquité. Les Grecs ont « inventé » l'équilibre des cinq saveurs fondamentales et ont introduit la vinification, une tradition profondément ancrée dans toutes les cultures européennes d'aujourd'hui. Les Romains, avec leur vaste empire, ont apporté un monde de saveurs à la table européenne, notamment des méthodes de conservation des aliments, comme le fumage et le salage. Ce sont eux qui ont créé et introduit des plats sophistiqués en utilisant des épices et des ingrédients exotiques provenant de leurs territoires lointains.

Le Moyen Âge est principalement marqué par le développement de cuisines plus régionales et par la forte influence de l'Église chrétienne et de sa doctrine. Les jours sans viande imposés ont conduit à l'introduction du poisson et des légumes. Entre-temps, les croisades ont ouvert une nouvelle porte culinaire vers le Moyen-Orient, en introduisant dans la cuisine européenne des herbes et des épices comme le safran, la cannelle et le clou de girofle.

La Renaissance, souvent considérée comme la période de renaissance de la culture européenne, a également eu un impact significatif sur la cuisine. La découverte du Nouveau Monde a introduit les tomates, les pommes de terre, les poivrons et d'autres ingrédients qui allaient devenir essentiels dans les cuisines européennes des siècles suivants. Cette période a également stimulé l'émergence de chefs professionnels et des premiers livres de cuisine, transformant la cuisine d'une tâche domestique en une forme d'art respectée.

La révolution industrielle des XVIIIe et XIXe siècles a apporté de nouveaux changements à la cuisine européenne. La mécanisation des fermes a augmenté la production alimentaire, tandis que le développement de nouvelles techniques de conservation a prolongé la durée de conservation des aliments. L'amélioration des transports a permis d'importer et d'exporter des aliments, ce qui a entraîné une plus grande variété d'ingrédients dans le régime alimentaire existant. L'avènement des restaurants et la professionnalisation des chefs ont joué un rôle important dans le développement de la cuisine européenne moderne.

Aujourd'hui, la cuisine européenne continue d'évoluer, **mêlant tradition et innovation**. Les mouvements slow food et « De la ferme à la table » mettent l'accent sur les ingrédients locaux et de saison, célébrant les saveurs uniques de chaque région. L'évolution de la cuisine européenne est une odyssée culinaire fascinante qui reflète l'histoire et la diversité culturelle du continent et crée un vaste patrimoine gastronomique qui devrait être préservé et développé dans les siècles à venir.



Patrimoine gastronomique et bénéfices pour la communauté locale

Comme le mentionne J. S Mulcahy (2019), « des anthropologues tels que Claude Lévi-Strauss (1968) ont souligné que manger n'est pas seulement un besoin physique fondamental, mais aussi, et peut-être surtout, un marqueur d'appartenance sociale et culturelle. »

La gastronomie fait partie de l'identité de la communauté

Le déjeuner familial du dimanche à Naples, le « café grec » sur la place du village, le champagne français pour célébrer les événements... le patrimoine alimentaire englobe **les pratiques sociales courantes et renforce le sentiment d'appartenance**. En ce sens, il **renforce la cohésion communautaire**, comme peuvent le démontrer les festivals et les célébrations gastronomiques.

Le patrimoine gastronomique est également important pour assurer la **durabilité** de la communauté locale ou de la région. Les recettes traditionnelles étant **basées sur le cycle de production local et l'utilisation d'ingrédients locaux et de saison**, elles encouragent une approche plus durable de la préparation des aliments. Avec la connaissance des aliments et les compétences culinaires, les productions alimentaires locales sont considérées par les communautés comme leur héritage collectif.

C'est aussi une entrée pour définir la marque et l'image d'un territoire qui peut être utile pour promouvoir les productions locales et le tourisme.



[crédit photo : Pexels](#)



Patrimoine gastronomique et bénéfices pour la communauté locale

La gastronomie favorise le dialogue interculturel

La nourriture a toujours été un moyen courant pour les personnes de cultures différentes de se connecter. **Elle peut unir les gens, les aider à se comprendre et créer des liens entre différentes communautés.** Dans notre monde globalisé, où il est essentiel de communiquer entre les cultures, la nourriture joue un rôle important pour encourager les échanges et l'appréciation culturels.

Partager un repas avec les locaux lors d'un voyage est la meilleure façon de découvrir leur culture et de « vivre comme les locaux ». Une telle expérience favorise la tolérance et le respect de la diversité culturelle et enrichit notre expérience collective.

C'est pourquoi la gastronomie peut aussi aider les réfugiés à s'intégrer dans un nouveau pays. Le Refugee Food Festival est un projet itinérant porté par des citoyens et fondé par l'association Food Sweet Food, avec le soutien du Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR). L'idée du festival est que les restaurants ouvrent leurs cuisines aux chefs réfugiés, leur permettant de partager des moments délicieux et rassembleurs.



photo: Pexels par Askar Abayev



Patrimoine gastronomique et bénéfices pour la communauté locale

Le patrimoine gastronomique soutient l'économie locale durable

La préservation du patrimoine gastronomique est un facteur essentiel pour assurer et soutenir l'économie locale.

Dans de nombreuses régions, la gastronomie est utilisée pour **promouvoir une agriculture durable, préserver les pratiques alimentaires traditionnelles et soutenir les communautés locales**. Il n'est pas étonnant que la gastronomie serve de moyen pour **attirer les touristes et représente un capital territorial qui apporte de grands bénéfices sociaux, écologiques et économiques**. De nombreuses localités touristiques et établissements d'accueil ont reconnu l'importance du potentiel gastronomique pour le développement du tourisme et ont commencé à promouvoir et à proposer leurs propres produits authentiques et traditionnels (voir les études de cas).

Baser le tourisme sur l'alimentation locale, c'est préserver le patrimoine culturel et naturel qui le soutient.

- Elle permet de préserver des recettes et des pratiques culinaires traditionnelles qui se transmettent de génération en génération, préservant ainsi l'identité culturelle unique de chaque région.
- Ces recettes sont élaborées à partir de produits locaux qui seront à leur tour préservés. Ce faisant, ce sont des espèces végétales et animales locales qui seront préservées pour le bien de la biodiversité.



Patrimoine gastronomique et bénéfices pour la communauté locale

Le patrimoine gastronomique soutient l'économie locale durable

Attirer des touristes, c'est s'assurer une clientèle potentielle supplémentaire et une **source de revenus**. Le tourisme gastronomique favorise le développement des industries agroalimentaires locales. Il créera non seulement des emplois dans le secteur touristique (restaurants, hôtels, etc.), mais profitera également aux agriculteurs locaux, aux fabricants de produits locaux (conserves, confiseries, vins, etc.) et aux distributeurs (épiceries, marchés, etc.).

Lors de la 8e édition du Forum mondial de l'ONU sur le tourisme de gastronomie, qui s'est tenu à Saint-Sébastien (Espagne), l'OMT a décidé de mettre en avant le rôle du tourisme de gastronomie dans la préservation des territoires locaux et la promotion de pratiques durables. Joxe Mari Aizega, directeur général du Basque Culinary Center, a déclaré que « *le territoire, l'innovation et la créativité sont essentiels pour réussir à évoluer vers un nouveau scénario dans lequel promouvoir un modèle de tourisme de gastronomie responsable axé sur le respect des personnes et de l'environnement. Il est essentiel de promouvoir des pratiques durables (...)* ».

Suivant cette approche, le ministère grec du Tourisme souhaite développer **l'agrotourisme** et le tourisme gastronomique comme partie essentielle de sa stratégie. Son action principale est le développement d'un réseau d'interface agroalimentaire-gastronomie-tourisme pour fonctionner comme une organisation de gestion de destination thématique (DMO). Pour accroître la visibilité de la Grèce en tant que destination touristique gastronomique, il prévoit la cartographie des produits et services touristiques gastronomiques existants fournis (tels que les unités d'agrotourisme, les caves, les moulins à huile d'olive, les entreprises de restauration), les expériences gastronomiques (telles que l'organisation d'itinéraires thématiques, les ateliers interactifs locaux, les visites de producteurs locaux de produits agricoles et de vin, etc.), ainsi que la visualisation numérique de ce qui précède.



Préserver et valoriser notre patrimoine gastronomique

À l'ère moderne, le maintien et le développement des traditions culinaires constituent un **défi majeur**, compte tenu de la mondialisation, de la modernisation et des changements de mode de vie qui peuvent menacer la continuité de ces traditions. Ainsi, l'enregistrement des recettes, des techniques de cuisson, des histoires derrière les aliments et des informations historiques liées aux traditions culinaires et gastronomiques sont des étapes essentielles pour préserver ce patrimoine.

Une reconnaissance européenne

Au cours des dernières années, le patrimoine culturel a gagné en importance au niveau politique de l'UE. En 2014 déjà, le Parlement européen a reconnu les **aspects culturels et éducatifs de la gastronomie**. Dans son rapport sur le patrimoine gastronomique européen (Parlement européen 2014), le Parlement européen souligne l'importance d'identifier, de cataloguer, de transmettre et de diffuser la richesse culturelle de la gastronomie européenne. En outre, il plaide pour la création d'un observatoire européen de la gastronomie qui célébrerait et préserverait les traditions culinaires tout en favorisant la compréhension interculturelle au-delà des frontières européennes.

Plus récemment, le lien entre l'alimentation, la culture, le patrimoine et le tourisme a été reconnu dans la communication de la Commission européenne sur le tourisme et les transports en 2020 et au-delà.

La gastronomie au niveau européen constitue une force unificatrice, reflétant la riche diversité culturelle du continent.

La standardisation et l'industrialisation des chaînes alimentaires ont entraîné le déclin des petites exploitations agricoles, de l'emploi rural et des installations de transformation régionales, mettant en péril notre patrimoine gastronomique.

Encourager les communautés locales à préserver et à protéger leurs traditions gastronomiques régionales peut **les aider à se sentir investies d'un rôle important dans la préservation de leur patrimoine culturel**. Enseigner aux jeunes générations les valeurs et les techniques culinaires traditionnelles est également une étape importante pour garantir la préservation et la transmission du patrimoine gastronomique.



Préserver et valoriser notre patrimoine gastronomique

Une reconnaissance européenne

Plusieurs initiatives ont été développées en Europe pour préserver le patrimoine gastronomique

- **L'Association Internationale pour la Protection du Patrimoine Gastronomique** est née en 2021 dans le but de prendre les mesures appropriées et nécessaires à la préservation de la culture gastronomique traditionnelle de chaque pays, communauté ou zone géographique. L'instrument d'évaluation et de certification du Patrimoine Gastronomique Protégé est l'Institut homonyme qui a également établi un réseau international pour élargir sa présence dans le monde entier.

Consultez le lien ci-dessous pour plus d'informations : <https://patrimoniogastronomicoprotegido.org/>

- **La Région européenne de la gastronomie**

Cet événement favorise la collaboration entre les villes et régions européennes, en promouvant le patrimoine gastronomique comme moteur du développement durable et du tourisme culturel.

La Région européenne de la gastronomie est un titre prestigieux décerné chaque année à une ou plusieurs villes ou régions d'Europe. Cette importante reconnaissance est décernée par l'Institut international de la gastronomie, de la culture, des arts et du tourisme (IGCAT).

Le prix est un effort collaboratif et les régions qui le reçoivent rejoignent une plateforme mondiale de régions de la gastronomie primées et candidates.



Préserver et valoriser notre patrimoine gastronomique

Une reconnaissance européenne

Main goals of the European Region: of Gastronomy program

1

Stimulating creativity and gastronomic innovation

The program encourages
creativity and innovation in
gastronomy.



2

Culinary education

It promotes culinary
education for both children
and adults.

3

Sustainable tourism standards

The regions work toward
improving sustainable
tourism practices/standards.



4

Circular economies

Efforts are made to
strengthen circular
economies in both urban
and rural locations.

5

Community and environmental well-being

The program support
community well-being and
environmental health.

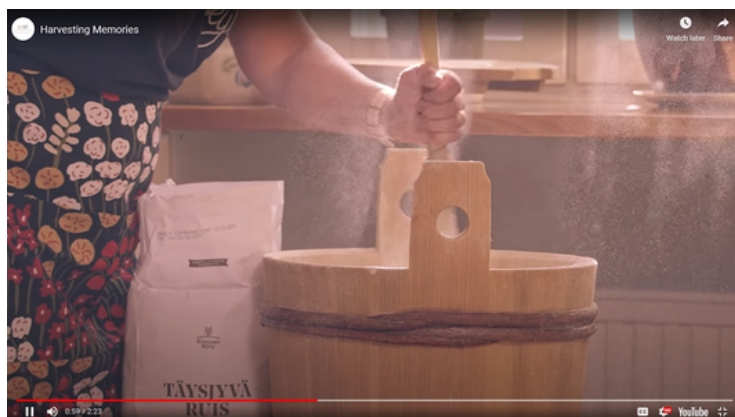


CHAPITRE 2



Préserver et valoriser notre patrimoine gastronomique

Une reconnaissance européenne



Prix du film culinaire 2023 – IGCAT – Institut international de la gastronomie, de la culture, des arts et du tourisme



Préserver et valoriser notre patrimoine gastronomique

Bonnes pratiques pour préserver et valoriser le patrimoine gastronomique

- **Approfondissez vos connaissances sur votre propre patrimoine gastronomique**

Entrez en contact avec des cuisiniers locaux ! Vous pouvez contacter des chefs, des grands-mères et des artisans culinaires pour **organiser des ateliers de cuisine pratiques pour vos visiteurs**. Les participants peuvent apprendre des techniques traditionnelles, comme la fermentation, le marinage ou la cuisson du pain. Ces ateliers enseignent non seulement des compétences pratiques, mais favorisent également un sentiment de continuité avec le passé.

Vous pouvez mener des entretiens avec des membres plus âgés de la communauté qui possèdent de précieuses connaissances culinaires. Posez-leur des questions sur les **recettes familiales, les pratiques saisonnières et les coutumes** liées à la nourriture. Enregistrez ces informations sous forme écrite ou audio.

- **Partagez votre patrimoine gastronomique avec les autres**

Pour les agriculteurs ou les petites entreprises touristiques, il existe différentes manières de faire comprendre aux visiteurs que la gastronomie reflète l'identité culturelle unique d'une ville, d'une région ou d'un pays. Plusieurs pratiques sont proposées dans le tableau ci-après :



CHAPITRE 2

Préserver et valoriser notre patrimoine gastronomique

Action	Impact attendu
- Encourager le chef cuisinier de votre restaurant ou de votre établissement et des restaurants locaux avec lesquels vous collaborez à - documenter et partager les recettes et les techniques de cuisine traditionnelles (même s'ils gardent le secret de la touche finale !) - mentionner dans leur menu le caractère traditionnel des plats qu'ils proposent	Ces pratiques culinaires incarnent des valeurs culturelles, des liens historiques et des coutumes sociales. En préservant et en promouvant ces traditions gastronomiques, les communautés protègent leur identité culturelle contre l'homogénéisation et la mondialisation.
Vous pouvez organiser des événements gastronomiques et des festivals qui célèbrent les spécialités locales. Il peut s'agir de foires alimentaires, de festivals de cuisine de rue ou de dîners à thème.	- Ces rencontres permettent aux gens de découvrir les saveurs et les histoires qui se cachent derrière les plats. - Ils donnent également l'occasion de collaborer entre les restaurants, les marchés, les producteurs et les entreprises touristiques de la région.
- Inviter des personnes âgées et des locaux dans votre établissement/organisation pour qu'ils partagent leurs souvenirs et leurs histoires liés à l'alimentation. - Vous pouvez enregistrer ces récits, les transcrire et les inclure dans votre guide, votre site web, vos médias sociaux ou tout autre outil de diffusion.	- Les anciens et les membres de la communauté partagent leurs précieuses connaissances sur la cuisine locale, la préservation des traditions et le lien entre le passé et le présent à travers leurs expériences. En les invitant à partager leurs expériences alimentaires, nous veillons à ce que ces traditions orales restent vivantes. En mettant en évidence les liens émotionnels que les gens entretiennent avec certains aliments, vous aidez le visiteur à mieux se rapprocher de votre identité culturelle.
Vous pouvez également développer des parcours gastronomiques guidés qui emmènent les visiteurs à travers les quartiers historiques, les marchés et les cafés/restaurants. Expliquez leur la signification culturelle de chaque étape, en soulignant comment la nourriture qui y est servie contribue à l'identité locale. Vous pouvez fournir des cartes pratiques et des itinéraires que les touristes pourront explorer par eux-mêmes.	Les circuits gastronomiques guidés permettent aux visiteurs de s'impliquer dans la scène gastronomique locale et d'apprendre directement à connaître le patrimoine culinaire. - En expliquant la signification culturelle de chaque étape, on met la nourriture en contexte, car les visiteurs apprécient non seulement ce qu'ils ont dans leur assiette, mais aussi les histoires qui se sont déroulées dans les environs. - Ces sentiers peuvent être l'occasion pour les visiteurs d'acheter des produits locaux et de rencontrer des producteurs.

• Quoi de plus passionnant que de travailler avec les jeunes ?! Vous pouvez contacter des enseignants ou des représentants d'écoles pour organiser des ateliers afin d'enseigner aux élèves les traditions alimentaires locales, la science de la cuisine et les histoires culturelles qui se cachent derrière les ingrédients. Organisez des visites de marchés alimentaires, de fermes et de cuisines historiques.	• Vous aiderez les écoles et les établissements d'enseignement à intégrer la gastronomie dans leur programme. • Et encourager les générations futures à maintenir la tradition culinaire en s'appuyant sur des connaissances approfondies.
• Une idée innovante pour mettre en évidence les liens entre la gastronomie et les savoirs traditionnels consiste à créer un jardin communal où sont cultivés des ingrédients traditionnels. Associer les autorités locales à l'élaboration du projet.	• Permet d'expliquer le contexte historique de chaque plante ou herbe. • Encourager les écoles et les familles à participer à l'entretien de ces jardins. • Fournir des produits aux restaurants locaux ou aux événements alimentaires organisés localement.



Études de cas

1. Développer une activité touristique autour d'une production emblématique :

L'initiative « Messinian Story » met en valeur l'engagement de la famille Bousdoukas à Korifasio, en Messénie, Grèce, pour promouvoir et préserver les traditions locales et diversifier son activité agricole avec l'agritourisme. Construit sur l'olivieraie familiale, un joli lieu accueille les visiteurs depuis 2019. Les visiteurs ont la possibilité de découvrir les bases de la production d'huile d'olive et de participer à un cours de cuisine. Une fois préparé, le repas sera cuit au four à bois et dégusté ensemble dans la jolie cour, à l'ombre des oliviers ! Ce type d'initiative préserve non seulement le patrimoine culturel de la Messénie mais contribue également à préserver l'identité culinaire unique de la Grèce contre les pressions de la modernisation, garantissant que les traditions gastronomiques du pays continuent de prospérer pour les générations futures.

Vérification : Histoire de Messine – Huile d'olive et expérience gastronomique



Photos : Histoire de Messine



Études de cas

2. Promouvoir la gastronomie en tant que bien culturel d'un pays en Grèce

En Grèce, la gastronomie est un atout essentiel du secteur touristique national, **capable de générer des bénéfices économiques et sociaux substantiels**. Elle ajoute une valeur significative à la destination, renforçant ainsi son attrait auprès des visiteurs.

Convaincus par cette démarche, certains organismes privés et publics ont développé des sites Internet pour promouvoir bien plus que la classique « moussaka » et la « salade grecque » ! Ils souhaitent proposer de découvrir les nombreuses particularités de la gastronomie des régions et des îles grecques. Ils mettent en avant ces spécificités, basées sur la qualité des produits utilisés dans les plats, le savoir-faire des locaux, qu'ils soient cuisiniers professionnels ou non, et les traditions culinaires ancestrales.

Voici deux exemples de sites internet développés pour promouvoir la cuisine grecque à travers une approche territoriale, en liant l'alimentation et les communautés locales. Ils recommandent des lieux d'intérêt gastronomique, créant des itinéraires à explorer pour les visiteurs nationaux ou internationaux.

Le guide de la gastronomie grecque !

Le [guide en ligne de la gastronomie grecque](#) est un voyage agréable à travers les saveurs, les habitants et les paysages de la Grèce. Il a été développé par deux passionnés et experts de la gastronomie grecque, George Pittas et Bilio Tsoukalas.

Il célèbre la riche culture culinaire du pays, en mettant en valeur ses trésors gastronomiques uniques et en se concentrant sur les communautés qui les sous-tendent.

La cuisine locale est présentée à travers :

- Lieux et paysages : les pages web vous aident à explorer les diverses régions de la Grèce, chacune constituant une destination gastronomique.
- Produits et Producteurs : vous pourrez en apprendre davantage sur les ingrédients locaux, les produits artisanaux et les producteurs passionnés qui se cachent derrière.
- Histoire et Tradition : vous plongerez dans le contexte historique de la cuisine grecque, et découvrirez des recettes et coutumes culinaires ancestrales.
- Événements et rituels : pour en savoir plus sur les festivals, les rituels et les célébrations liés à la nourriture.
- Communautés Gastronomiques : pour découvrir les professionnels de l'agriculture, de la transformation, de la restauration et de l'hôtellerie composant les « Communautés Gastronomiques »

CHAPITRE 2



Études de cas

2. Promouvoir la gastronomie en tant que bien culturel d'un pays en Grèce

Visit Greece

Visit Greece a été développé par l'Office National du Tourisme Grec, un organisme public en charge de la promotion du tourisme en Grèce. Le site fait la promotion de diverses destinations, du patrimoine culturel et environnemental, mais aussi... de la gastronomie, dans le cadre de celui-ci !

Le site fournit des informations sur :

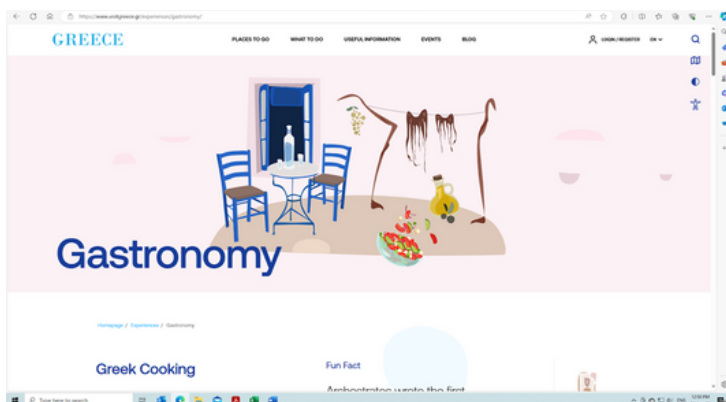
- Cuisine traditionnelle
- Produits traditionnels
- Vins grecs et autres boissons

Chaque information est liée à un lieu spécifique en Grèce et constitue une invitation à le visiter.

En savoir plus sur :

Le guide de la gastronomie grecque <https://www.greekgastronomyguide.gr/fr/>

Visiter la Grèce, Gastronomie <https://www.visitgreece.gr/experiences/gastronomy/>



Source: www.visitgreece.gr

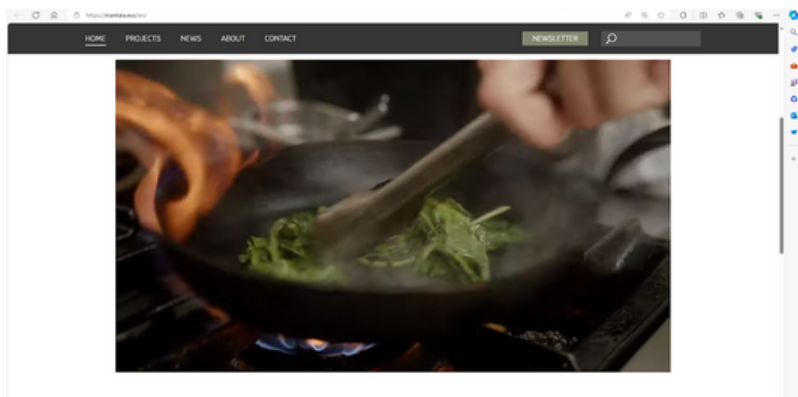
CHAPITRE 2



Études de cas

3. En Espagne : la gastronomie basque Mantala

Mantala Basque Gastronomy est une initiative qui vise à promouvoir et à développer la gastronomie basque, en favorisant les échanges de connaissances et la co-crédation. Mantala est le résultat d'une collaboration publique-privée soutenue par le Centre Culinaire Basque et Hazi Fundazioa, entre autres. Son objectif principal est de maintenir et de sécuriser la position de la gastronomie basque à travers des projets, le développement des connaissances et du contenu ainsi que la recherche. Consultez le lien ci-dessous pour plus d'informations : <https://mantala.eus/fr/>



CHAPITRE 2

Bibliographie

- Romanioli Marco (2019) Les éléments du patrimoine gastronomique à l'UNESCO : problèmes, réflexions et interprétations d'une nouvelle catégorie de patrimoine, Revue internationale du patrimoine immatériel 14
- Commission européenne (2020) Communication de la Commission européenne sur le tourisme et les transports en 2020 et au-delà.
- Parlement européen (2014) RAPPORT sur le patrimoine gastronomique européen : aspects culturels et éducatifs | A7-0127/2014 | Parlement européen (europa.eu)
- RÉGIONS EUROPÉENNES DE LA GASTRONOMIE (europeanregionofgastronomy.org)
- Romagnoli Marco (2019) Éléments du patrimoine gastronomique à l'UNESCO : problèmes, réflexions et interprétations d'une nouvelle catégorie de patrimoine. Revue internationale du patrimoine immatériel
- Mulcahy John D (2019) Évolution historique du tourisme gastronomique, dans Routledge Handbook of Gastronomic Tourism, Routledge
- IGCAT (2022) Région mondiale de la gastronomie, autonomisation des communautés
- https://www.europeanregionofgastronomy.org/wp-content/uploads/2022/03/World_Region_of_Gastronomy_EN_2022_v3.pdf
- Convention de l'UNESCO (2003) pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel, Affaires juridiques





Origines et histoire de la gastronomie



CHAPITRE 3

Objectifs

- Découvrez les origines et l'histoire de la gastronomie locale et nationale des six pays participant au projet

Exigences

- Comprendre l'importance de la gastronomie dans le patrimoine culturel européen





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 kadaïf. 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 kadaïf.

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 gril. 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](#))

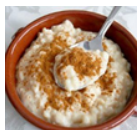


Photo – [lien](#)



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 (letribunaladunet)- Région Nord-Ouest de France - Bretagne



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.

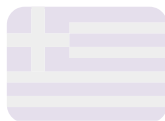


Bouillabaisse – Soupe de poisson (cooklook) –
Région Sud-Est de la France



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 faïnes 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.



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.



CHAPITRE 3

Période moderne (XVIIIe siècle – Présent)

Diversité régionale :

– L'unification de l'Italie au XIXe 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 XIXe et au début du XXe 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 XXe 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.



Credit 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 (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 Kukhnia [Aperçu historique de la cuisine bulgare], L'équipe BB. https://www.bb-team.org/articles/3588_istoricheski-pregled-na-balgarskata-kuhnya
- Ot Debreite na Biti Ni : Istoriya na Traditsionnata Bulgarska Kukhnia [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. (s.d.) Imagesfrombulgaria. <https://imagesfrombulgaria.com/en/best-bulgarian-food/>
- Caractéristiques de la cuisine nationale bulgare [Caractéristiques de la cuisine nationale bulgare] (s.d.) Matekitchen. <https://matekitchen.com/osobenosti-na-balgarskata-natsionalna-kuhnya/>
- Istoriya na traditsionnata blgarska 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 [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. (s. d.). Filière Laitière. <https://www.filiere-laitiere.fr/fr/les-organisations/cniel>
- Vins de France - Liste des vins français - Vin-Vigne.com. (s. d.). <http://www.vin-vigne.com/vin/>
- Histoire de la cuisine - Cuisine française. (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://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) Gastronomía del siglo de oro español. Éd. Herder (Barcelona)
- Cruz Cruz, J. (1995) Gastronomía medieval. Ed. Groupe Culturel des Diners Médiévaux 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 Bercciano, 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.jcyl.es/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.jcyl.es/web/jcyl/Gobierno/es/Plantilla100Organigrama/1284870254477/_/1285157515647/Organigrama
- <https://www.foodswinesfromspain.com/en/index> <https://www.spain.info/es/folleto/gastronomia/>
- <https://realacademiadegastronomia.com/revista/>



CHAPITRE QUATRE



Gastronomie moderne



Objectifs

- # Exigences

-
- A stylized map of Europe with various food and cultural icons placed over different countries. France is orange, Italy is green, and the UK is blue. Icons include the Eiffel Tower, Arc de Triomphe, croissants, wine, cheese, and various dishes for each country.



Contenu

Gastronomie moderne

<u>Bulgarie</u>	60
<u>France</u>	65
<u>Grèce</u>	67
<u>Italie</u>	69
<u>Espagne</u>	73
<u>Bibliographie</u>	76



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.



Aperçu de la cuisine bulgare actuelle

La cuisine bulgare est à l'image de l'âme du peuple bulgare : généreuse, vaste, chaleureuse et pleine d'espoir. Comme notre nation, elle a une histoire séculaire marquée par la situation géographique de notre pays. Alors que d'autres cuisines peuvent être dominées par certains produits ou techniques culinaires, la cuisine bulgare englobe un peu de tout. Cette diversité est particulièrement évidente dans les différentes régions de notre petit pays infiniment coloré. Chaque région conserve sa singularité, avec des saveurs qui rappellent la montagne, la mer, la rivière et les champs.

La cuisine bulgare peut être incroyablement saine et nourrissante, mais aussi lourde et épuisante pour le système digestif. De plus, elle est extrêmement ouverte, ce qui lui permet de se développer et de s'améliorer constamment. Elle associe toutes les tendances décrites par la science nutritionnelle moderne, ce qui la rend très adaptable. On peut manger exclusivement des plats à base de viande ou entièrement végétaliens avec des plats bulgares traditionnels.

Aujourd'hui, les influences de diverses traditions culinaires se font fortement sentir. D'une part, des plats étrangers tels que la pizza, les spaghettis, le goulasch, la paella et les plats de viande de la cuisine d'Europe occidentale, ainsi que la « restauration rapide » moderne, font leur entrée dans la vie quotidienne des Bulgares. D'autre part, des épices et des produits atypiques commencent à être utilisés, s'intégrant progressivement dans la cuisine bulgare.



Photo - [lien](#)



CHAPITRE 4

Plats modernes et restaurants branchés

La Bulgarie est connue depuis longtemps pour sa cuisine traditionnelle et réconfortante. Mais autour de sa cuisine classique, une nouvelle vague d'innovation culinaire se développe : de nouveaux chefs passionnants, des restaurants éclectiques et des producteurs indépendants branchés qui servent des produits locaux biologiques avec une touche contemporaine.

« Ces cinq ou six dernières années, la cuisine bulgare a évolué vers un autre niveau », explique Milen Zlatev, chef exécutif du restaurant Biorest. « J'aime prendre des éléments du passé, mais les présenter avec des techniques modernes pour les rendre différents, pour y ajouter quelque chose de moi-même. » Sa cuisine se concentre sur la cuisine bulgare classique avec une touche de modernité. Le menu peut inclure une soupe à la crème de chou-fleur avec piperade et chorizo fumé, du bar avec des légumes de printemps et de l'espuma d'ortie, ou du magret de canard sous vide avec du confit de céleri-rave et de la crème de céleri.

Kosmos (aussi appelé Kocmoc) est un restaurant bulgare contemporain et l'un des meilleurs de Sofia, selon Zlatev. Le menu propose des plats traditionnels, présentés de manière innovante. Pensez à la langue de bœuf épicée avec mousse de foie gras, pousses marinées, harissa et moutarde aux herbes, ou un pudding « gin tonic » avec citronnelle, concombre, sorbet tonique et gelée de gin.

Made in Home, un restaurant moderne qui fait également fureur à Sofia, rend hommage au mouvement slow food. Ce restaurant met l'accent sur les produits locaux, mais avec des influences internationales et met l'accent sur les plats végétariens et végétaliens. Au menu : ignames rôties au piment, raisin et oignon de printemps ; pilaf de quinoa aux canneberges ; moules de la mer Noire ; et tarte au thé vert.



Photo - [lien](#)



CHAPITRE 4

Plats modernes et restaurants branchés

Made in Home, un restaurant moderne qui fait également fureur à Sofia, rend hommage au mouvement slow food. Ce restaurant met l'accent sur les produits locaux, mais avec des influences internationales et met l'accent sur les plats végétariens et végétaliens. Au menu : ignames rôties au piment, raisin et oignon de printemps ; pilaf de quinoa aux canneberges ; moules de la mer Noire ; et tarte au thé vert.

Andre Tokev est considéré comme l'un des meilleurs chefs bulgares (il est un MasterChef au sens littéral du terme et est également juge du concours de cuisine de la télé-réalité bulgare). Dans son restaurant Moments, Andre Tokev a créé un menu gastronomique éclectique qui comprend des ingrédients tels que du poisson mariné d'origine locale, des champignons forestiers, une mousse au chocolat blanc et à l'amarula, ainsi qu'un gâteau au chocolat avec de la glace à la citrouille et du tofu au yuzu.

Le MoMa, quant à lui, reste fidèle à la tradition et propose des salades bulgares typiques, des viandes grillées au barbecue et des ragoûts. C'est ici que vous trouverez les plats typiques de Bulgarie : cuisse de lapin cuite lentement, jarret d'agneau mijoté. Mais le MoMa le fait de manière créative (vous pouvez commander un plat local servi dans un bol en pain) et dans un intérieur moderne et cool.

N'oublions pas non plus les tendances modernes de la cuisine de rue bulgare. Comme en Bulgarie, il est essentiel de goûter aux variantes modernes de la cuisine de rue traditionnelle. Vous pouvez essayer la citrouille cuite au four avec du miel et des noix. Le « kebabche », un kebab classique à base de viande hachée et d'herbes. La banitsa, une pâtisserie salée pour le petit-déjeuner remplie de yaourt, d'œufs et de fromage blanc. Ou encore le skara, une version bulgare de viandes grillées, de boulettes de viande et de saucisses (demandez le meshana skara pour une grillade mixte). Arrosez le tout d'ayran, une boisson au yaourt fraîche et savoureuse.





CHAPITRE 4

La gastronomie moderne dans les médias bulgares

Ces dernières années, l'intérêt pour les arts culinaires a considérablement augmenté, tant au niveau national qu'international. Presque toutes les chaînes de télévision ont leur propre émission de cuisine, des chaînes spécialisées dans la cuisine ont vu le jour et des chefs professionnels et amateurs se disputent sans cesse de grands prix dans divers formats télévisés. De nombreux longs métrages avec des intrigues culinaires sont produits. Des livres de cuisine, des livres culinaires thématiques, des magazines, des recueils de recettes et des livres sur le vin, le chocolat, etc. sont publiés. Des blogs culinaires sont créés et des cahiers vierges spéciaux sont publiés pour recueillir et conserver les recettes préférées de la « cuisine de grand-mère » ou de la « cuisine de maman ».



Photo – [lien](#)



CHAPITRE 4

Invention de nouveaux aliments et de nouvelles recettes dans les décennies qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale

La salade de Shopska est peut-être le plat le plus emblématique de la cuisine nationale bulgare, qui nous représente dans le monde. Cette salade bien connue a une recette établie. Chaque Bulgare sait que les légumes traditionnels comme les tomates, les concombres, les oignons rouges et les poivrons grillés ou crus coupés en dés en sont les principaux ingrédients. Elle est généreusement saupoudrée de fromage blanc salé râpé et de persil. La vinaigrette se compose de sel, de vinaigre et d'huile.

La salade Shopska est unique en son genre, tant par son goût que par son apparence. Les saveurs contrastées des légumes, des oignons et du fromage en font un hors-d'œuvre remarquable. Son aspect intéressant est obtenu grâce au drapeau tricolore national des ingrédients. La popularité de cet apéritif est si grande que dans une enquête menée auprès des Européens sur les plats traditionnels européens préférés, la plupart des participants ont mentionné la salade Shopska bulgare.

La question de l'origine de la salade Shopska est intrigante. Les premières tentatives de préparation de cette recette bulgare bien-aimée ne datent pas de l'Antiquité, nichées dans les brumes de l'histoire, mais presque de la modernité.

Les auteurs de la recette de la salade Shopska sont des chefs professionnels des établissements Balkan Tourist, qui préparaient des plats pour les invités étrangers. Au milieu du XXe siècle, ils ont créé cette salade pour représenter l'art culinaire bulgare. À la fin des années 1960 et au début des années 1970, elle a gagné en popularité dans les restaurants Balkan Tourist, devenant connue sous le nom de « salade bulgare typique ». Au début des années 1970, elle est devenue une attraction pour les touristes étrangers, commercialisée comme « la nourriture saine de nos ancêtres ». Les couleurs de la salade – blanc, vert et rouge – reflètent le drapeau tricolore bulgare, renforçant son statut de symbole national.

Les variantes de la salade comprennent des poivrons rôtis ou crus et du fromage râpé ou émietté. Certaines versions ajoutent également de l'ail ou du piment pour plus de piquant.



Photo – lien



France : Evolution technique et alimentation

L'évolution technique de la gastronomie française est une histoire riche et complexe, façonnée par une série d'avancées significatives au fil des siècles. Au XIXe siècle, d'éminents chefs comme Auguste Escoffier ont joué un rôle crucial dans la codification des techniques culinaires françaises, posant les bases de la cuisine moderne. Parmi les évolutions clés, citons l'introduction de sauces classiques (béarnaise, velouté, béchamel, etc.) qui ont fourni une structure essentielle à une large gamme de préparations culinaires. Les chefs contemporains ont revisité les sauces classiques avec des variations et des variantes uniques. Par exemple, la sauce béarnaise traditionnelle à base de beurre clarifié, d'échalotes, d'estragon et de vinaigre est souvent réinterprétée en y ajoutant des ingrédients tels que le poivre de Sichuan ou le miso pour créer des saveurs nouvelles et surprenantes.

Parallèlement, les progrès des techniques de cuisson, comme la cuisson sous vide et la cuisson à basse température, ont permis d'obtenir des résultats précis et constants tout en préservant la qualité des aliments. L'évolution technique de la gastronomie française a également été marquée par l'émergence de la cuisine moléculaire, une approche innovante qui utilise les principes de la science pour transformer la texture et la présentation des aliments. Des pionniers comme le chef Thierry Marx ont exploré de nouvelles frontières culinaires en expérimentant des techniques telles que la sphérification, la gélification et la mousseification. En pâtisserie, des innovations telles que l'utilisation du sucre et la création de pâte feuilletée ont enrichi le répertoire des desserts français. Des bonbons à base de miel et de noix, les pâtisseries ont pris de l'importance, avec leur propre spécialité, en incorporant de nouvelles textures et de nouveaux aliments.

Par exemple, l'introduction d'ingrédients exotiques comme le fruit de la passion, le yuzu et la fleur de sel ainsi que les techniques ont enrichi le répertoire de la gastronomie française.

Le repas gastronomique français a été inscrit sur la liste du patrimoine immatériel de l'UNESCO en 2010. Cette inscription a pour objectif de protéger le repas comme un fait culturel en France et constitue une démonstration claire de l'importance que la gastronomie a encore aujourd'hui.



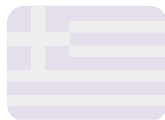
CHAPITRE 4

Évolution de la consommation

La mondialisation a eu un impact majeur sur la gastronomie. Elle a entraîné la diffusion de certains produits et aliments. En France, l'influence est principalement asiatique avec l'apparition des épices, de la sauce soja, du tofu et de certaines techniques de cuisson comme la cuisson au wok. Elle a également eu un fort impact sur la street food mais moins sur la restauration à domicile. En effet, la mondialisation contemporaine se caractérise avant tout par la diffusion de produits destinés à être consommés tels quels, avec peu ou pas de réinterprétation locale. Cela reste vrai, même après la période Covid, qui a vu une augmentation de la tendance au snacking et à la vente à emporter/livraison en France. De 1986 à 2010, le temps passé à manger a légèrement augmenté, de 13 minutes. En revanche, le temps passé à cuisiner a diminué de 18 minutes. Les Français ont changé leurs habitudes alimentaires : ils mangent moins de produits frais, plus de plats préparés, et se font plus souvent livrer leurs repas. Parallèlement, le nombre de fast-foods a fortement augmenté, facilitant la prise de repas sur le pouce : c'est dans ce secteur que le nombre de points de vente a le plus augmenté au cours de la dernière décennie. Même s'il est de plus en plus facile de manger à toute heure de la journée, le quotidien des Français reste rythmé par trois repas traditionnels, consommés en grande majorité aux mêmes heures de la journée.

Dans le paysage alimentaire actuel, deux tendances se démarquent : la quête de transparence et l'émergence de nouveaux régimes alimentaires. Les consommateurs réclament des informations détaillées sur l'origine et la composition des produits, tout en adoptant des régimes comme le véganisme et le flexitarisme pour donner un nouveau sens à leur alimentation. Cette tendance est à nuancer. Après plusieurs années de baisse en France, la consommation de viande a repris en 2021. En 2017, 86 % des repas français (hors petit-déjeuner) contenaient de la viande et seulement 2 % de la population se déclare végétarienne ou végétalienne.

CHAPITRE 4



Grèce : suivre le régime méditerranéen

Plongeons dans le monde de la gastronomie grecque moderne ! Du XIXe siècle à la scène culinaire moderne, la cuisine grecque a connu une transformation remarquable, mais elle a conservé ses saveurs et ses techniques authentiques. Alors que des plats emblématiques comme la moussaka et la salade grecque restent des classiques appréciés et que des ingrédients traditionnels comme l'huile d'olive, la feta et les herbes fraîches continuent de jouer un rôle central dans les plats grecs modernes, les chefs modernes ont adopté l'innovation en incorporant des ingrédients d'origine locale et en expérimentant des saveurs mondiales. Les techniques de cuisson ont été préservées. Prenez par exemple l'art de griller, comme en témoigne le plat grec bien-aimé Souvlaki, ou l'utilisation de la pâte filo, une pâte fine et friable utilisée dans des plats comme la Spanakopita et le Baklava.

La cuisine grecque moderne a adapté son héritage culinaire pour répondre aux préférences alimentaires et aux modes de vie modernes. Elle met l'accent sur la santé avec l'utilisation de produits frais et de saison, en mettant l'accent sur les principes du régime méditerranéen, reconnu par l'UNESCO depuis 2013 comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Le régime méditerranéen grec se compose principalement d'huile d'olive, de céréales, de fruits et légumes frais ou secs, d'une quantité modérée de poisson, de produits laitiers et de viande. Ce modèle nutritionnel a été associé à la longévité et à une réduction des taux de maladies cardiaques et digestives.

La cuisine grecque d'aujourd'hui peut répondre aux exigences modernes d'une cuisine à base de produits locaux, frais et de saison, et capable d'offrir une cuisine pour les personnes ayant des régimes alimentaires particuliers (hypocaloriques, végétariens, sans gluten, etc.).



Photo : Pexels par Dana Tentis



CHAPITRE 4

La gastronomie grecque ? Un art de vivre !

La gastronomie grecque est synonyme de savoir et de savoir-faire, mais aussi d'interactions sociales et de coutumes. Ce n'est pas un hasard si le mot « régime » vient du grec δῖαιτᾶ (diaeta) qui signifie mode de vie !

Les traditions culinaires grecques jouent un rôle important dans l'expérience gastronomique. Les repas sont souvent des événements communautaires, les familles et les amis se réunissant pour partager une variété de petits plats appelés Mezedes. Cette tradition favorise le sens de l'hospitalité et encourage l'interaction sociale autour de la table.

En outre, la durée des repas et de la préparation des repas en Grèce reflète un rythme de vie plus lent, où les repas sont dégustés tranquillement. Cette approche décontractée des repas contraste avec le rythme effréné de la société moderne, offrant un répit par rapport à l'agitation de la vie quotidienne.

Quand vous pensez à la gastronomie grecque moderne, pensez qualité et simplicité ! Des plats tels que le poulpe à l'ouzo, la feta au miel et le tzatziki mettent en valeur les saveurs riches et la simplicité de la cuisine grecque contemporaine.

Et n'oublions pas Thessalonique, première ville gastronomique de Grèce classée par l'UNESCO ! Elle illustre le patrimoine culinaire et l'innovation du pays. Avec ses marchés alimentaires animés, ses tavernes traditionnelles et ses restaurants innovants. (Voir plus : Réseau des villes créatives de la gastronomie – Thessalonique | Municipalité de Thessalonique)



Italie : l'accent sur la qualité et la fraîcheur

La gastronomie italienne moderne est un mélange dynamique de tradition et d'innovation, caractérisé par un profond respect des ingrédients régionaux et du patrimoine culinaire tout en adoptant des techniques contemporaines et des influences mondiales. Voici un aperçu des aspects clés de la cuisine italienne moderne :

Accent sur la qualité et la fraîcheur

1. Ingrédients de saison :

- Les chefs italiens privilégient l'utilisation d'ingrédients frais et de saison pour garantir les meilleures saveurs et la meilleure valeur nutritionnelle. Les marchés et les producteurs locaux sont souvent les sources de fruits, de légumes, de viandes et de fruits de mer.

2. Approvisionnement local et durable :

- L'accent est mis sur l'approvisionnement local et durable. Les chefs et les consommateurs sont de plus en plus conscients de l'impact environnemental de leurs choix alimentaires, ce qui les incite à privilégier les aliments biologiques et produits localement.

Innovation dans les techniques culinaires

1. Fusion et expérimentation :

La cuisine italienne moderne intègre souvent des éléments d'autres traditions culinaires, ce qui donne lieu à des plats innovants qui associent les saveurs italiennes aux techniques internationales. Par exemple, des sushis préparés avec des ingrédients italiens ou des pâtes aux épices exotiques.

2. Gastronomie moléculaire :

Certains chefs italiens ont adopté la gastronomie moléculaire, en utilisant des techniques scientifiques pour transformer des plats traditionnels. Des chefs comme Massimo Bottura ont acquis une renommée internationale pour leurs approches créatives et avant-gardistes des classiques italiens.



CHAPITRE 4

Réinventer les plats traditionnels

1. Interprétations modernes :

- Les plats traditionnels italiens sont réinventés avec une touche de modernité. Par exemple, les plats de pâtes classiques peuvent être déconstruits ou présentés sous de nouvelles formes tout en conservant leurs saveurs essentielles.

2. Adaptations soucieuses de la santé :

- On observe une tendance croissante vers des versions plus saines des recettes traditionnelles. Cela implique l'utilisation de céréales complètes, la réduction des matières grasses et du sucre et l'incorporation de davantage d'ingrédients d'origine végétale sans compromettre le goût.

Le mouvement Slow Food

1. Préservation du patrimoine culinaire :

- Originaire d'Italie, le mouvement Slow Food prône la préservation des cuisines traditionnelles et régionales, le soutien aux agriculteurs locaux et la promotion de la biodiversité. Ce mouvement a un impact significatif sur la gastronomie italienne moderne en mettant l'accent sur l'importance des aliments artisanaux et traditionnels.

2. Initiatives éducatives :

- Le mouvement vise également à sensibiliser le public à l'importance culturelle de l'alimentation, aux pratiques agricoles durables et aux avantages de la consommation d'aliments produits localement.



CHAPITRE 4

Diversité régionale

1. Italie du Nord :

- Connue pour ses plats riches et copieux, souvent à base de beurre, de crème et de fromage. Le risotto, la polenta et le bœuf sont des incontournables. Des régions comme l'Émilie-Romagne sont célèbres pour des produits comme le Parmigiano-Reggiano et le Prosciutto di Parma.

2. Italie centrale :

- La cuisine de Rome est composée d'un mélange équilibré de viandes, de céréales et de légumes. La Toscane est réputée pour ses steaks (bistecca alla fiorentina), ses légumineuses et son huile d'olive. La cuisine de Rome comprend des plats emblématiques comme la carbonara et le cacio e pepe.

3. Italie du Sud :

- Les saveurs méditerranéennes dominent, avec une utilisation abondante d'huile d'olive, de tomates, d'ail et d'herbes fraîches. Les fruits de mer sont un élément clé et la région est le berceau de la pizza et de nombreux types de pâtes.

Influence des grands chefs et des restaurants

1. Chefs renommés :

- Des chefs comme Massimo Bottura (Osteria Francescana), Carlo Cracco et Nadia Santini ont élevé la cuisine italienne à de nouveaux sommets, obtenant des étoiles Michelin et une reconnaissance mondiale. Leur travail combine souvent des ingrédients italiens traditionnels avec des méthodes de cuisson innovantes.

2. Restaurants gastronomiques :

- L'Italie compte de nombreux restaurants de renommée mondiale qui définissent les tendances de la gastronomie moderne. Ces établissements proposent souvent des menus dégustation qui mettent en valeur la créativité et le savoir-faire de leurs chefs.



CHAPITRE 4

Influence mondiale

1. Cuisine italienne à l'étranger :

- La cuisine italienne continue d'être très populaire dans le monde entier, influençant les tendances culinaires mondiales. On trouve des restaurants et des pizzerias italiens dans presque tous les coins du monde, s'adaptant souvent aux goûts locaux tout en conservant les principes fondamentaux de la cuisine italienne.

2. Collaboration internationale :

- Les chefs italiens modernes collaborent souvent avec des chefs internationaux, participent à des festivals culinaires mondiaux et contribuent à un dialogue mondial sur l'innovation alimentaire et la durabilité.

En résumé, la gastronomie italienne moderne est une célébration du riche héritage culinaire du pays, actualisée avec des techniques contemporaines, des adaptations soucieuses de la santé et un engagement en faveur de la durabilité. Elle reste profondément régionale tout en étant ouverte aux influences mondiales, ce qui en fait l'une des cuisines les plus dynamiques et les plus appréciées au monde.



CHAPITRE 4



Espagne/Pays Basque Nouvelle cuisine

Le paysage culinaire espagnol a connu une transformation remarquable au cours des dernières décennies, passant de ses racines traditionnelles à un centre mondial d'innovation gastronomique. Cette transformation remonte aux années 1960, lorsqu'une nouvelle vague de chefs a commencé à remettre en question la cuisine dominante d'influence française et à forger une identité culinaire typiquement espagnole.

Le Pays basque a joué un rôle essentiel dans cette renaissance culinaire, avec des chefs comme Juan Mari Arzak, Pedro Subijana et Martín Berasategui, pionniers de la Nouvelle Cuisine Basque. Ce mouvement mettait l'accent sur les ingrédients frais et locaux, les techniques innovantes et un profond respect de la cuisine basque traditionnelle. Ces chefs ont repoussé les limites de ce qui était considéré comme possible en cuisine, posant les bases de la révolution culinaire moderne de l'Espagne.





CHAPITRE 4

La gastronomie moléculaire et l'influence de Ferran Adrià

Ferrán Adrià, le chef visionnaire à l'origine du restaurant El Bulli, de renommée mondiale, a porté la cuisine espagnole à des sommets encore plus élevés grâce à son approche révolutionnaire de la gastronomie moléculaire. Adrià et son équipe ont exploré les principes scientifiques qui sous-tendent la nourriture, en expérimentant des techniques innovantes comme la sphérification, la déconstruction et la gélification pour créer des plats qui remettaient en question les notions conventionnelles de goût et de texture. L'influence d'El Bulli s'est étendue bien au-delà de l'Espagne, inspirant des chefs du monde entier et transformant le paysage culinaire mondial.





CHAPITRE 4

L'émergence d'une nouvelle génération

Aujourd'hui, une nouvelle génération de jeunes chefs remodèle le paysage de la gastronomie espagnole. Bien qu'ils soient toujours inspirés par les innovations d'Adrià et de ses contemporains, ces chefs tracent leur propre voie, privilégiant la saveur et l'expérience plutôt que la magie technique. Leur cuisine est ancrée dans la tradition mais imprégnée d'un sens de la créativité et de l'espièglerie qui reflète la diversité de la culture espagnole contemporaine. Des restaurants urbains animés aux bistrot de campagne intimistes, ces chefs mènent la charge vers un avenir culinaire plus inclusif et plus accessible.

La culture gastronomique espagnole est plus développée et dynamique que jamais. Elle puise ses racines dans le riche patrimoine culinaire du pays, tout en faisant preuve d'innovation et de créativité. Ce mélange unique de tradition et de modernité est ce qui rend la cuisine espagnole si spéciale. L'Espagne abrite de nombreux restaurants de renommée mondiale, dont beaucoup sont étoilés au guide Michelin. Nous pouvons souligner :

- El Celler de Can Roca à Gérone, dirigé par les frères Roca.
- DiverXO à Madrid, dirigé par le chef Dabiz Muñoz.
- Arzak à Saint-Sébastien, dirigé par Juan Mari Arzak et sa fille Elena.



CHAPITRE 4

Bibliographie

- Pepi Commerce OOD. (s.d.) La cuisine bulgare – une abondance de goûts, de techniques, de traditions et de nouveautés dont nous ne pouvons pas vivre. <https://pepicomers.com/polezno/view/140>
- Slavka Keremidchieva, Margarita Koteva, Ana Kocheva (2022) LA LANGUE DE LA CUISINE BULGARE. ISBN978-619-90884-2-5. https://kulinar.ibl.bas.bg/wp-content/uploads/2022/07/ezik-na-blgarskata-kuhnya_final.pdf
- BBC Travel (s.d.) La Bulgarie est-elle la capitale gastronomique méconnue de l'Europe ? <https://www.bbc.com/storyworks/travel/tales-from-bulgaria/gastronomy>
- Iliyana Angelova (s.d.) Comment est née la salade Shopskata ? (Comment est apparue la salade shopska ?). https://gotvach.bg/n-103430-%D0%9A%D0%B0%D0%BA_%D1%81%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BO_%D1%88%D0%BE%D0%BF%D1%81%D0%BA%D0%BO%D1%82%D0%BO_%D1%81%D0%BO%D0%BB%D0%BO%D1%82%D0%BO
- Melange Bulgaren (2015) L'histoire vraie de la salade shopska. <https://www.bulgaren.org/2015/10/10/%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%b8%d0%bd%d1%81%d0%ba%d0%b0%d1%82%d0%b0-%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%be%d1%80%d0%b8%d1%8f-%d0%bd%d0%b0-%d1%88%d0%be%d0%bf%d1%81%d0%ba%d0%b0%d1%82%d0%b0-%d1%81%d0%b0%d0%bb%d0%b0%d1%82/>
- Cuisine bulgare [Cuisine bulgare] (s.d.) <https://aboutbulgaria.eu/bulgarian-cuisine.html>
- Marica.bg (2022) L'icône culinaire du socialisme : Comment a été inventée la salade shopska. <https://www.marica.bg/balgariq/obshtestvo/kulinarna-ikona-ot-soca-kak-se-e-poqvila-shopskata-salata>
- Food Fun Travel. (s.d.) Guide de la cuisine traditionnelle bulgare. Récupéré de <https://foodfuntravel.com/traditional-bulgarian-food-guide/>
- Style de vie en voyage. (s.d.) Top 10 des plats bulgares. Récupéré de <https://www.travelinglifestyle.net/top-10-bulgarian-foods/>
- TripSavvy. (s.d.) À la découverte de la cuisine bulgare : un mélange de tradition et de modernité. Récupéré de <https://www.tripsavvy.com/exploring-bulgarian-cuisine-4166623>
- La consommation de viande en France en 2022. (2023). Dans Agreste (No 412). <https://agreste.agriculture.gouv.fr/>
- La consommation de viande de nouveau en hausse en 2022. (2023, 8 mars). Pleinchamp. <https://www.pleinchamp.com/actualite/la-consommation-de-viande-de-nouveau-en-hausse-en-2022>
- Le temps de l'alimentation en France - Insee Première - 1417. (s. d.). <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1281016#consulter>
- Histoire de la cuisine – Cuisine française. (s. d.). <https://www.cuisinealafrancaise.com/fr/articles/17-histoire-de-la-cuisine>
- The Guardian. 8/2/2022. Un répertoire culinaire unique : qu'est-ce qui rend la nourriture et les boissons de Thessalonique si spéciales ? <https://www.theguardian.com/travel/2022/feb/08/what-makes-food-and-drink-in-thessaloniki-greece-so-special-greece-restaurants>
- Menotti A, Kromhout D, Blackburn H, et al (1999) Modèles d'apport alimentaire et mortalité à 25 ans due aux maladies coronariennes : corrélations interculturelles dans l'étude des sept pays. Groupe de recherche sur l'étude des sept pays. Eur J Epidemiol.
- UNESCO (2013) Régime méditerranéen Régime méditerranéen – patrimoine immatériel – Secteur de la culture – UNESCO
- <https://thebestchefawards.com/2024/04/17/from-ancient-influences-to-modern-masters-italian-culinary-heritage/> <https://www.italianfoodnews.com/en/news/173-italian-cuisine-dans-le-monde-tendances-alimentaires-et-boissons-2024>



CHAPITRE 4

Bibliographie

Alexandra Rajj, Eder Montero et Rebecca Flint Marx (2016) Le livre basque : une lettre d'amour dans les recettes de la cuisine de Txikito. Ed. Ten Speed Press

García-Segovia, P., Dolores, M., Vercet, A., Arbolea, J.C. (2014). La gastronomie moléculaire en Espagne. Journal of Culinary Science & Technology 12(4):279.
https://www.researchgate.net/publication/263273892_Molecular_Gastronomy_in_Spain

Hart, S., Hart, E. (2006). Cuisine espagnole moderne. Éditions Quadrille.

José Andrés (2008) Made in Spain : Plats espagnols pour la cuisine américaine". Ed. Clarkson Potter.

Sam et Eddie Hart (2008) Cuisine espagnole moderne. Éd. Alhambra House Pizarro, J. (2013). Des plats époustouffants inspirés des ingrédients régionaux de l'Espagne. Kyle Books.

LIENS VERS DES SECTIONS DE JOURNAUX SPÉCIALISÉS :

EL PAIS

<https://elpais.com/gastronomia/>

La Vanguardia

<https://www.lavanguardia.com/comer>

Magazine de gastronomie « Gastro Actitud »

<https://www.gastroactitud.com/>





La protection de « l'héritage alimentaire » par l'UE



Objectifs

- # Exigences

-



Contenu

La protection de « l'héritage alimentaire » par l'UE

<u>La gastronomie, patrimoine immatériel de l'humanité de l'UNESCO</u>	81
<u>Mesures de l'UE pour la protection du patrimoine gastronomique</u>	86
<u>Exemples pratiques</u>	88
<u>Bibliographie</u>	91



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 5

La gastronomie, patrimoine immatériel de l'humanité de l'UNESCO

Le patrimoine culturel immatériel comprend les pratiques et expressions vivantes héritées de nos ancêtres et transmises à nos descendants, telles que les traditions orales, les arts du spectacle, les pratiques sociales, les rituels, les événements festifs, les connaissances et pratiques concernant la nature et l'univers, ainsi que les connaissances et compétences liées à l'artisanat traditionnel.



Photo - [lien](#)

La Convention pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel, adoptée par la Conférence générale de l'Organisation lors de sa 32e session en octobre 2003 et entrée en vigueur le 20 avril 2006, a ouvert une nouvelle étape dans la protection de ce patrimoine. Parmi ses objectifs figurent :

1. La sauvegarde du patrimoine culturel immatériel
2. Respect du patrimoine culturel immatériel des communautés, des groupes et des individus.
3. Sensibilisation au patrimoine culturel immatériel aux niveaux local, national et international
4. Reconnaissance mutuelle du patrimoine culturel immatériel entre les pays et coopération et assistance internationales.

La Convention reconnaît comme éléments du patrimoine culturel immatériel :

1. Traditions et expressions orales, y compris la langue comme véhicule du patrimoine culturel tangible
2. Arts du spectacle
3. Pratiques sociales, rituels et événements festifs
4. Connaissances et pratiques relatives à la nature et à l'univers.
5. Techniques artisanales traditionnelles



CHAPITRE 5

La gastronomie, patrimoine immatériel de l'humanité de l'UNESCO

Pour une plus grande visibilité du patrimoine culturel immatériel, la Convention établit un système de deux listes :

- **Liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité** : elle est composée d'expressions qui illustrent la diversité du patrimoine immatériel et contribuent à une plus grande prise de conscience de son importance et est considérée comme l'équivalent de la Liste du patrimoine mondial.
- **Liste du patrimoine culturel immatériel nécessitant une sauvegarde urgente** : regroupe les éléments du patrimoine culturel immatériel que les communautés et les États parties considèrent comme nécessitant des mesures de sauvegarde urgentes pour assurer leur transmission. Les inscriptions sur cette Liste contribuent à mobiliser la coopération et l'assistance internationales pour permettre aux acteurs concernés de prendre des mesures de sauvegarde appropriées.

Elle prévoit également la sélection et la promotion périodiques de programmes, projets et activités nationaux, sous-régionaux ou régionaux de sauvegarde du patrimoine qui reflètent le mieux les principes et les objectifs de la Convention.

Il y a actuellement 192 éléments inscrits sur la Liste représentative, 35 sur la Liste de sauvegarde urgente et 11 programmes, projets et activités pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel.

Il y a actuellement 6 éléments gastronomiques inscrits sur la liste du patrimoine immatériel de l'humanité :

- **Le régime méditerranéen.** Ce type de régime est répandu dans plusieurs pays et cultures comme la Grèce, l'Italie, l'Espagne, la Croatie, Chypre, le Maroc et le Portugal. Connu dans le monde entier comme une option saine et propice à la longévité, ce type de régime se base sur un ensemble de traditions liées à la préparation et à la production, ainsi qu'au partage des aliments, car manger ensemble (famille, amis...) est un élément de base de l'identité culturelle des pays méditerranéens. Ainsi que pour ses ingrédients frais et de qualité comme le poisson frais, l'huile d'olive ou les fromages traditionnels.



Photo - [lien](#)



CHAPITRE 5

La gastronomie, patrimoine immatériel de l'humanité de l'UNESCO

- **La Gastronomie française.** L'UNESCO indique que la gastronomie française est une pratique sociale qui célèbre les moments importants de la vie des individus et des groupes, et souligne l'importance de la cohésion autour d'une table lors d'occasions spéciales. Le concept de repas gastronomique fait référence à la sélection minutieuse des accords et des recettes, des meilleurs vins français, des décorations, du cadre... bien plus qu'aux saveurs délicieuses et distinctes qui existent au sein de cette gastronomie fantastique.



(photo – [lien](#))

- **La Cuisine mexicaine** façon Michoacán. Ces plats traditionnels mexicains figurent sur la liste car ils sont considérés comme un modèle culturel intégral qui englobe des aspects tels que l'agriculture traditionnelle, les coutumes communautaires ancestrales et les pratiques rituelles. Ces plats se distinguent non seulement par leurs ingrédients les plus connus comme le piment, les haricots ou le maïs, mais aussi par leurs méthodes de culture comme les milpas (champs dédiés à la culture du maïs et d'autres graines), leurs chinampas (système de culture artificielle dans les zones d'eau) ou la nixtamalisation, qui est la méthode de traitement par laquelle la valeur nutritionnelle du maïs est augmentée



(photo – [lien](#))



CHAPITRE 5

La gastronomie, patrimoine immatériel de l'humanité de l'UNESCO

- **Le kimchi.** C'est probablement la recette de chou la plus populaire de Corée. L'UNESCO a étudié les préparations de Corée du Sud et de Corée du Nord, qui sont très similaires, mais présentent quelques différences, la préparation du Nord étant moins épicée et de couleur plus blanche. La raison de l'inclusion de cette recette dans la liste est sa préparation, car elle mélange différentes traditions : elle est préparée en été en communauté afin de conserver le plus de provisions possible pour les longs hivers coréens.

Photo - [lien](#)



- **Le café turc.** Ce plat est considéré non pas tant pour son goût que pour la façon dont il est préparé. Pour le préparer, on utilise différentes techniques de macération et d'infusion, qui sont considérées comme un rituel. Il est préparé dans des pots en cuivre sur une cuisinière et le résultat est un café épais, mousseux et sucré servi dans de petites tasses. Le rituel est un symbole d'hospitalité et d'amitié, ce qui en fait un élément cérémoniel unique.

Photo - [lien](#)



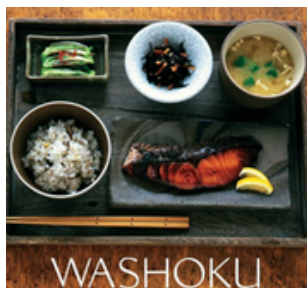


CHAPITRE 5

La gastronomie, patrimoine immatériel de l'humanité de l'UNESCO

- **Le Washoku.** Le terme signifie cuisine japonaise et l'UNESCO a souligné son esprit essentiel de respect de la nature, étroitement lié à l'utilisation durable des ressources naturelles. La cuisine traditionnelle japonaise est basée sur des ingrédients locaux tels que le riz, le poisson, les légumes et les plantes comestibles typiques des différentes régions japonaises.

Photo – [lien](#)



L'inscription de la gastronomie sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO est un grand pas vers un avenir meilleur. La façon de préparer les plats est porteuse de nombreuses informations sur une culture, ses valeurs et son histoire. En tant qu'êtres humains, nous sommes également très attachés émotionnellement aux plats traditionnels. Ils sont des symboles de notre enfance, de notre famille et de notre patrie. Il est donc extrêmement important de cultiver les traditions culinaires et de ne pas les oublier parmi les nouvelles tendances de la gastronomie.

L'UNESCO tient également un **Registre des bonnes pratiques de sauvegarde** qui permet aux États parties, aux communautés et aux autres parties prenantes de partager des expériences réussies en matière de sauvegarde et des exemples de la manière dont ils ont surmonté les difficultés rencontrées dans la transmission de leur patrimoine vivant, de ses pratiques et de ses connaissances aux générations futures. Ces méthodes et approches devraient servir d'enseignements et de modèles pouvant être adaptés à d'autres situations, notamment celles des pays en développement.

Si vous souhaitez parcourir les Listes du patrimoine culturel immatériel et le Registre des bonnes pratiques de sauvegarde, vous pouvez le faire via ce [lien](#)

Bien que l'UNESCO ne dispose pas de réglementations ou d'étiquettes spécifiques pour les produits alimentaires, l'accent qu'elle met sur la sauvegarde communautaire permet aux communautés locales de jouer un rôle actif dans la préservation de leur patrimoine gastronomique pour les générations futures. Cependant, l'UNESCO organise des **ateliers et des programmes de formation** pour aider les communautés à documenter leur patrimoine culturel immatériel, y compris leur patrimoine gastronomique. Cela permet aux communautés de s'approprier leur patrimoine et d'élaborer des plans de sauvegarde efficaces.

L'UNESCO s'emploie également à **sensibiliser le public** à l'importance du patrimoine culturel immatériel, notamment à l'importance des traditions gastronomiques. Cela encourage l'appréciation de la diversité culturelle et promeut le respect de la gastronomie traditionnelle.



Mesures de l'UE pour la protection du patrimoine gastronomique

Le patrimoine immatériel alimentaire européen est l'expression de notre identité culturelle et de notre diversité. Le patrimoine gastronomique inspire en permanence la créativité et l'innovation humaines, qui peuvent à leur tour favoriser le changement des politiques et répondre à des questions sociétales essentielles, telles que le changement climatique et l'inclusion sociale.

La diversité alimentaire constitue un patrimoine unique et précieux : diversité génétique, mais aussi culturelle, sociale et économique. Elle sera un atout essentiel pour la relance socio-économique et la résilience de l'Europe car elle contribue à la protection de la biodiversité, au développement local durable, au tourisme culturel durable, à la cohésion sociale et à l'inclusion. Le patrimoine gastronomique doit être considéré comme :

- essentiel pour préserver la biodiversité et lutter contre le changement climatique ;
- Clé pour un développement local durable ;
- clé pour un tourisme culturel durable ;
- clé de la cohésion sociale et de l'inclusion.

Les systèmes de qualité de l'UE contribuent à protéger le patrimoine du secteur agricole européen et à renforcer la reconnaissance des produits de qualité par les consommateurs du monde entier.

Les indications géographiques s'appliquent à diverses denrées alimentaires, produits agricoles, vins et boissons spiritueuses produits dans des régions déterminées. Elles protègent la réputation de noms de produits spécifiques, de processus de production régionaux et traditionnels ou d'autres éléments essentiels (tels que les races locales ou les variétés végétales) qui façonnent le patrimoine culinaire de toute l'Europe.



Photo - lien



Mesures de l'UE pour la protection du patrimoine gastronomique

Les produits agroalimentaires et les vins peuvent être protégés par une Appellation d'Origine Protégée (AOP) et une Indication Géographique Protégée (IGP), et les boissons spiritueuses par une Indication Géographique (IG). Des symboles européens ont été créés pour faire connaître ces produits. Ces symboles apparaissent sur les emballages des produits, facilitant ainsi leur identification sur le marché. Ils garantissent qu'un produit européen est authentique, qu'il ne s'agit pas d'une imitation ou d'une contrefaçon, et servent à renforcer sa reconnaissance nationale et internationale. Vous trouverez plus d'informations sur les AOP, les IGP et les IG dans le module 8 de la formation.

Des informations plus détaillées sur les AOP, IGP et IG sont également disponibles ici : [Indications géographiques pour les aliments et les boissons](#) (article en ligne, 2023)

L'Union européenne a également introduit le label « Spécialités Traditionnelles Garanties » (STG). Les STG sont des noms de produits enregistrés et protégés dans toute l'UE afin de préserver les méthodes de production et les recettes traditionnelles.

eAmbrosia est un registre juridique des noms de produits agricoles et de denrées alimentaires, de vins et de boissons spiritueuses enregistrés et protégés dans toute l'UE. Il offre un accès direct aux informations sur toutes les indications géographiques enregistrées, y compris les instruments juridiques de protection et les spécifications des produits. Il affiche également les dates clés et les liens vers les demandes et les publications avant l'enregistrement des indications géographiques.



Le moteur de recherche de produits protégés eAmbrosia est disponible ici.

L'Union européenne apporte également une aide financière aux projets visant à promouvoir et à protéger le patrimoine gastronomique. Il peut s'agir d'initiatives visant à documenter des recettes traditionnelles, à soutenir des programmes éducatifs sur la culture alimentaire et à promouvoir les marchés alimentaires locaux.

L'UE encourage et finance également la recherche sur les méthodes et les ingrédients traditionnels de production alimentaire. Ces connaissances peuvent être utilisées pour préserver les traditions alimentaires menacées et développer des pratiques durables pour l'avenir.



CHAPITRE 5

Exemples pratiques

L'Italie, exemple d'inscription sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO

L'Italie est un exemple de la façon dont la gastronomie peut profiter aux communautés locales. En 2017, l'art de la pizza napolitaine, connu sous le nom de pizzaiolo napolitain, a été inscrit sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO. Ce n'est pas la première fois que la cuisine italienne a retenu l'attention de l'UNESCO. Le gouvernement italien a officiellement proposé la cuisine du pays pour l'inscription sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. Cette nomination reflète la reconnaissance par les autorités de l'importance de la gastronomie et de son impact sur les communautés locales. Une telle reconnaissance peut profiter aux communautés locales en préservant les traditions culinaires et en stimulant le tourisme.

Le dossier de candidature souligne le rôle important joué par la cuisine italienne dans la formation de la diversité bioculturelle du pays. La cuisine italienne est décrite comme « un ensemble de pratiques sociales, de rites et de gestes fondés sur les nombreuses connaissances locales qui, sans hiérarchie, l'identifient et la connotent ». Cette définition met en évidence le lien intégral entre les traditions locales et le paysage culinaire global de l'Italie, soulignant l'importance de la diversité régionale dans la culture culinaire du pays.

De nombreuses régions d'Italie sont célèbres pour leurs recettes ou ingrédients locaux. Par exemple, les vignobles et les oliveraies de Toscane sont emblématiques de son identité. Les communautés locales renforcent leurs liens sociaux en utilisant des produits comme le vin et l'huile d'olive pour célébrer des festivals gastronomiques, comme le Festival du vin du Chianti et la Sagra del Tartufo (fête de la truffe), avec les visiteurs.

Consultez le « Guide de voyage de la Toscane » : <https://untolditaly.com/tuscany-travel-guide/>

La fête de la citrouille en Bulgarie

Chaque année, au mois d'octobre, la ville de Sevlievo organise le « Festival de la citrouille ». La première édition a eu lieu en 2006. Depuis, ce festival est devenu une tradition pour la ville. La raison de son origine est que la région de Sevlievo est célèbre pour la production de citrouilles, et même la ville est appelée en plaisantant PumpkinVille par la population locale. Chaque année, à Sevlievo, se déroule le festival de la citrouille, un festival culinaire de fêtes traditionnelles locales, de spécialités et d'artisanat, créé dans la capitale de la citrouille – Sevlievo.

Sur la place devant la Maison de la Culture, différents concours de citrouilles attrayantes sont organisés, auxquels participent les producteurs locaux avec leurs produits. Il y a des concours pour la citrouille la plus lourde, la citrouille la plus longue, la plus petite, la citrouille la plus insolite, la citrouille la plus joliment décorée, etc.



CHAPITRE 5



Exemples pratiques

Un autre événement du festival est l'exposition culinaire « Délices de citrouille », où sont présentées diverses spécialités de citrouille – citrouille farcie à la viande, bateaux de citrouille cuits au four avec de la viande hachée, desserts à la citrouille, etc. Il est devenu une tradition de préparer et de manger chaque année la plus grande tarte carrée à la citrouille (appelée tukvenik en bulgare). Cette tarte carrée traditionnelle à la citrouille mesure plus de 200 mètres de long. Les enfants participent également au festival en donnant un récital de poésie avec des poèmes et des chansons dédiés à la citrouille et participent à des expositions compétitives avec leurs dessins.



Festival du fromage artisanal en Bulgarie

Fin septembre, le festival du fromage artisanal du village de Cherni Vit à Teteven est organisé. Des fromages artisanaux de différentes régions de Bulgarie, des fromages de petites laiteries, du pain, du miel, du vin seront présentés au festival. Il y aura des démonstrations, des présentations, des dégustations et des rencontres avec des personnes intéressantes. La présentation de recherches scientifiques sur les produits traditionnels et les approches innovantes est particulièrement précieuse.

Les organisateurs du festival sont la municipalité de Teteven et la mairie de Cherni Vit.



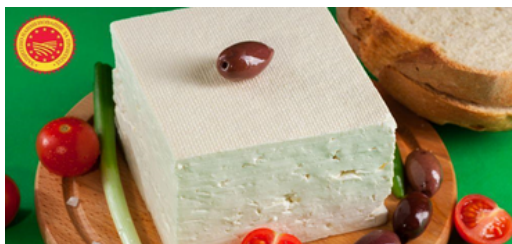
CHAPITRE 5



Exemples pratiques

L'événement est destiné aux personnes qui souhaitent découvrir les fromages traditionnels bulgares !

Appellation d'origine protégée du Bulgarsko byalo salamureno sirene (Bulgarsko byalo salamureno sirene)



Vous pouvez consulter les informations sur le produit dans eAmbrosia ici :

<https://ec.europa.eu/agriculture/eambrosia/geographical-indications-register/details/EUGIO0000017826>

Vous pouvez consulter le Journal officiel de l'Union européenne sur l'inscription d'un nom au registre des appellations d'origine protégées et des indications géographiques protégées ici :

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:32023R1571#d1e106-11-1>

Vous pouvez consulter le Journal officiel de l'Union européenne sur la publication d'une demande d'enregistrement d'une dénomination conformément à l'article 50, paragraphe 2, point a), du règlement (UE) n° 1151/2012 ici :

[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52023XC0413\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52023XC0413(04))

CHAPITRE 5

Bibliographie

- Aulia, O., (2023) Les traditions culinaires comme patrimoine culturel : les maintenir et les développer à l'ère moderne, article en ligne, disponible : <https://medium.com/@oniaulia/culinary-traditions-as-cultural-heritage-maintaining-and-developing-them-in-the-modern-era-787f5aea0433>, dernière consultation le 09/05/2024
- Barska, A.; Wojciechowska-Solis, J. (s.d.) Les aliments traditionnels et régionaux vus par les consommateurs – résultats de recherche : le cas de la Pologne. Br. Food, J. 2018, 120, 1994–2004
- Kalenjuk Pivarski B. et al., (s.d.) La durabilité du patrimoine gastronomique et son importance pour le développement du tourisme régional. Heritage. 2023; 6(4):3402–3417, <https://doi.org/10.3390/heritage6040180>, dernière consultation le 09/05/2024
- İlçin, Şener A. (s.d.) Du foyer à la haute cuisine : l'évolution fascinante de la gastronomie européenne, EuropeLifestyle, article en ligne : <https://www.smartinvestmentfund.com/fund-blog/the-fascinating-evolution-of-european-gastronomy>, dernière consultation le 09/05/2024
- Manon R. et Coste M. (2020) Food is Culture, article en ligne : https://multimediar.k.slowfood.com/wp-content/uploads/2020/10/1_Policy_Brief.pdf, dernière consultation le 09/05/2024
- Direction générale de l'agriculture et du développement rural (2023) Protection des aliments et boissons locaux : 3 500 indications géographiques enregistrées, article en ligne : https://agriculture.ec.europa.eu/news/protecting-local-food-and-drinks-3-500-geographical-indications-registered-2023-02-23_en, dernière consultation le 09/05/2024
- Le Festival de la Citrouille (s.d.) : <https://fest-bg.com/event/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B0/>, dernière consultation le 09/05/2024
- OMT (s.d.) Gastronomie. <https://www.unwto.org/gastronomy>





Gastronomie et tourisme



Objectifs

- # Exigences

-
- A stylized map of Europe with various food and cultural icons placed over different countries. France is orange, Italy is green, and the UK is blue. Icons include the Eiffel Tower, Arc de Triomphe, croissants, wine, cheese, and various dishes for each country.



Contenu

Gastronomie et tourisme

<u>Introduction à la gastronomie et au tourisme</u>	95
<u>La gastronomie comme attraction touristique</u>	97
<u>Initiatives de l'UE / de l'UNESCO et de l'ONU</u>	99
<u>Exemples pratiques</u>	102
<u>Bibliographie</u>	103



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 6

Introduction à la gastronomie et au tourisme

La synergie entre tourisme et gastronomie est un axe essentiel du développement de l'économie touristique depuis le début du XXe siècle, comme le souligne notamment le Rapport mondial sur le tourisme alimentaire (OMT, 2012). La gastronomie, bien que définie de manière variable, est essentielle à la promotion des destinations touristiques et à la conception de produits touristiques spécialisés. Manger et boire ne sont pas seulement des besoins naturels, mais sont intimement liés à la vie sociale et à l'environnement. Le tourisme culinaire favorise l'interaction entre les touristes et les communautés locales, créant des opportunités d'échanges culturels et de développement économique. Il diversifie l'éventail des expériences proposées aux touristes, renforçant l'attrait général et la compétitivité des destinations. En valorisant la gastronomie locale, il contribue à préserver le patrimoine culturel et les traditions culinaires locales. Dans ce document, nous explorerons le lien particulier entre gastronomie et tourisme, de l'histoire aux besoins spécifiques des clients.

Histoire des relations entre gastronomie et tourisme

La synergie entre tourisme et gastronomie a été identifiée comme une orientation clé pour le développement de l'économie touristique depuis le début du XXe siècle. Ce partenariat s'est renforcé au fil du temps, notamment à la fin du XXe siècle, avec la mise en œuvre de stratégies spécifiques, comme en témoigne le Rapport mondial sur le tourisme alimentaire (OMT, 2012). La gastronomie, bien que sa définition soit encore largement sujette à débat, est devenue un élément central des politiques de promotion des destinations touristiques, parfois même comme argument principal ou pilier fondamental dans la conception de produits touristiques spécialisés. Nous savons que manger et boire ne sont pas seulement des besoins naturels qui produisent des formes de base de comportements culturels et appétitifs. Il existe également des besoins liés à la vie sociale et à l'environnement.

Dès l'époque des routes commerciales médiévales, comme la route de la soie, les voyageurs échangeaient des produits alimentaires et des recettes, contribuant ainsi à la diffusion des traditions culinaires à travers l'Europe. Dans les premiers guides de voyage, conçus pour identifier les itinéraires de voyage, des informations étaient déjà données sur la production alimentaire locale et sur les endroits où s'arrêter pour manger et dormir depuis le Moyen Âge (Csergo, 2016). S'en est suivi le développement des arts culinaires dans les cours royales d'Europe, où les chefs rivalisaient pour créer des plats plus sophistiqués. En France, Grimod de la Reynière (1758-1837) a écrit l'Almanach des gourmands, sans doute le premier guide gastronomique de l'histoire.

Au fil du temps, chaque région d'Europe a développé ses propres spécialités culinaires, souvent basées sur des produits disponibles localement, contribuant à façonner l'identité culinaire de chaque région et attirant les voyageurs curieux de découvrir de nouvelles saveurs.

Au XIXe siècle, le souci de bien manger et de bien boire en voyage a permis aux voyageurs les plus éclairés de faire de la gastronomie une motivation pour entreprendre un voyage, même si elle n'apparaît jamais comme la motivation principale (Csergo, 2011). Cela a néanmoins alimenté le tourisme avec l'amélioration des infrastructures de transport, notamment le développement du chemin de fer, qui a permis aux voyageurs fortunés de parcourir plus facilement l'Europe et de découvrir différentes cuisines régionales. Au XXe siècle, les gouvernements et les organismes touristiques ont reconnu la gastronomie comme une attraction touristique majeure. Des festivals gastronomiques, des itinéraires culinaires et des guides de restaurants ont été créés pour promouvoir les destinations en mettant en valeur leur patrimoine gastronomique.



CHAPITRE 6

Introduction à la gastronomie et au tourisme

Voyages et expériences culinaires

Voyage et expérience culinaire sont étroitement liés, constituant un aspect essentiel de l'attrait touristique mondial. Paul Bocuse, célèbre chef français, disait « La cuisine est le reflet de la culture d'un pays ». Et bien c'est vrai. La découverte culturelle est au cœur de cette relation, la nourriture étant l'expression vivante de l'identité d'une région ou d'un pays. La gastronomie européenne est riche et variée, avec des plats allant du plus simple au plus élaboré, du plus rustique au plus raffiné, du plus léger au plus copieux. Chaque pays possède ses propres spécialités, souvent fruit d'un héritage ancestral, d'une influence régionale ou d'une adaptation aux produits locaux. Parmi les cuisines européennes, on peut citer la cuisine française, caractérisée par sa créativité, sa finesse et sa diversité ; la cuisine italienne, gourmande et méditerranéenne ; la cuisine espagnole, reconnaissable à son goût pour les tapas, les paellas et les tortillas ; la cuisine grecque, qui se distingue par son utilisation de l'huile d'olive, du fromage et des légumes ; la cuisine bulgare, avec ses soupes froides et ses salades ; et la cuisine portugaise, aux saveurs ensoleillées influencées par l'océan Atlantique.



Les voyageurs aspirent à l'authenticité et à l'immersion, préférant souvent délaisser les restaurants standardisés pour savourer une cuisine locale authentique, reflet fidèle des traditions et du mode de vie des populations locales. Cette aventure culinaire nourrit le sens de l'aventure et de la découverte, offrant aux voyageurs la possibilité de goûter de nouvelles saveurs et de créer des souvenirs durables. De plus, le partage des repas est une formidable occasion de socialisation et d'échanges culturels, favorisant les rencontres entre voyageurs et populations locales. Le tourisme culinaire favorise les interactions entre touristes et communautés locales, créant des opportunités d'échanges culturels et de développement économique. Enfin, la gastronomie a une influence significative sur le choix de la destination, les voyageurs étant attirés par des destinations réputées pour leur cuisine de qualité et leurs expériences culinaires uniques. Le secteur est en plein essor, une récente étude de marché réalisée par Brainy Insight prédit que le marché mondial du tourisme culinaire va croître de près de 19 % d'ici 2033. Le voyage et l'expérience culinaire se complètent, offrant aux voyageurs une fenêtre sur la diversité des cultures du monde entier, tout en favorisant les liens interculturels. Pour préserver cette diversité, l'UE a mis en place des certifications telles que l'Appellation d'Origine Protégée et l'Indication Géographique Protégée, qui permettent aux consommateurs d'identifier plus facilement l'origine des produits qu'ils consomment. L'UE a lancé la campagne « EuroFoodArt » pour promouvoir ces deux labels sur la période 2021-2023.



CHAPITRE 6

La gastronomie comme attraction touristique

Analyse de la motivation touristique liée à la gastronomie

De février à avril 2016, la World Food Travel Association (WFTA) a mené une enquête auprès de 2 527 voyageurs de loisirs vivant dans dix pays différents afin de mieux comprendre l'industrie de la restauration. La WFTA définit les touristes culinaires comme des touristes de loisirs qui ont participé à des expériences culinaires et de boissons uniques et mémorables lors d'un récent voyage, et pour qui ces activités constituent une motivation principale dans le choix d'une destination. Dans cette étude, les activités culinaires les plus susceptibles de motiver un voyage sont la dégustation de produits locaux, la visite d'un restaurant célèbre, la participation à un festival culinaire, de la bière ou du vin ou encore une visite guidée. La culture du tourisme culinaire est en pleine croissance. Parmi tous les répondants (tous les touristes de loisirs), 59 % déclarent que la nourriture et les boissons sont plus importantes en voyage qu'il y a cinq ans.

Activités culinaires :

EXPÉRIENCE MÉMORABLE DANS UN RESTAURANT	RESTAURANT OU BAR CÉLÈBRE	CAMION DE NOURRITURE - NOURRITURE DE RUE	RESTAURANT GASTRONOMIQUE
COURS DE CUISINE	VISITE CULINAIRE	FESTIVAL CULINAIRE	ROUTES DES VINS OU VIGNOBLES
FERME OU VERGER	MARCHÉ À LA FERME	BRASSERIE OU CIRCUIT DE LA BIÈRE	DISTILLERIE OU CIRCUIT DES BOISSONS

(World Food Travel Association, 2016)

Le profil des voyageurs attirés par les expériences culinaires ne diffère généralement pas de celui des autres types de touristes. Il est quasiment similaire en termes d'âge et de sexe, même si la majorité se situe dans la tranche d'âge 30-60 ans. On peut cependant les classer en trois groupes distincts selon leur intérêt et leurs attentes par rapport à l'expérience : les volontaires, les opportunistes et les accidentels. Les volontaires sont la plupart des touristes culinaires. Leur objectif principal est de découvrir la cuisine locale et d'en apprendre davantage sur elle. Ils choisissent donc leurs activités dans cet esprit. Généralement issus d'un milieu socio-économique élevé, ils combinent leur passion pour la culture culinaire avec leur envie de voyager, ce qui les conduit à consacrer une part importante de leur budget à l'alimentation, jusqu'à 50 %. Les opportunistes, eux, profitent de leur voyage pour découvrir la cuisine locale, mais ce n'est pas leur motivation principale pour choisir une destination. Lors d'un voyage d'aventure, par exemple, ils peuvent inclure une expérience culinaire unique. Ces touristes représentent environ un quart des voyageurs culinaires. Enfin, les visiteurs accidentels ne participent à des activités culinaires que parce qu'elles sont accessibles ou font partie de l'offre initiale.



CHAPITRE 6

La gastronomie comme attraction touristique

Impact de la gastronomie sur le tourisme local

Les attentes des touristes culinaires sont multiples, mais elles privilégient toutes l'authenticité du lieu, sa culture et son histoire, à travers les repas qu'ils prennent tout au long de leur séjour, et les produits qu'ils achètent et consomment à leur retour, prolongeant ainsi le souvenir de leurs vacances. Hall (2006) souligne que les touristes culinaires contribuent à leur manière à la diversification et au maintien d'une diversité de variétés locales de fruits et légumes, voire à la réintroduction de variétés anciennes abandonnées par la production de masse au profit de spécimens plus productifs. Pour les touristes culinaires, il n'y a aucun intérêt à partir en vacances avec la même nourriture que celle qu'ils mangent tous les jours à la maison. Les restaurateurs locaux ont ici un rôle important à jouer, car ils peuvent être les premiers à contribuer à rapprocher ces aliments et produits locaux des touristes culinaires. De manière plus générale, le tourisme culinaire est très important pour les zones rurales car il peut être un moyen de diversifier les activités et les ressources économiques. De plus, le tourisme culinaire permet également de renforcer le sentiment d'appartenance à une région et de promouvoir l'identité et la culture locales (Hall, 2006). La valorisation des produits alimentaires locaux devient ainsi un élément essentiel de la préservation d'un territoire, grâce à l'utilisation de labels et d'appellations d'origine contrôlées ou protégées. En devenant des symboles de leur territoire, ces produits jouent un rôle crucial dans le maintien à long terme de la diversité des cultures régionales. Hall utilise le terme Slow Tourism pour décrire cette forme de tourisme, qui s'inscrit dans la continuité des principes du mouvement Slow Food.

L'intégration de la gastronomie locale dans l'offre touristique diversifie l'éventail des expériences proposées aux touristes et renforce l'attrait général de la destination, augmentant ainsi sa compétitivité. De plus, en mettant en valeur la gastronomie locale, le tourisme préserve le patrimoine culturel et préserve les traditions culinaires locales.



crédit photo : Pexels



CHAPITRE 6

Initiatives de l'UE / de l'UNESCO et de l'ONU

Feuille de route mondiale pour la réduction du gaspillage alimentaire dans le secteur du tourisme

Un cadre cohérent pour que les acteurs du tourisme adoptent une gestion durable des aliments afin qu'ils ne deviennent jamais des déchets « La lutte contre le gaspillage alimentaire doit être une priorité absolue pour le secteur du tourisme. La feuille de route fournit le cadre dans lequel les organisations touristiques peuvent jouer leur rôle tout en apportant des avantages à leurs propres activités, à leurs clients, à l'environnement et au secteur dans son ensemble. » (Zurab Pololikashvili, Secrétaire général de l'OMT).

L'objectif de la Feuille de route mondiale pour la réduction du gaspillage alimentaire dans le secteur du tourisme est d'accélérer l'adoption de stratégies de réduction du gaspillage alimentaire par les acteurs du tourisme. La Feuille de route vise à sensibiliser les acteurs du tourisme aux opportunités découlant d'une gestion plus durable et circulaire des aliments, en mettant l'accent sur la réduction du gaspillage alimentaire en tant que stratégie rentable et respectueuse de l'environnement.

12.3 : « D'ici à 2030, réduire de moitié le gaspillage alimentaire mondial par habitant au niveau du commerce de détail et de la consommation et réduire les pertes alimentaires tout au long des chaînes de production et d'approvisionnement, y compris les pertes après récolte ».

La feuille de route définit la manière dont le secteur du tourisme peut contribuer à la réalisation de la cible 12.3 des Objectifs de développement durable (ODD), qui vise à réduire de moitié le gaspillage alimentaire dans le monde d'ici 2030. Elle fournit un cadre d'action pour accélérer la réduction du gaspillage alimentaire dans le tourisme, en partageant des informations pratiques et des conseils pour le secteur.

Dans l'ensemble, la feuille de route vise à guider le secteur du tourisme pour qu'il contribue à un système alimentaire mondial plus durable et régénérateur, en reflétant le rôle du secteur dans la chaîne de valeur alimentaire et son potentiel à façonner les modes de production et de consommation. La feuille de route propose un cadre cohérent pour les acteurs du tourisme afin de réduire le gaspillage alimentaire en s'appuyant sur la prévention, la redistribution et le détournement (circulation).

Fondée sur les principes de la hiérarchie des déchets alimentaires, la feuille de route définit un cadre d'action dont la prévention du gaspillage alimentaire est la principale stratégie pour éviter la production de surplus et de déchets alimentaires. Dans un deuxième temps, les surplus alimentaires doivent être redistribués pour nourrir les populations, puis pour nourrir les animaux ou réutilisés dans le traitement des biomatériaux. Troisièmement, lorsque le gaspillage alimentaire ne peut plus être évité, il convient de le détourner des décharges ou du rejet en mer en appliquant des processus circulaires et à valeur ajoutée, tels que le recyclage (c'est-à-dire le compostage, la digestion anaérobie et l'épandage) ou la valorisation énergétique ; afin d'éviter l'élimination (c'est-à-dire la mise en décharge, l'incinération – sans valorisation énergétique –, l'égout ou le rejet en mer, ou les déchets).

Les entreprises touristiques interviennent à différentes étapes de la gestion des aliments : approvisionnement, gestion des stocks, préparation et présentation des menus, consommation par les clients et gestion des déchets. Le gaspillage alimentaire intervient à chacune de ces étapes et constitue donc un problème transversal. Par conséquent, en s'attaquant au gaspillage alimentaire, des changements peuvent être déclenchés à toutes les étapes, conduisant à une gestion plus durable des aliments.



CHAPITRE 6

Initiatives de l'UE / de l'UNESCO et de l'ONU

#TravelTomorrow, Tourisme & Gastronomie

La gastronomie ne se résume pas à la nourriture. Elle reflète la culture, le patrimoine, les traditions et le sens de la communauté de différents peuples. C'est un moyen de promouvoir la compréhension entre différentes cultures et de rapprocher les peuples et les traditions. Le tourisme gastronomique apparaît également comme un important protecteur du patrimoine culturel et le secteur contribue à créer des opportunités, notamment des emplois, notamment dans les destinations rurales.

Dans le cadre de la campagne #TravelTomorrow de l'OMT, des chefs du monde entier nous montrent comment préparer des plats locaux à la maison. Nous sommes également fiers que les ambassadeurs de l'OMT pour le tourisme gastronomique se soient joints à cette initiative. Le Secrétaire général de l'OMT a également partagé un plat typique de sa Géorgie natale.

Tous ces plats sont à déguster lors de la planification de notre prochain voyage et de nos préparatifs pour voyager à nouveau dès que nous pourrons le faire en toute sécurité[1].



https://www.breakingtravelnews.com/images/sized/images/uploads/logos/TravelTomorrow_-_UNWTO-700x350.jpg

CHAPITRE 6

Initiatives de l'UE / de l'UNESCO et de l'ONU



CODE INTERNATIONAL POUR LA PROTECTION DES TOURISTES

Adopté par la résolution A/RES/732(XXIV) de l'Assemblée générale de l'OMT à sa vingt-quatrième session En tant qu'instrument juridique non contraignant, le CIPT ne crée pas d'obligations pour les États ni ne leur impose de charges supplémentaires. Au contraire, il vise à soutenir les efforts déployés par les États membres pour rétablir la confiance des touristes et les aider à accélérer la reprise du tourisme en fournissant des orientations aux gouvernements quant aux politiques, à la législation et aux pratiques réglementaires proposées au niveau national.



Source : OMT



CHAPITRE 6

Exemples pratiques

- Plusieurs exemples d'expériences et d'entreprises de tourisme culinaire et de proximité présentés sur cette chaîne Youtube : <http://www.youtube.com/@CulinaryandProximityTour-ku5vt>
- Initiative « Capitale espagnole de la gastronomie » : il s'agit d'un concours lancé en 2012 par la FEPET (Fédération espagnole des journalistes du tourisme). Il s'agit d'un événement unique qui se distingue par sa continuité pendant 365 jours et qui représente une promotion spéciale pour les restaurants de la ville. Les villes qui ont remporté le titre sont Logroño/La Rioja (2012), Burgos (2013), Vitoria-Gasteiz (2014), Cáceres (2015), Tolède (2016), Huelva (2017), León (2018), Almería 2019, Murcie (2020/2021), Sanlúcar de Barrameda (2022) et Cuenca (2023). En 2024, ce sera la ville d'Oviedo.
- Bonnes pratiques en matière de tourisme culinaire : Les fondamentaux du tourisme gastronomique : sept bonnes pratiques mondiales pour célébrer et développer la cuisine de votre destination | Partenariat Miles
- Itinéraire touristique culinaire français : Parcours (valleedelagastronomie.com)
- Itinéraire touristique gastronomique espagnol en Andalousie : Routes gastronomiques – Site officiel du tourisme d'Andalousie (andalucia.org)
- Conseils pour un itinéraire gastronomique européen en train : Ultimate Foodie Itinerary (interrail.eu)
- La région européenne de la gastronomie est une initiative européenne visant à mettre en lumière la richesse régionale et le patrimoine culinaire en Europe : RÉGIONS EUROPÉENNES DE LA GASTRONOMIE (europeanregionofgastronomy.org)

CHAPITRE 6

Bibliographie

- Plusieurs projets européens INTERREG liés au tourisme culinaire :
- Projet EUREGA, l'objectif du projet était d'inclure et de reconnaître l'alimentation, les habitudes alimentaires et la gastronomie dans les stratégies et politiques de l'UE, régionales et nationales.
- Projet Culinary Trail, le projet vise à améliorer la connectivité et la collaboration entre les destinations touristiques, les services, les produits et les parties prenantes, à promouvoir les chaînes de valeur courtes et à promouvoir les produits de qualité de la région du Danube.
- Projet BASCIL, Le projet BASCIL aide les producteurs alimentaires locaux des zones rurales à diversifier leurs activités dans des services de tourisme culinaire durables, et ainsi atteindre de nouveaux clients.
- Tableau de bord des Nations Unies sur le tourisme, avec outils de suivi des tendances du tourisme : Le tableau de bord des Nations Unies sur les données du tourisme | Données sur le tourisme (unwto.org)
- Csergo, J. (2016, 12 décembre). Tourisme et gastronomie. Quelques réflexions sur les conditions d'émergence d'un phénomène culturel. <https://journals.openedition.org/teoros/2916>
- De Saint Sauveur, C. (2020, 22 avril). Gastronomie : 1802, l'année où la cuisine acquit ses lettres de noblesse. [leparisien.fr. https://www.leparisien.fr/societe/gastronomie-1802-l-annee-ou-la-cuisine-acquit-ses-lettres-de-noblesse-27-01-2019-7997901.php](https://www.leparisien.fr/societe/gastronomie-1802-l-annee-ou-la-cuisine-acquit-ses-lettres-de-noblesse-27-01-2019-7997901.php)
- Tsvetkov, T. (2023, 24 novembre). Tourisme Culinaire en Europe : Opportunités et Perspectives. *Regiondo*. <https://pro.regiondo.com/fr/blog/tourisme-culinaire-en-europe-opportunites-et-perspectives/>
- HALL M.-C. (2006), « Tourisme culinaire et développement régional : du slow food au slow tourisme ? », *Tourism Review International*, 9(4), 303-305.
- Taille du marché du tourisme culinaire, part, analyse 2033 | *The Brainy Insights*. (s. d.). <https://www.thebrainyinsights.com/report/culinary-tourism-market-14100#summary>.





Gastronomie et économie locale



Objectifs

- # Exigences

-



Contenu

Gastronomie et économie locale

<u>Introduction</u>	106
<u>Développement rural et tourisme gastronomique</u>	108
<u>Le rôle des producteurs artisanaux et spécialisés</u>	110
<u>Le mouvement de la ferme à la table</u>	112
<u>Les restaurants et les entreprises culinaires comme moteurs économiques</u>	113
<u>Événements et festivals culinaires : dynamiser les économies locales</u>	115
<u>Avantages économiques de la protection du patrimoine culinaire</u>	116
<u>Économie circulaire et durabilité</u>	117
<u>Conclusion</u>	118
<u>Exemples pratiques</u>	119
<u>Bibliographie</u>	121



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 7



Introduction

Dans la quête d'un développement économique durable, les communautés rurales sont confrontées à des défis et des opportunités uniques. L'intégration de la gastronomie dans les stratégies économiques est apparue comme une force transformatrice, favorisant la création d'emplois, renforçant les entreprises locales et préservant le patrimoine culturel. Cet essai explore le rôle multiforme de la gastronomie dans le développement économique durable, en se concentrant sur le tourisme gastronomique, les producteurs artisanaux, le mouvement de la ferme à la table, les événements culinaires et l'économie circulaire. En comprenant ces dynamiques, nous pouvons apprécier comment le développement économique local durable non seulement revitalise les zones rurales mais assure également leur viabilité à long terme.



Le texte du paragraphe <https://www.pexels.com/es-es/foto/comida-arquitectura-monitor-mostrar-21287057/>



CHAPITRE 7

Développement rural et tourisme gastronomique

Le développement rural est souvent confronté à des problèmes tels que le déclin démographique, la stagnation économique et l'érosion de l'identité culturelle. Le tourisme gastronomique, un secteur qui met en valeur les spécialités culinaires uniques d'une région, peut considérablement améliorer les économies rurales. En attirant des visiteurs intéressés par des expériences culinaires authentiques, les communautés rurales peuvent diversifier leur base économique et créer de nouvelles opportunités pour les entreprises locales.

Diversification économique grâce à la gastronomie

L'attrait du tourisme gastronomique réside dans sa capacité à diversifier les économies rurales. Les touristes en quête d'aventures culinaires dépensent souvent de l'argent dans des hébergements locaux, des restaurants et des produits artisanaux. Cet afflux de visiteurs stimule la demande de biens et de services, créant des emplois dans l'hôtellerie, la production alimentaire et la vente au détail. En capitalisant sur leur patrimoine culinaire, les zones rurales peuvent attirer un public plus large, réduisant ainsi leur dépendance à l'égard des secteurs traditionnels tels que l'agriculture ou l'exploitation minière.

L'intégration de pratiques alimentaires durables, de réduction des déchets et des principes d'une économie circulaire est essentielle pour relever les défis posés par la dégradation de l'environnement et l'insécurité alimentaire. Alors que nous nous efforçons de bâtir un avenir plus durable, il devient essentiel de reconnaître la manière dont ces concepts s'articulent pour créer des systèmes alimentaires résilients qui profitent à la fois aux populations et à la planète.

Les pratiques alimentaires durables englobent les méthodes de production, de transformation et de consommation des aliments qui privilégient la santé environnementale, l'équité sociale et la viabilité économique. Ces pratiques comprennent :

- Agriculture biologique : Utilisation de processus et de matériaux naturels pour cultiver des aliments sans engrais ni pesticides synthétiques, préservant ainsi la biodiversité et la santé des sols.
- Agriculture régénératrice : Axées sur l'amélioration de la santé des sols et des fonctions des écosystèmes, les pratiques d'agriculture régénératrice visent à restaurer les terres tout en améliorant la production alimentaire.
- Approvisionnement local : soutenir les agriculteurs et les producteurs locaux réduit les émissions liées au transport et favorise les aliments frais et de saison, contribuant ainsi à l'économie locale et à la résilience de la communauté.



Développement rural et tourisme gastronomique

Création d'emplois et développement des compétences

La croissance du tourisme gastronomique a un impact profond sur la création d'emplois dans les communautés rurales. À mesure que les restaurants, les fermes et les entreprises locales développent leurs activités pour répondre à la demande croissante des touristes, un large éventail d'opportunités d'emploi apparaît. Ce secteur en plein essor nécessite une main-d'œuvre diversifiée, notamment des chefs qui donnent vie aux saveurs locales, des serveurs qui proposent des expériences culinaires exceptionnelles, des spécialistes du marketing qui font la promotion de ces offres culinaires et des guides touristiques qui partagent les histoires qui se cachent derrière la culture culinaire de la région.

Au fur et à mesure que ces rôles évoluent, ils nécessitent souvent un renforcement des compétences, favorisant ainsi une main-d'œuvre plus compétente. La demande de professionnels qualifiés dans le domaine culinaire a conduit à la mise en place de divers programmes de formation axés sur les arts culinaires, la gestion hôtelière et l'agriculture durable. Ces programmes sont conçus non seulement pour doter les individus des compétences spécifiques requises pour leurs rôles immédiats, mais aussi pour leur transmettre des compétences transférables qui ont de la valeur dans d'autres secteurs. Par exemple, un chef formé aux pratiques durables pourrait également trouver des opportunités dans la défense des politiques alimentaires ou l'éducation nutritionnelle, tandis qu'un directeur hôtelier peut développer des compétences en relations clients qui sont applicables dans divers secteurs de services.

De plus, l'accent mis sur le développement des compétences contribue à une économie locale plus résiliente. À mesure que les travailleurs acquièrent de l'expertise, ils deviennent plus compétitifs sur le marché du travail, ce qui améliore leur employabilité à l'échelle locale et internationale. Les effets d'entraînement de cette création d'emplois s'étendent à toute la communauté, renforçant les entreprises locales et favorisant la stabilité économique. En fin de compte, l'intégration du tourisme gastronomique enrichit non seulement le tissu culturel des zones rurales, mais sert également de catalyseur pour un développement économique durable en créant une main-d'œuvre dynamique et qualifiée, prête à relever les défis d'une industrie en évolution.



crédit photo : Pexels



CHAPITRE 7

Le rôle des producteurs artisanaux et spécialisés

Au cœur du tourisme gastronomique se trouvent les producteurs artisanaux et spécialisés qui fournissent les ingrédients locaux qui rendent les cuisines régionales uniques. Ces producteurs sont essentiels au maintien des emplois locaux et au renforcement de la résilience économique.

Maintenir les emplois locaux

En s'approvisionnant auprès des fermes et des artisans locaux, les restaurants et les marchés jouent un rôle essentiel dans le maintien de l'emploi au sein de leurs communautés. Ce modèle crée une relation symbiotique entre les entreprises alimentaires et les producteurs locaux, favorisant l'interdépendance économique. Les petits producteurs, qui dépendent souvent de la vente de leurs produits sur les marchés et les restaurants à proximité, bénéficient grandement de cette pratique. Leurs moyens de subsistance dépendent non seulement du volume des ventes, mais aussi du soutien de la communauté, qui est renforcé lorsque les restaurants cherchent activement à mettre en valeur les produits locaux dans leurs menus.

Les consommateurs accordant de plus en plus d'importance à la qualité et à l'authenticité dans leurs choix alimentaires, la demande de produits artisanaux a connu une forte hausse. Les fromages artisanaux, les viandes d'origine locale et les produits biologiques ont gagné en popularité, car les gens cherchent à se rapprocher des origines de leurs aliments et à apprécier le savoir-faire qui les sous-tend. Ce changement de comportement des consommateurs a de profondes implications ; il encourage les restaurants à sélectionner soigneusement leurs offres, en mettant l'accent sur l'histoire de chaque ingrédient, ce qui trouve souvent un écho auprès des convives en quête d'une expérience culinaire enrichissante.

Cette tendance ne se limite pas à soutenir les économies locales : elle joue également un rôle crucial dans la préservation de l'artisanat traditionnel et des pratiques culinaires qui, autrement, pourraient tomber dans l'oubli. En privilégiant l'approvisionnement local, les restaurants soutiennent non seulement la viabilité économique des petits producteurs, mais contribuent également à préserver le patrimoine culturel associé à des aliments et des méthodes de préparation spécifiques. Par exemple, un fromager local qui utilise des techniques ancestrales pour produire du fromage artisanal peut continuer à exercer son métier, sachant qu'il existe un marché pour ses produits de haute qualité.

De plus, l'accent mis sur l'approvisionnement local favorise un sentiment de fierté et d'identité communautaire, car les résidents en viennent à apprécier et à célébrer les saveurs et les traditions uniques de leur région. Lorsque les restaurants mettent en valeur les ingrédients locaux, ils invitent les convives à découvrir l'essence de leur localité, créant ainsi un lien plus fort entre les consommateurs et leurs sources alimentaires. Cette interdépendance non seulement améliore le paysage culinaire de la communauté, mais encourage également les pratiques agricoles durables qui privilégient la gestion environnementale.

En substance, le mouvement en faveur de l'approvisionnement en ingrédients locaux est un puissant moteur de croissance économique, de préservation culturelle et de cohésion communautaire. En continuant à promouvoir les fermes et les artisans locaux, les restaurants et les marchés contribuent à une économie locale dynamique et résiliente qui valorise la qualité, l'authenticité et la tradition, garantissant ainsi que producteurs et consommateurs prospèrent ensemble.



CHAPITRE 7

Le rôle des producteurs artisanaux et spécialisés

Produits de qualité et développement local durable

L'importance accordée aux produits de qualité joue un rôle essentiel dans la promotion d'un modèle de développement local durable. Lorsque les communautés accordent consciemment la priorité aux aliments produits localement, elles soutiennent non seulement leur économie locale, mais elles favorisent également une culture de gestion environnementale qui peut avoir des effets bénéfiques considérables. Cet engagement à s'approvisionner auprès de producteurs locaux encourage l'adoption de pratiques agricoles durables, créant ainsi un cercle vertueux qui profite à la fois à l'environnement et à la communauté.

Les producteurs locaux, souvent très attachés à leur terre et à leurs ressources, ont tendance à être plus enclins à adopter des méthodes respectueuses de l'environnement. Des pratiques telles que la rotation des cultures et l'agriculture biologique sont couramment adoptées, car ces techniques aident à maintenir la santé des sols, à réduire la dépendance aux engrais chimiques et à promouvoir la biodiversité. En utilisant des pratiques agricoles durables, ces producteurs protègent non seulement l'environnement, mais contribuent également à la création de systèmes alimentaires plus sains. Il en résulte des aliments non seulement plus frais et plus nutritifs, mais également exempts de produits chimiques nocifs, ce qui profite en fin de compte aux consommateurs qui accordent la priorité à leur santé et à leur bien-être.

De plus, cet engagement en faveur de la qualité et de la durabilité renforce l'attrait des zones rurales, les transformant en destinations prisées pour le tourisme gastronomique. Les voyageurs recherchent de plus en plus des expériences authentiques qui leur permettent de se rapprocher de la culture et de la cuisine locales. Les régions qui mettent en valeur leurs produits agricoles uniques, leurs pratiques agricoles traditionnelles et leur engagement en faveur du développement durable deviennent particulièrement attrayantes pour ces touristes. Les visiteurs sont attirés non seulement par la promesse d'une cuisine délicieuse, mais aussi par la possibilité de soutenir des pratiques durables et d'en apprendre davantage sur le riche patrimoine agricole de la région.

L'afflux de touristes gastronomiques stimule considérablement les économies locales. Les restaurants, les marchés et les fermes bénéficient d'une fréquentation accrue, ce qui leur permet d'investir davantage dans des pratiques durables et d'améliorer leur offre. Ce cycle d'investissement et de croissance favorise une économie locale résiliente qui prospère grâce à la qualité et à la durabilité, attirant encore plus de visiteurs au fil du temps.

En effet, privilégier les produits de qualité permet de cultiver une plus grande appréciation de la terre et de ses ressources, favorisant ainsi un sens des responsabilités au sein de la communauté. Cela encourage la collaboration entre les producteurs, les consommateurs et les entreprises locales, créant ainsi un réseau cohérent dédié à la préservation de l'environnement tout en célébrant les traditions culinaires locales. En fin de compte, cette approche enrichit non seulement le paysage alimentaire local, mais garantit également que les zones rurales peuvent s'épanouir en tant que destinations durables et dynamiques pour le tourisme gastronomique, dont les populations et la planète bénéficient toutes deux.



CHAPITRE 7

Le mouvement de la ferme à la table

Le mouvement « de la ferme à la table » incarne les principes d'approvisionnement local et de pratiques durables. En favorisant l'utilisation d'ingrédients d'origine locale dans les restaurants et les marchés, ce mouvement soutient les agriculteurs régionaux et favorise la croissance économique.

Soutenir les agriculteurs et producteurs locaux

Lorsque les restaurants s'engagent à s'approvisionner localement en ingrédients, ils établissent des relations directes avec les agriculteurs et les producteurs. Cette approche élimine les intermédiaires et garantit que davantage de profits restent au sein de la communauté. Les agriculteurs peuvent ainsi recevoir des prix équitables pour leurs produits, ce qui les incite à poursuivre des pratiques agricoles durables. Ce modèle profite non seulement aux producteurs, mais améliore également la qualité des aliments servis, créant ainsi une situation gagnant-gagnant pour les deux parties.

Soutenir les économies rurales

L'impact économique de l'approvisionnement local est considérable. En soutenant les agriculteurs, les pêcheurs et les artisans régionaux, les communautés peuvent soutenir leurs économies rurales. Cette dépendance aux ressources locales favorise non seulement la résilience économique, mais renforce également les liens communautaires. Lorsque les résidents soutiennent les entreprises locales, ils contribuent à un cycle d'activité économique qui profite à toutes les parties prenantes, garantissant la survie des pratiques alimentaires traditionnelles et du patrimoine culturel.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/proceso-de-encurtido-casero-en-cocina-rustica-28645474/>



Les restaurants et les entreprises culinaires comme moteurs économiques

Les restaurants et les entreprises culinaires sont des moteurs économiques essentiels dans les communautés rurales. En créant une scène gastronomique dynamique, ces établissements génèrent non seulement des revenus, mais renforcent également l'attrait général de la région.

Création d'emplois et opportunités économiques

Les entreprises culinaires sont des moteurs essentiels de création d'emplois, générant une gamme variée d'opportunités d'emploi couvrant diverses fonctions et compétences. Des cuisines animées où les chefs et les cuisiniers élaborent des plats exquis aux postes de salle qui garantissent aux clients des expériences culinaires mémorables, le secteur culinaire est une riche mosaïque de rôles qui répondent à différents talents et intérêts. À mesure que ces entreprises prospèrent, elles ont inévitablement besoin d'un réseau de soutien plus large pour soutenir leur croissance, ce qui conduit à l'émergence de postes supplémentaires tels que les fournisseurs qui fournissent des ingrédients frais, les spécialistes du marketing qui font la promotion de la marque et de ses offres, et les coordinateurs d'événements qui orchestrent des occasions spéciales et des expériences culinaires.

L'expansion du secteur culinaire renforce non seulement les possibilités d'emploi pour les résidents actuels, mais joue également un rôle essentiel pour attirer de nouveaux talents dans la région. Les restaurants et les entreprises liées à l'alimentation prospèrent et créent une atmosphère dynamique qui attire les personnes à la recherche d'un emploi dans un environnement dynamique et créatif. Les jeunes professionnels et les travailleurs qualifiés peuvent être inspirés par les opportunités offertes par une scène culinaire en pleine croissance, ce qui les incite à déménager et à contribuer à l'économie locale.

De plus, la prolifération des emplois dans le secteur culinaire favorise un sentiment de communauté et de collaboration entre les résidents. Lorsque des personnes d'horizons divers se réunissent pour travailler dans l'industrie culinaire, elles partagent leurs connaissances, leurs compétences et leurs expériences, enrichissant ainsi la culture locale. Cette collaboration conduit souvent à la mise en place de programmes de mentorat, d'ateliers et de sessions de formation, améliorant encore les capacités de la main-d'œuvre. Des écoles culinaires et des établissements de formation locaux peuvent émerger pour répondre à la demande de travailleurs qualifiés, en offrant une éducation et une expérience pratique qui préparent les individus à des carrières réussies dans l'industrie alimentaire.

Outre les avantages économiques directs, la croissance des entreprises culinaires peut également stimuler les secteurs auxiliaires. À mesure que de plus en plus de restaurants ouvrent et que les événements culinaires gagnent en popularité, le besoin de services tels que la restauration, la photographie culinaire et le stylisme culinaire augmente. Cette diversification crée un effet d'entraînement, où les industries connexes prospèrent aux côtés du secteur culinaire, générant encore plus d'opportunités d'emploi.



CHAPITRE 7

Les restaurants et les entreprises culinaires comme moteurs économiques

Création d'emplois et opportunités économiques

De plus, les entreprises culinaires prospèrent en collaborant souvent avec des fermes et des artisans locaux, favorisant ainsi un sentiment d'interdépendance au sein de la communauté. Ce partenariat soutient non seulement l'économie locale, mais favorise également les pratiques durables, car les entreprises privilégient l'approvisionnement en ingrédients auprès de producteurs locaux. Cet engagement envers l'approvisionnement local améliore non seulement la qualité des aliments proposés, mais renforce également le secteur agricole local, garantissant que les communautés culinaires et agricoles bénéficient de cette relation symbiotique.

En résumé, la croissance des entreprises culinaires entraîne une expansion multiforme des possibilités d'emploi qui enrichissent l'économie locale. En créant un écosystème d'emploi dynamique, en favorisant la collaboration et en soutenant les industries connexes, le secteur culinaire devient une pierre angulaire du développement communautaire. En prospèrent, ces entreprises fournissent non seulement des emplois, mais contribuent également à un paysage culturel et économique qui célèbre l'art de la cuisine et les personnes qui lui donnent vie.

L'importance du tourisme culinaire

Le tourisme culinaire accroît considérablement la demande de produits et services locaux. Les touristes sont attirés par des expériences culinaires authentiques qui mettent en valeur la cuisine régionale, ce qui entraîne une augmentation des ventes pour les restaurants et les marchés. Cette demande crée une boucle de rétroaction où l'augmentation de la fréquentation permet aux entreprises d'investir dans des ingrédients de qualité et des offres innovantes, améliorant ainsi encore le paysage alimentaire local.

CHAPITRE 7



Événements et festivals culinaires : dynamiser les économies locales

Les événements et festivals culinaires jouent un rôle crucial dans la promotion des produits locaux et l'attraction des touristes. Ces rassemblements créent des marchés dynamiques qui mettent en valeur le meilleur de ce que les communautés rurales ont à offrir.

Attirer les touristes et stimuler l'activité économique

Les festivals gastronomiques, les marchés de producteurs et les événements culinaires sont des attractions touristiques majeures. Ils offrent aux producteurs locaux des plateformes pour présenter leurs produits, leur permettant d'entrer en contact direct avec les consommateurs. L'afflux de visiteurs lors de ces événements stimule l'activité économique, profite aux entreprises locales et génère des sources de revenus supplémentaires.

Renforcer les liens communautaires

Les événements culinaires favorisent la fierté et la cohésion de la communauté. En se réunissant pour célébrer leur patrimoine culinaire, les résidents renforcent les liens sociaux et créent un sentiment d'appartenance. Ces rassemblements permettent non seulement de promouvoir les produits locaux, mais aussi de renforcer le tissu social global de la communauté, la rendant plus résiliente et dynamique.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/grupo-de-personas-cerca-de-gyros-pita-wraps-puesto-de-comida-1483858/>



CHAPITRE 7

Avantages économiques de la protection du patrimoine culinaire

La préservation des méthodes et des produits de production alimentaire traditionnels est essentielle pour maintenir le patrimoine culturel et accroître la valeur marchande des offres locales.

Protéger l'identité culturelle

Le patrimoine culinaire est un élément clé de l'identité culturelle. En préservant les recettes traditionnelles, les techniques de cuisson et les méthodes de production alimentaire, les communautés peuvent préserver leur identité unique face à la mondialisation. Cette attention portée au patrimoine permet non seulement de protéger la culture locale, mais aussi d'attirer les consommateurs intéressés par des expériences authentiques.

Améliorer la valeur marchande et la compétitivité

La demande d'aliments authentiques et produits localement ne cesse de croître. Les communautés qui accordent la priorité à la protection du patrimoine culinaire peuvent ainsi accroître la valeur marchande de leurs produits. Des offres uniques, comme des fromages artisanaux, des vins régionaux et des conserves traditionnelles, peuvent se vendre à des prix élevés, contribuant ainsi à la durabilité économique des producteurs locaux.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/caja-de-madera-marron-96379/>



CHAPITRE 7

Économie circulaire et durabilité

La gastronomie joue un rôle essentiel dans la promotion d'une économie circulaire, en mettant l'accent sur la réduction des déchets et l'utilisation efficace des ressources.

Réduire les déchets et soutenir les pratiques respectueuses de l'environnement

Les entreprises culinaires peuvent adopter des pratiques qui minimisent les déchets, comme le compostage des restes de nourriture et l'utilisation des sous-produits de manière innovante. En réduisant les déchets et en adoptant des pratiques durables, ces entreprises contribuent à la protection de l'environnement et à la conservation des ressources.

Encourager l'utilisation de produits locaux et de saison

L'accent mis sur les ingrédients locaux et de saison permet non seulement d'améliorer la qualité des aliments servis, mais aussi de minimiser l'impact environnemental. En s'approvisionnant en ingrédients de saison, les entreprises culinaires peuvent réduire les émissions liées au transport et soutenir des pratiques agricoles durables. Cet alignement entre gastronomie et durabilité favorise une économie locale résiliente qui profite à la fois aux producteurs et aux consommateurs.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/frutos-rojos-y-verdes-en-banco-de-madera-marron-5503338/>



CHAPITRE 7

Conclusion

Le développement économique local durable est étroitement lié au paysage culinaire des communautés rurales. En adoptant le tourisme gastronomique, en soutenant les producteurs artisanaux et en privilégiant l'approvisionnement local, ces communautés peuvent créer des économies locales dynamiques qui célèbrent leurs identités uniques. Les avantages vont au-delà de la croissance économique ; ils favorisent la préservation culturelle, la gestion environnementale et la cohésion sociale. En exploitant le pouvoir de la gastronomie, les zones rurales peuvent ouvrir la voie à un avenir plus durable et plus prospère, en veillant à ce que les populations et les lieux prospèrent ensemble. En investissant dans le patrimoine culinaire et les pratiques durables, les communautés peuvent bâtir des économies résilientes qui honorent leur passé tout en s'adaptant aux défis du présent et de l'avenir.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/grupo-de-personas-haciendo-tostadas-3184183/>



CHAPITRE 7

Exemples pratiques

En Italie, la gastronomie joue un rôle fondamental dans le développement économique durable des communautés rurales. En voici quelques exemples notables :

1. Toscane et Chianti : cette région est célèbre pour son tourisme du vin et de l'huile d'olive. Les caves proposent des visites et des dégustations, attirant ainsi les touristes et soutenant l'économie locale.

2. Émilie-Romagne : Connue pour ses produits alimentaires de haute qualité comme le Parmigiano Reggiano et le Prosciutto di Parma, la région promeut les artisans locaux à travers des visites culinaires et des marchés, au profit des producteurs locaux.

Parmigiano Reggiano adhère à l'initiative des « fromageries ouvertes ». En effet, il ne s'agit pas de simples visites guidées des fromageries, des étables et des entrepôts d'affinage, des boutiques ouvertes, des événements pour les enfants et des dégustations, mais d'un authentique voyage dans le temps à la découverte de la méthode de production artisanale de l'AOP, restée inchangée depuis plus de neuf siècles (elle est produite aujourd'hui avec les mêmes ingrédients qu'il y a mille ans - lait cru, sel et présure, avec une production entièrement naturelle, sans utilisation d'additifs ni de conservateurs) : un tour de la zone d'origine riche en histoire, en art et en culture.



3. Campanie et Mozzarella di Bufala : Les fermes produisant de la mozzarella di Bufala proposent des visites guidées et des dégustations, contribuant ainsi au tourisme gastronomique et à l'économie locale.

4. Sicile : les festivals gastronomiques et les sagres célèbrent les plats locaux comme les arancini et les cannoli. Ces événements attirent les visiteurs et font la promotion des producteurs locaux.

5. Pouilles : la région a adopté le mouvement « de la ferme à la table », avec des restaurants mettant l'accent sur les ingrédients locaux. Les « masserie » (fermes) proposent des expériences culinaires et de l'agritourisme.

6. Ligurie : La promotion du pesto et des produits locaux, comme l'huile d'olive et les olives Taggiasca, a donné lieu à des événements et des festivals qui célèbrent la cuisine ligure, attirant les touristes.

Ces exemples démontrent comment la gastronomie peut servir de catalyseur pour la croissance économique et la préservation culturelle dans les zones rurales italiennes.



CHAPITRE 7

Exemples pratiques

En Espagne, la gastronomie joue un rôle crucial dans le développement économique durable des communautés rurales. Voici quelques exemples notables :

1. L'Andalousie et l'huile d'olive :

- Connue pour son huile d'olive de haute qualité, notamment dans des régions comme Jaén. Les visites et dégustations d'huile d'olive attirent les visiteurs et soutiennent les agriculteurs locaux.

2. La Catalogne et l'œnotourisme :

- Les régions du Priorat et du Penedès sont célèbres pour leurs vins. De nombreuses caves proposent des visites et des dégustations, promouvant ainsi la culture viticole locale et stimulant l'économie.

3. Pays Basque et Pintxos :

- La gastronomie basque, notamment celle de Saint-Sébastien, est réputée pour ses pintxos (petits en-cas). Le tourisme culinaire, notamment les cours de cuisine et les visites gastronomiques, favorise la croissance économique.

4. Galice et fruits de mer :

- La Galice est célèbre pour ses fruits de mer, en particulier le poulpe (pulpo). Les festivals gastronomiques célèbrent les plats locaux, attirant les touristes et soutenant les pêcheurs locaux.

5. Valence et Paella :

- Valence est le berceau de la paella et la région accueille de nombreux festivals célébrant ce plat emblématique, attirant des visiteurs et promouvant l'agriculture locale.

6. Asturies et cidre :

- Les Asturies sont connues pour leur cidre unique (sidra). Les cidreries proposent des dégustations et des visites, créant ainsi une niche pour le tourisme du cidre et bénéficiant aux producteurs de pommes locaux.

Ces exemples illustrent comment la gastronomie peut stimuler la croissance économique et la préservation culturelle dans les zones rurales espagnoles.

CHAPITRE 7

Bibliographie

- Slow Food International. (s.d.). À propos de Slow Food. Récupéré sur slowfood.com.
- FAO. (2021). Gastronomie et développement durable. Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Récupéré sur fao.org.
- Études de cas et rapports locaux
- RÉGION DE CAMPANIE. (2021). Mozzarella di bufala et tourisme durable : une étude de cas. Office du tourisme de Campanie.
- RÉGION ÉMILIE-ROMAGNE. (2019). La gastronomie comme moteur du développement rural : études de cas en Émilie-Romagne. Agence de développement régional.
- Pine, J. et Gilmore, J. (1999). L'économie de l'expérience : le travail est un théâtre et chaque entreprise une scène. Harvard Business Review Press.
- Réseau Gastronomie. (2017). Gastronomie et tourisme durable : une perspective mondiale. Routledge.
- Hall, C. M., et Sharples, L. (2003). La consommation d'expériences ou l'expérience de la consommation ? *Tourism Management*, 24(3), 387-397.
- Bessiere, J. (1998). Développement local et patrimoine : le rôle de la gastronomie dans le développement rural. *Revue internationale de sociologie et de politique sociale*, 18(1), 47-68.





Régime méditerranéen





Contenu

Régime méditerranéen

<u>Introduction au régime méditerranéen</u>	124
<u>Éléments clés du régime méditerranéen</u>	126
<u>Les bienfaits du régime méditerranéen pour la santé</u>	130
<u>Conservation des ingrédients locaux</u>	131
<u>Méthodes d'agriculture durable</u>	133
<u>Valorisation de la biodiversité dans la gastronomie</u>	134
<u>Le régime méditerranéen dans la gastronomie moderne</u>	135
<u>Importance culturelle du régime méditerranéen</u>	136



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 8

Introduction au régime méditerranéen

Le régime méditerranéen est considéré comme l'un des régimes alimentaires les plus sains et les plus durables au monde. Il est originaire de pays comme l'Espagne, l'Italie, la Grèce et certaines régions de France et du Portugal. Il incarne un mode de vie holistique qui mêle traditions culturelles, systèmes agricoles locaux et pratiques sociales.



Carte de www.imageimage.fr

Au-delà des simples choix alimentaires, le régime méditerranéen met l'accent sur un mode de vie équilibré soutenu par des systèmes alimentaires locaux solides. Il privilégie les ingrédients de saison et d'origine locale, favorisant des pratiques durables comme l'agriculture à petite échelle et la préservation de la biodiversité. Cette approche garantit que les produits clés, tels que l'huile d'olive, les légumes frais et les céréales complètes, sont produits en harmonie avec l'environnement.

Les recherches soulignent les bienfaits considérables de ce régime pour la santé, en l'associant à des taux plus faibles de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète et de certains cancers. Il se caractérise par une consommation élevée de fruits, de légumes, de céréales complètes, de légumineuses, de noix et de graisses saines, notamment celles provenant de l'huile d'olive, tout en encourageant une consommation modérée de produits laitiers, de volaille et de poisson, et une consommation limitée de viande rouge et d'aliments transformés. La consommation occasionnelle de vin rouge au cours des repas favorise également la santé cardiaque.

Le régime méditerranéen favorise les interactions sociales par le biais de repas partagés, renforçant les liens familiaux et communautaires, ce qui contribue au bien-être émotionnel et à la santé mentale. Profondément ancré dans l'héritage culinaire, il préserve les recettes traditionnelles transmises de génération en génération. L'accent mis sur des ingrédients frais et simples non seulement honore la culture locale, mais assure également la durabilité pour les générations futures.



CHAPITRE 8

Introduction au régime méditerranéen

Le régime méditerranéen a suscité un intérêt mondial et a façonné les tendances culinaires modernes qui mettent l'accent sur la durabilité et la santé. Reconnu comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO en 2010, il souligne l'importance culturelle du régime méditerranéen et son rôle dans la promotion du développement durable.

Le programme vise à attirer l'attention sur l'importance de la sauvegarde du patrimoine immatériel, que l'UNESCO a identifié comme une composante essentielle et comme un dépositaire de la diversité culturelle et de l'expression créative.



CRÉDIT PHOTO : PEXELS



CHAPITRE 8

Éléments clés du régime méditerranéen

Le régime méditerranéen repose sur des ingrédients simples et de haute qualité, frais, d'origine locale et profondément liés à l'identité culturelle de la région. Chaque élément reflète non seulement un choix culinaire, mais aussi un mode de vie qui valorise la durabilité, la santé et la communauté. Vous trouverez ci-dessous les principaux éléments qui définissent le régime méditerranéen :

Des produits frais et locaux Au cœur du régime méditerranéen se trouve l'utilisation abondante de produits frais et de saison, qui constituent la base de la plupart des repas. Les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses et les noix ne sont pas seulement des aliments de base, ils reflètent la riche biodiversité de l'agriculture méditerranéenne. Le climat doux de cette région permet à une grande variété de cultures de prospérer, comme les tomates, les aubergines, les courgettes, les poivrons, les olives et les agrumes. Ces ingrédients sont souvent cultivés par des agriculteurs locaux utilisant des méthodes traditionnelles et durables, garantissant que chaque repas est non seulement nutritif mais aussi respectueux de l'environnement.

Les aliments d'origine végétale fournissent des vitamines, des minéraux et des antioxydants essentiels, contribuant ainsi aux bienfaits bien connus du régime méditerranéen pour la santé. Le recours aux produits d'origine locale soutient également les économies régionales et réduit l'empreinte carbone associée au transport des aliments.





CHAPITRE 8

Éléments clés du régime méditerranéen

L'huile d'olive : l'éllixir d'or

L'huile d'olive est peut-être l'ingrédient le plus emblématique du régime méditerranéen, servant de principale source de graisse dans les repas quotidiens. Riche en graisses monoinsaturées et en antioxydants, l'huile d'olive est appréciée pour ses bienfaits pour la santé, en particulier pour la santé cardiaque. Elle est généreusement utilisée en cuisine, pour assaisonner les salades et même pour arroser le pain ou les légumes. L'importance culturelle de l'huile d'olive va au-delà de la cuisine ; elle est depuis des siècles un symbole de prospérité, de paix et de longévité dans les sociétés méditerranéennes.

De l'Espagne à la Grèce en passant par le sud de l'Italie, les différentes régions méditerranéennes sont fières de leurs variétés uniques d'huile d'olive, chacune avec sa propre saveur et sa propre méthode de production. Les oliveraies sont un élément clé du paysage et la récolte annuelle des olives est une tradition ancestrale qui rassemble les communautés.

La teneur élevée en acide oléique, une graisse monoinsaturée, et en polyphénols de l'huile d'olive aide à réduire l'inflammation et à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, ce qui en fait une pierre angulaire de la santé de l'alimentation.



(pexels-pixabay-33783)

Fruits de mer, volaille et produits laitiers

Bien que le régime méditerranéen soit principalement à base de plantes, il comprend également des quantités modérées de protéines animales, principalement sous forme de fruits de mer et de volaille. Le poisson, en particulier les poissons gras comme les sardines, le maquereau et le saumon, est riche en acides gras oméga-3, qui favorisent la santé cardiaque et soutiennent les fonctions cérébrales. La volaille est consommée plus fréquemment que la viande rouge, qui est réservée aux occasions spéciales ou consommée en petites portions.

Les produits laitiers, notamment sous forme de fromage et de yaourt, jouent un rôle complémentaire dans le régime méditerranéen. Les fromages traditionnels comme la feta en Grèce, le pecorino en Italie ou le manchego en Espagne sont consommés avec modération, souvent incorporés aux repas plutôt que servis comme un plat à part entière. Le yaourt, en particulier le yaourt nature ou grec, est un aliment de base quotidien, fournissant des probiotiques et du calcium.

Ces sources de protéines sont moins saturées en graisses que la viande rouge, contribuant ainsi au profil de santé global du régime alimentaire.



(pexels-solliefoto-566343 - Terje Sollie)



CHAPITRE 8

Éléments clés du régime méditerranéen

Herbes et épices : la saveur du terroir

Les herbes aromatiques et les épices jouent un rôle essentiel dans la cuisine méditerranéenne, ajoutant de la profondeur et de la complexité aux plats sans avoir besoin d'un excès de sel ou d'arômes artificiels. Les herbes locales telles que l'origan, le thym, le romarin, le basilic et le persil sont utilisées généreusement, souvent fraîchement cueillies dans les jardins. L'ail, les oignons et autres alliums sont également des composants essentiels de la saveur. Ces herbes rehaussent non seulement le goût des plats, mais offrent également leurs propres bienfaits pour la santé, tels que des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

L'utilisation d'herbes et d'épices reflète l'ingéniosité de la cuisine méditerranéenne, où la saveur est issue naturellement de la terre. Cette approche de l'assaisonnement favorise une alimentation saine en réduisant la dépendance aux additifs transformés et au sel.



(pexels-alleksana-4113898)

Le vin avec modération : une tradition sociale et culturelle

Dans les cultures méditerranéennes, le vin est bien plus qu'une simple boisson : c'est un symbole d'hospitalité, de fête et de vie en communauté. Le vin rouge, en particulier, est consommé avec modération et souvent apprécié avec les repas, et non comme une boisson isolée. Le vin accompagne les plats, améliore l'expérience culinaire et favorise les interactions sociales autour de la table.

Une consommation modérée de vin rouge, notamment en raison de sa teneur en resvératrol, a été associée à des bienfaits pour la santé cardiaque. Cependant, la clé est la modération : en général, un verre par jour pour les femmes et deux pour les hommes.

Le vin a de profondes racines historiques et culturelles dans la région méditerranéenne. La tradition viticole remonte à des milliers d'années et les vignobles méditerranéens sont réputés dans le monde entier pour produire certains des meilleurs vins. Dans ces cultures, le vin est apprécié dans un cadre social et attentif, souvent accompagné de conversations et d'expériences partagées.



CHAPITRE 8

Éléments clés du régime méditerranéen

Les Grecs de l'Antiquité buvaient du vin en le mélangeant avec de l'eau, généralement dans un rapport de 1:3 (une part de vin pour trois parts d'eau). Ils utilisaient des récipients spéciaux pour mélanger (des cratères) et refroidir le vin. Boire du vin non mélangé à de l'eau (« vin pur ») était considéré comme barbare et n'était utilisé que par les malades ou pendant les voyages comme tonique. La consommation de vin avec du miel et l'utilisation d'herbes étaient également très répandues. L'ajout d'absinthe au vin était également une méthode bien connue (attribuée à Hippocrate et appelée « vin hippocratique »), tout comme l'ajout de résine (la « retsina »).



(photo Hervé Lewandowski)



CHAPITRE 8

Les bienfaits du régime méditerranéen pour la santé

L'un des principaux avantages du régime méditerranéen est sa capacité à favoriser la santé cardiovasculaire. Au cœur de ce régime se trouve une teneur élevée en graisses insaturées, notamment celles provenant de l'huile d'olive, riche en graisses monoinsaturées et en antioxydants comme les polyphénols. Ces composés aident à réduire les niveaux de mauvais cholestérol (LDL) tout en augmentant les niveaux de bon cholestérol (HDL), réduisant ainsi le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

L'inclusion de céréales complètes, comme l'orge, le boulgour et l'avoine, constitue une source constante de fibres, qui sont connues pour aider à maintenir une tension artérielle saine et à améliorer la fonction cardiaque globale. Le régime alimentaire encourage également la consommation de poissons gras, comme le saumon, les sardines et le maquereau, qui sont riches en acides gras oméga-3. Ces acides gras essentiels aident à réduire l'inflammation, à diminuer le risque de caillots sanguins et à réduire les taux de triglycérides, ce qui contribue à une meilleure santé cardiovasculaire.

De plus en plus de recherches établissent un lien entre le régime méditerranéen et un risque réduit de développer plusieurs maladies chroniques. En privilégiant les aliments d'origine végétale, tels que les fruits, les légumes et les légumineuses, riches en antioxydants, vitamines et minéraux, ce régime aide à lutter contre le stress oxydatif, un facteur clé de maladies comme le diabète, le cancer et la maladie d'Alzheimer.

De plus, l'accent mis sur les aliments non transformés et la faible consommation de sucres raffinés et de graisses malsaines contribuent à une meilleure santé métabolique, réduisant ainsi le risque d'obésité et de diabète de type 2.

Par exemple, des études montrent que le régime méditerranéen peut aider à réguler la glycémie et à améliorer la sensibilité à l'insuline. La teneur élevée en fibres des céréales complètes et des légumineuses favorise également la santé digestive et aide à maintenir une glycémie stable.

En ce qui concerne la prévention du cancer, les ingrédients riches en antioxydants du régime méditerranéen, comme les tomates (qui contiennent du lycopène), les légumes verts à feuilles et les fruits, aident à réduire la formation de radicaux libres, qui peuvent endommager les cellules et conduire au cancer. De plus, l'accent mis sur les aliments anti-inflammatoires comme l'huile d'olive et les noix réduit encore davantage le risque de développer des maladies inflammatoires.

Les populations de la région méditerranéenne, en particulier celles des « zones bleues » comme la Sardaigne (Italie) et Ikaria (Grèce), sont connues pour leur longévité exceptionnelle et leur qualité de vie élevée. Ces régions suivent un régime alimentaire étroitement lié au régime méditerranéen et leurs habitants vivent plus longtemps, en meilleure santé et présentent des taux plus faibles de maladies liées à l'âge.

Le régime méditerranéen met l'accent sur les aliments d'origine végétale, les graisses saines et les protéines maigres, combiné à une activité physique régulière et à un fort sentiment d'appartenance à la communauté. Il crée un mode de vie qui favorise le bien-être général. Dans ces communautés, les repas sont souvent dégustés lentement, en compagnie des amis et de la famille, ce qui réduit le stress et favorise les liens sociaux, deux facteurs clés qui contribuent à la santé mentale et émotionnelle.

La longévité observée dans ces régions est également attribuée à une incidence plus faible de maladies dégénératives, telles que les maladies cardiaques, la maladie d'Alzheimer et certains cancers. L'équilibre nutritionnel du régime alimentaire, associé à ses propriétés anti-inflammatoires et à sa faible teneur en aliments transformés, contribue à protéger les cellules et les organes des dommages liés au vieillissement, augmentant ainsi la durée de vie et améliorant la qualité de vie des personnes âgées.





Conservation des ingrédients locaux

L'un des piliers essentiels du régime méditerranéen est son lien profond avec les ingrédients locaux qui font partie du patrimoine culinaire et agricole de la région depuis des siècles. Ces plantes indigènes, ces fruits et ces pratiques agricoles et de pêche traditionnelles constituent la base de la cuisine méditerranéenne et jouent un rôle crucial dans la préservation de l'authenticité, de la durabilité et des bienfaits pour la santé du régime. La conservation de ces ingrédients est essentielle pour maintenir l'intégrité du régime méditerranéen, promouvoir la biodiversité et garantir que les générations futures puissent profiter de ses riches traditions culinaires.

La région méditerranéenne abrite une incroyable variété d'espèces végétales indigènes, dont beaucoup sont cultivées et consommées depuis des milliers d'années. On y trouve notamment des céréales anciennes comme l'épeautre et l'épeautre, des fruits comme les figues, les grenades et les olives, ainsi qu'une grande variété de légumes et d'herbes qui font partie intégrante des plats méditerranéens.

Les efforts visant à identifier et à protéger ces espèces végétales indigènes sont essentiels pour préserver le patrimoine agricole de la région. De nombreuses cultures traditionnelles sont menacées par les pratiques agricoles modernes, le changement climatique et la mondialisation des systèmes alimentaires, qui privilégient les variétés commerciales à haut rendement au détriment des espèces locales, souvent plus riches en nutriments. En réponse, plusieurs organisations et agriculteurs de toute la Méditerranée s'efforcent de sauvegarder et de promouvoir les variétés anciennes de plantes et de semences indigènes.

Par exemple, des initiatives telles que les banques de semences et les projets d'agriculture soutenue par la communauté (ASC) contribuent à la conservation des espèces végétales locales en encourageant les agriculteurs et les consommateurs à cultiver et à acheter des cultures locales et traditionnelles. Ces efforts garantissent la préservation de la biodiversité unique de la région méditerranéenne, favorisant ainsi l'équilibre écologique et la santé de la population. En mettant l'accent sur les cultures traditionnelles, le régime méditerranéen soutient des pratiques agricoles durables qui favorisent la résilience face aux conditions environnementales changeantes.



CHAPITRE 8

Conservation des ingrédients locaux

Outre la préservation des plantes, le régime méditerranéen repose également sur la préservation des méthodes traditionnelles de pêche et d'agriculture, pratiquées depuis des générations. Ces méthodes sont souvent plus durables que les techniques d'agriculture et de pêche industrielles, car elles mettent l'accent sur la protection de l'environnement, la production à petite échelle et le respect des écosystèmes naturels.

Les pratiques de pêche durables sont essentielles pour préserver la riche biodiversité marine de la mer Méditerranée. De nombreuses communautés de la région ont développé des méthodes de pêche traditionnelles sélectives et à faible impact, évitant la surpêche des espèces et réduisant les dommages causés aux écosystèmes marins. Il s'agit notamment de techniques telles que la pêche à la ligne à main, les petits filets et la pêche artisanale, qui ciblent des espèces spécifiques et évitent les prises accessoires, contribuant ainsi à maintenir les populations de poissons et à protéger la vie marine menacée.

En outre, les efforts visant à promouvoir une aquaculture responsable gagnent du terrain, en mettant l'accent sur les fermes piscicoles respectueuses de l'environnement qui évitent l'utilisation de produits chimiques et d'antibiotiques nocifs. Les pratiques de pêche durables contribuent non seulement à préserver les populations de poissons, mais garantissent également que les fruits de mer restent une source saine et abondante de protéines dans le régime méditerranéen.

En ce qui concerne les méthodes d'agriculture locale, la région méditerranéenne a une longue histoire de petites exploitations familiales qui utilisent des techniques biologiques traditionnelles. Ces exploitations se concentrent souvent sur la rotation des cultures, la polyculture et l'agriculture sèche, qui contribuent toutes à la santé des sols et à la conservation de l'eau, un facteur particulièrement important dans le climat souvent aride de la Méditerranée.

En privilégiant l'agriculture biologique et en réduisant la dépendance aux engrais chimiques et aux pesticides, ces méthodes contribuent à préserver la fertilité des terres et à protéger les écosystèmes environnants. Cette approche favorise également la production de cultures riches en nutriments, qui sont au cœur des bienfaits du régime méditerranéen pour la santé. Les pratiques agricoles locales et durables jouent un rôle essentiel dans la préservation de l'agrobiodiversité, c'est-à-dire la variété des cultures et des systèmes agricoles qui sont essentiels au maintien de l'équilibre écologique dans les zones rurales.

En outre, bon nombre de ces méthodes traditionnelles d'agriculture et de pêche sont étroitement liées au patrimoine culturel de la Méditerranée et représentent le mode de vie des communautés rurales. La promotion et la conservation de ces pratiques garantissent non seulement la durabilité du régime méditerranéen, mais contribuent également à soutenir les économies locales et les moyens de subsistance des petits agriculteurs et pêcheurs qui dépendent de ces méthodes pour leur survie.



CHAPITRE 8

Méthodes d'agriculture durable

Le régime méditerranéen est depuis longtemps associé à la durabilité, non seulement en tant que modèle alimentaire, mais aussi en tant que système culturel plus large qui promeut des pratiques agricoles respectueuses de l'environnement et une production alimentaire responsable. Ces méthodes durables jouent un rôle clé dans la préservation de l'environnement, le soutien des économies locales et la garantie d'une utilisation plus responsable des ressources naturelles. Voici comment le régime méditerranéen met l'accent sur la durabilité à travers ses pratiques agricoles :

-L'un des principes fondamentaux du régime méditerranéen est son recours à l'agriculture biologique et à petite échelle. Les petites exploitations, souvent familiales, constituent l'épine dorsale des systèmes alimentaires locaux dans les régions méditerranéennes. Ces exploitations utilisent des pratiques d'agriculture biologique, évitant les engrais chimiques et les pesticides, ce qui contribue à maintenir la fertilité des sols, à protéger les écosystèmes et à améliorer la biodiversité.

Les petites exploitations agricoles ont également tendance à produire une variété de cultures et d'élevages, favorisant ainsi l'agrobiodiversité et réduisant la dépendance aux monocultures, plus vulnérables aux ravageurs, aux maladies et aux changements environnementaux. L'accent mis sur une production locale diversifiée contribue à préserver les variétés alimentaires régionales, garantissant ainsi la prospérité des espèces uniques de fruits, de légumes, de céréales et d'herbes.

De plus, ces systèmes agricoles locaux contribuent à minimiser l'impact environnemental de la production alimentaire en réduisant le besoin de transport sur de longues distances et d'emballages excessifs, qui sont des contributeurs majeurs à la pollution.

-Le régime méditerranéen est à base de plantes, avec une attention particulière portée aux aliments frais et locaux. Cette importance accordée à la consommation d'aliments à base de plantes, en particulier de fruits, de légumes, de légumineuses et de céréales complètes, joue un rôle majeur dans la réduction de l'empreinte carbone de la production alimentaire.

Par rapport aux régimes alimentaires qui reposent largement sur les produits d'origine animale, le régime méditerranéen, qui consomme moins de viande rouge et privilégie le poisson, la volaille et les protéines végétales, réduit considérablement les émissions de gaz à effet de serre. La culture d'aliments d'origine végétale nécessite moins de terres, d'eau et d'énergie, ce qui réduit considérablement l'impact global sur l'environnement.

En privilégiant les ingrédients cultivés localement, le régime méditerranéen réduit également les émissions de carbone associées au transport des aliments, parfois appelés « kilomètres alimentaires ». Cette pratique permet non seulement de réduire les émissions, mais également de soutenir les agriculteurs locaux et de renforcer les systèmes alimentaires régionaux.

-Une caractéristique déterminante du régime méditerranéen est son respect des aliments de saison et régionaux. Les communautés méditerranéennes traditionnelles ont longtemps basé leurs repas sur ce qui est disponible localement à des moments précis de l'année, garantissant que les aliments sont consommés à leur fraîcheur et à leur valeur nutritionnelle maximales.

Manger des produits de saison permet de réduire la demande de produits hors saison, qui nécessitent souvent une production sous serre gourmande en énergie ou des importations sur de longues distances. Cela encourage également les consommateurs à réduire le gaspillage alimentaire, car les produits de saison sont généralement plus abondants et moins coûteux lorsqu'ils sont consommés pendant leur période de croissance naturelle.

De plus, cette approche saisonnière préserve les traditions culinaires locales, connectant les gens aux rythmes de la nature et au patrimoine culturel lié à des ingrédients spécifiques. Elle favorise une appréciation plus profonde des saveurs locales et garantit que les pratiques culinaires régionales continuent d'être transmises de génération en génération, préservant ainsi un riche héritage culturel.



CHAPITRE 8

Valorisation de la biodiversité dans la gastronomie

Le régime méditerranéen est non seulement un mode d'alimentation sain et durable, mais aussi un outil puissant pour la préservation et la valorisation de la biodiversité. L'une des caractéristiques principales du régime méditerranéen est l'incorporation d'une large gamme d'ingrédients, reflétant la riche biodiversité de la région méditerranéenne. Cela comprend une variété de fruits, de légumes, de céréales complètes, de légumineuses, de noix, d'herbes et de fruits de mer, tous profondément enracinés dans les écosystèmes locaux.

L'utilisation de produits de saison et d'origine locale favorise la préservation des espèces végétales indigènes et des variétés de cultures traditionnelles. Des céréales anciennes comme le farro et l'orge aux légumes régionaux uniques comme les artichauts, les aubergines et les poivrons, le régime méditerranéen célèbre la diversité de son paysage agricole.

Les efforts visant à préserver cette biodiversité se traduisent par la protection des habitudes alimentaires traditionnelles, où les agriculteurs, les chefs et les producteurs privilégient les variétés anciennes, les plantes sauvages et les espèces adaptées aux conditions locales. Des initiatives telles que les mouvements slow food, les coopératives d'agriculture biologique et les réserves de biodiversité travaillent ensemble pour préserver ces précieuses ressources, en veillant à ce qu'elles continuent de prospérer et de faire partie de la cuisine régionale.

Bien qu'ancré dans la tradition, le régime méditerranéen est également une source d'innovation culinaire constante. Les chefs, les producteurs alimentaires et les restaurateurs trouvent de nouvelles façons d'utiliser les ingrédients locaux, créant des plats modernes qui honorent toujours les valeurs méditerranéennes. En s'appuyant sur la vaste biodiversité de la région, ces innovateurs élaborent des repas uniques qui mettent en valeur les saveurs, les textures et les avantages nutritionnels des produits locaux.

Par exemple, les chefs peuvent expérimenter avec des céréales anciennes comme l'épeautre ou l'engrain pour créer des recettes innovantes qui associent techniques traditionnelles et tendances culinaires modernes. De même, les producteurs alimentaires trouvent des moyens créatifs de transformer les légumineuses ou les herbes locales en produits gastronomiques contemporains, tout en respectant l'intégrité des ingrédients d'origine.

Ce faisant, ils préservent non seulement les traditions alimentaires locales, mais contribuent également à la durabilité du système alimentaire. L'innovation basée sur la diversité locale soutient les petits agriculteurs et protège l'environnement, car elle encourage l'utilisation de ressources moins nocives pour la planète et plus résistantes aux conditions climatiques changeantes.



CHAPITRE 8

Le régime méditerranéen dans la gastronomie moderne

Le régime méditerranéen, bien que profondément ancré dans la tradition, s'est parfaitement adapté aux tendances culinaires modernes sans perdre ses valeurs fondamentales. Ses principes intemporels de durabilité, de santé et de culture alimentaire locale ont inspiré les chefs et les amateurs de cuisine du monde entier. Cette section explore l'évolution du régime méditerranéen dans le paysage gastronomique actuel.

L'une des principales façons dont le régime méditerranéen s'est adapté à la gastronomie contemporaine est sa fusion avec les tendances alimentaires modernes. Les chefs réinterprètent les plats méditerranéens traditionnels pour les adapter aux nouveaux goûts, préférences alimentaires et choix de vie, tout en respectant l'essence du régime.

- **Alimentation à base de plantes :** Avec la popularité croissante des régimes à base de plantes, le régime méditerranéen se concentre sur les légumes, les légumineuses, les céréales et les noix, ce qui le rend très adaptable aux variantes végétariennes et végétaliennes. Les chefs modernes créent des plats innovants qui mettent l'accent sur la nature végétale du régime, en remplaçant ou en réduisant les ingrédients d'origine animale tout en préservant les saveurs audacieuses et l'intégrité nutritionnelle.
- **Options sans gluten :** les plats méditerranéens traditionnels contiennent souvent des céréales contenant du gluten comme le blé (par exemple, le pain et les pâtes). Cependant, les chefs intègrent désormais des céréales anciennes sans gluten comme le quinoa ou le sarrasin pour répondre aux besoins des consommateurs sensibles au gluten, préservant ainsi l'authenticité des plats tout en les rendant plus accessibles.
- **Adaptations pour une meilleure santé :** de nombreux plats méditerranéens sont naturellement riches en nutriments, mais les interprétations modernes se concentrent encore plus sur des choix plus sains. Par exemple, les chefs peuvent utiliser moins de sel ou remplacer les sucres raffinés par des édulcorants naturels comme le miel ou les dattes. Ces ajustements plaisent à un public soucieux de sa santé tout en préservant le caractère sain du régime méditerranéen.
- **Mouvements minimalistes et slow food :** L'accent mis par le régime méditerranéen sur la simplicité et les ingrédients de saison s'inscrit parfaitement dans les tendances culinaires contemporaines comme le minimalisme et le mouvement slow food. Les chefs reviennent à l'essentiel, utilisent moins d'ingrédients mais s'assurent qu'ils sont de la plus haute qualité, d'origine locale et préparés avec soin, des principes qui ont toujours fait partie de la cuisine méditerranéenne.

Au cours des dernières décennies, le régime méditerranéen a acquis une immense reconnaissance mondiale, influençant la culture alimentaire bien au-delà de la région méditerranéenne.

De l'Amérique du Nord à l'Asie, les principes du régime méditerranéen ont été adoptés par les chefs, les nutritionnistes et les cuisiniers amateurs. Des restaurants d'inspiration méditerranéenne ont vu le jour dans les villes du monde entier, proposant des plats mettant en valeur la richesse des saveurs méditerranéennes, comme du poisson grillé, des salades fraîches et des plats à base d'huile d'olive. Cette diffusion mondiale a contribué à promouvoir les valeurs de santé et de durabilité du régime.

Le régime méditerranéen est également devenu un élément essentiel de l'éducation culinaire. Des écoles de cuisine du monde entier enseignent des techniques et des recettes méditerranéennes. Cela a conduit à une plus grande sensibilisation aux ingrédients et aux méthodes de cuisson traditionnelles méditerranéennes, contribuant ainsi à diffuser les valeurs du régime aux futures générations de chefs et de professionnels de l'alimentation.



CHAPITRE 8

Importance culturelle du régime méditerranéen

Dans la culture méditerranéenne, les repas sont bien plus qu'une occasion de nourrir le corps ; ce sont des événements sociaux qui rassemblent les gens et reflètent un fort esprit communautaire. Le régime méditerranéen met l'accent sur la joie de partager la nourriture avec la famille et les amis, faisant des repas une occasion quotidienne de renforcer les liens sociaux.

- Les repas, notamment le déjeuner et le dîner, sont traditionnellement considérés comme des moments de rassemblement pour les membres d'une famille, souvent composée de plusieurs générations. Partager un repas est un moyen de se rapprocher de ses proches, d'échanger des histoires et de profiter des plaisirs de la vie. Cette tradition de repas en commun favorise un sentiment d'unité et renforce l'importance de la famille dans la culture méditerranéenne.
- Fêtes sociales : Au-delà des repas quotidiens, des rassemblements et des festins plus importants ont souvent lieu à l'occasion de festivals, de mariages et de célébrations religieuses. Ces événements se concentrent généralement autour de la table, la nourriture jouant un rôle central dans les festivités. Qu'il s'agisse d'un petit dîner familial ou d'un grand festin communautaire, le partage des repas incarne les valeurs méditerranéennes fondamentales d'hospitalité, de générosité et de communauté.
- Rythme des repas : Le mode de vie méditerranéen favorise un rythme lent et détendu pendant les repas. Contrairement à la culture de la restauration rapide, les traditions culinaires méditerranéennes encouragent les gens à prendre leur temps, à savourer chaque bouchée et à profiter de conversations enrichissantes. Cette approche tranquille de l'alimentation souligne l'importance d'apprécier à la fois la nourriture et la compagnie, renforçant l'idée que les repas sont un moment de détente et de connexion, pas seulement de subsistance.



CHAPITRE 8

Importance culturelle du régime méditerranéen

Fêtes et traditions

Le régime méditerranéen est également étroitement lié aux célébrations et aux festivals culturels, où la nourriture devient une puissante expression du patrimoine, de la foi et de l'identité locale. Les plats traditionnels occupent une place centrale lors de ces événements, souvent transmis de génération en génération, préservant ainsi le riche patrimoine culinaire de la région.

- Fêtes de fin d'année : Dans toute la région méditerranéenne, certaines fêtes sont célébrées avec des plats spéciaux qui varient d'une région à l'autre mais qui partagent le même accent sur la tradition et la fierté culturelle. Par exemple :
- En Grèce, Pâques est célébrée avec de l'agneau rôti à la broche, symbole de renaissance, tandis que la rupture du tsoureki, un pain tressé sucré, est une tradition très appréciée.
- En Italie, les repas de Noël comportent souvent des plats de fruits de mer, en particulier dans les régions du sud, comme la célèbre Fête des Sept Poissons.
- En Espagne, la tradition du Roscon de Reyes, un pain sucré en forme d'anneau consommé pendant l'Épiphanie, rassemble les familles pour célébrer l'arrivée des Rois Mages.
- De nombreuses régions ont leurs propres festivals locaux qui mettent en valeur des plats uniques, liant la nourriture à des événements culturels et religieux. En Méditerranée, la nourriture est souvent au cœur des fêtes religieuses comme les fêtes des saints, les fêtes des récoltes et les célébrations saisonnières. Ces événements honorent non seulement des jalons spirituels et historiques, mais servent également à préserver les traditions culinaires locales, renforçant le lien entre la nourriture, la foi et la communauté.
- Les recettes méditerranéennes traditionnelles sont souvent transmises de génération en génération, comme une forme d'héritage culinaire. Les grands-parents apprennent à leurs petits-enfants à préparer des plats spécifiques pour les fêtes, les mariages ou même les repas de tous les jours, veillant ainsi à ce que les saveurs et les techniques de leurs ancêtres restent vivantes. Ces recettes ne concernent pas seulement la nourriture elle-même, mais aussi les histoires, les souvenirs et la fierté culturelle qui y sont associés.

Le régime alimentaire reflète la diversité géographique et culturelle de la Méditerranée, chaque communauté étant fière de ses contributions uniques à la culture alimentaire de la région.

Les rituels entourant la préparation, le service et la consommation des aliments sont profondément symboliques dans la région méditerranéenne. Le processus de cuisson lui-même est souvent une activité partagée, ce qui souligne encore davantage le rôle social de la nourriture dans cette région. Qu'il s'agisse de pétrir la pâte à pain, de préparer une recette familiale pour un repas de fête ou simplement de cueillir des herbes dans un jardin familial, ces actions contribuent à maintenir un lien étroit avec les traditions culinaires locales.



Apprenez à connaître les locaux !



Objectifs

- # Exigences

-



Contenu

Apprenez à connaître les habitants : recettes de Noël et de Pâques

<u>Bulgarie</u>	141
<u>France</u>	143
<u>Grèce</u>	145
<u>Italie</u>	147
<u>Portugal</u>	153
<u>Espagne</u>	159
<u>Bibliographie</u>	161



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.

Recette de Noël : Sarmi de Carême



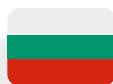
Ingrédients

- ½ c. à café de riz
- 2 têtes d'oignon
- 1 tige de poireau
- feuilles de chou
- ½ c. à café d'huile
- 1 cuillère à café de jus de chou
- poivron rouge
- sel
- Thym (*Satureja hortensis* si possible)



1. Instructions

- Hachez les deux oignons et le poireau en très petits morceaux, puis mélangez-les avec une pincée ou deux de sel. Faites-les revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajoutez ensuite le riz préalablement nettoyé et lavé. Ajoutez les épices et un peu d'eau chaude. Laissez mijoter jusqu'à ce que le riz soit presque prêt.
- Pendant ce temps, préparez les feuilles de chou - vous devez retirer les fermetures à glissière rigides qui se trouvent au milieu. En faisant cela, les rouleaux de chou seront beaucoup plus tendres et agréables à manger.
- Lorsque le riz est prêt, laissez-le refroidir un peu. Ensuite, mettez une cuillerée de farce de riz dans chaque feuille de chou et enveloppez-la. Prenez une casserole au fond de laquelle sont disposées des feuilles de chou ou des feuilles de vigne.
- Les sarmi enveloppés sont placés dessus et recouverts d'une assiette pour qu'ils ne flottent pas. Ajoutez le jus de chou et 2 cuillères à café d'eau chaude. Cette délicatesse doit être bouillie à feu doux pendant environ une heure OU vous pouvez mettre la casserole avec les sarmi dans un four préchauffé pendant une heure à 180°C. Vérifiez le riz avant de sortir la casserole du four.



Recette de Pâques :

L'agneau rôti au four de Pâques

Ingrédients

- Épaule d'agneau - 1 pièce
- Oignon frais - 1 botte
- Menthe - 5 tiges
- poivre rouge - 1 cuillère à café
- poivre noir - 1/2 cuillère à café



1. Instructions

- La première étape de la recette de l'agneau rôti au four consiste à préparer l'agneau. Lavez bien le gigot d'agneau, puis saupoudrez-le de sel, que vous frottez dans la viande avec vos mains.
- Saupoudrez de poivre rouge et noir, qui s'applique également bien sur le gigot d'agneau. Laissez reposer la viande environ 15 minutes pour qu'elle absorbe les épices.
- Pendant ce temps, hachez finement l'oignon et l'ail. Vous placez l'agneau dans un grand plat, selon la taille de la cuisse/viande, versez 1 tasse de thé d'eau tiède dans laquelle vous ajoutez les oignons et l'ail hachés.
- Vous placez la plaque dans un four préchauffé à 200 degrés pendant environ 15 minutes pour que l'agneau obtienne une croûte légère, puis retirez la plaque, couvrez-la hermétiquement de papier d'aluminium et faites cuire pendant environ 3 heures à 180 degrés.
- Bien que ce soit généralement le temps nécessaire pour rôtir l'agneau, après environ 2 heures passées au four, vous pouvez vérifier si la viande n'a plus d'eau ou si elle est déjà prête.

Recette de Noël



La dinde aux châtaignes

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 1 dinde fermière de 3,5 kg
- 400 g de châtaignes en bocal
- 80 g de beurre
- 25 cl de bouillon de volaille

Farce :

- 150g de chapelure + 15 cl de lait
- 2 échalotes hachées
- 20 g de beurre
- Foie de dinde coupé en dés
- 350 g de farce du boucher
- 1 oeuf
- 100 g de châtaignes en bocal, émietées
- 1 c. à soupe de cognac
- Sel et poivre fraîchement moulu



1. Instructions

- Préparez la farce. Trempez la chapelure dans le lait. Faites suer les échalotes avec 20g de beurre, ajoutez le foie et laissez cuire 1 min. Mélangez dans un bol le pain égoutté, le mélange échalotes-foie, la farce, l'œuf, les châtaignes (100 g de chaque) et le cognac. Salez et poivrez. Farcissez la dinde.
- Préchauffer le four à 180°C. Badigeonner la dinde de 30 g de beurre mou. Saler et poivrer. Poser une grille sur le lèchefrite et y déposer la dinde. Enfourner. Laisser cuire 18 minutes pour 500 g de dinde farcie, soit 2 heures et 20 minutes pour la notre, en arrosant régulièrement la dinde (toutes les 30 minutes) avec le jus de cuisson.
- Enveloppez la dinde dans du papier aluminium et laissez-la reposer au four pendant 15 minutes. Pendant ce temps, faites revenir les châtaignes dans le reste de beurre, puis versez le bouillon de volaille. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le bouillon soit presque évaporé. Découpez la dinde et servez chaud avec les châtaignes.

Recette de Pâques :



Le pâté berrichon

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 2 rouleaux de pâte feuilletée (ou pâte brisée si vous préférez)
- 6 oeufs
- 300 g de porc haché
- 200g de veau haché
- 1 échalote
- 50 g de chapelure
- 1 cuillère à soupe de Cognac
- 1/2 cuillère à café de noix muscade
- 1/2 bouquet de persil
- Sel
- Poivre



1. Instructions

- Ébouillanter 4 œufs durs (cuisson 10 minutes). Ciseler une échalote. Laver et hacher le persil.
- Dans un saladier, mélangez les 2 viandes, 1 œuf battu en omelette, le persil, l'échalote, la chapelure, le cognac et la muscade. Salez et poivrez.
- Dérouler 1 des rouleaux de pâte feuilletée. Le placer dans un moule spécial "pâté en croûte" (chemisé de papier sulfurisé). Répartir la moitié de la viande hachée sur la pâte. Faire des empreintes à intervalles réguliers. Disposer les 4 œufs durs dans la farce en les pressant légèrement. Recouvrir avec le reste de viande hachée.
- Séparez le blanc du jaune du dernier œuf. Badigeonnez le bord de la pâte avec le jaune dilué dans un peu d'eau. Fermez avec le deuxième rouleau de pâte feuilletée en soudant les bords et en faisant dorer à l'œuf.
- A l'aide de la pointe d'un couteau, réaliser 3 cheminées dans la pâte feuilletée pour laisser échapper la vapeur pendant la cuisson. Enfourner 20 min à 180°C (th. 6) et 30 min à 150°C (th. 5).

Recette de Noël

Melomakarona – Biscuits grecs au miel pour Noël

Ingrédients

Pour le sirop

- 250 g d'eau
- 400 g de sucre semoule
- 70 g de miel
- 2 bâtons de cannelle
- 2 clous de girofle entiers
- 1 orange coupée en deux

1er mélange

- 200 g de jus d'orange
- 200 g d'huile de graines
- 90 g d'huile d'olive
- 30 g de sucre glace
- ¼ cuillère à café de clous de girofle moulus
- 2 cuillères à café de cannelle
- ¼ cuillère à café de noix muscade moulue
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- Zeste d'orange, de 2 oranges

2ème mélange

- ½ kilo de farine tout usage
- 100 g de semoule fine
- Pour servir
- Chéri
- Noix



1. Instructions

- Préchauffer le four à 190°C (370°F) en mode chaleur tournante. Pour réaliser les biscuits, vous devez préparer 2 mélanges distincts. Pour le premier mélange, ajouter tous les ingrédients dans un grand bol. Mélanger à l'aide d'un fouet à main.
- Dans un bol séparé, ajouter tous les ingrédients du second mélange. Mélanger le premier et le second mélange. Mélanger à la main, très doucement et pendant un temps très court (10 secondes maximum). Façonner la pâte à biscuits en formes ovales de 3-4 cm de longueur, 30g chacune.
- Enfourner pendant 20 à 25 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Dès la sortie du four, trempez les biscuits chauds dans le sirop pendant 10 secondes. Laissez-les égoutter sur une grille. Arrosez de miel et de noix hachées.

Recette de Pâques :

Magiritsa

Ingrédients (pour 6-8 personnes)

- 1 kilo de plumaison d'agneau
- 2 tranches de citron
- 2 feuilles de laurier
- Sel
- 4-5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons secs moyens
- 2 laitues, hachées grossièrement
- 50 g de vin blanc
- 1,5 litre d'eau
- 5-6 oignons nouveaux
- 1 bouquet d'aneth
- 100 g de riz à grains ronds (facultatif)
- Pour la sauce œuf-citron
- Jus de citron de 2 citrons
- 1 oeuf
- Sel
- Poivre



1. Instructions

- Placez une casserole d'eau sur feu vif jusqu'à ébullition. Ajoutez la viande d'agneau, les tranches de citron, les feuilles de laurier, le sel et laissez bouillir pendant 10 à 15 minutes. Écumez régulièrement l'écume. Égouttez et jetez l'eau.
- Remettez la marmite sur feu vif et ajoutez l'huile d'olive. Hachez finement l'oignon et ajoutez-le dans la marmite. Coupez la girolle en petits morceaux, ajoutez-les dans la marmite et faites-les revenir pendant 8 à 10 minutes.
- Déglacer avec le vin, ajouter l'eau et les laitues et laissez bouillir à feu moyen pendant 30-40 minutes.
- Ensuite, coupez les oignons nouveaux en rondelles et l'aneth en gros morceaux et ajoutez-les dans la marmite. Gardez la partie verte des oignons nouveaux et 1 cuillère à soupe d'aneth. Ajoutez le riz, fermez avec le couvercle et faites bouillir à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.

Recette de Noël :



Panettone

Ingrédients

- Farine
- sucre
- œufs
- beurre
- levure
- fruits confits
- raisins
- extrait de vanille
- zeste de citron
- zeste d'orange



1. Instructions

1. Préparez une pâte avec de la farine, du sucre, des œufs et du beurre, puis laissez-la lever.
2. Incorporer la levure et laisser lever à nouveau la pâte.
3. Ajoutez les fruits confits et les raisins secs à la pâte.
4. Façonnez la pâte en forme de dôme et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée et complètement cuite.

Recette de Noël :



Nougat

Ingrédients

- Miel
- Sucre
- Blancs d'œufs
- Amandes ou noisettes grillées
- Extrait de vanille
- Papier gaufré



1. Instructions



1. Faites cuire le miel et le sucre ensemble jusqu'à obtenir une consistance de caramel.
2. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les lentement au mélange miel-sucre.
3. Incorporer les noix grillées.
4. Étalez le mélange sur du papier azyme, recouvrez d'une autre couche de papier azyme et laissez refroidir avant de couper en morceaux.

Recette de Noël :

Cappelletti au bouillon

Ingrédients

- Farine
- Œufs
- Viande hachée (porc, bœuf ou un mélange)
- Fromage parmesan
- Noix de muscade, bouillon (poulet ou bœuf)
- Sel
- Poivre.



1. Instructions



1. Préparez la pâte à pâtes avec la farine et les œufs, puis étalez-la finement.
2. Préparez une garniture avec de la viande hachée, du parmesan, de la muscade, du sel et du poivre.
3. Coupez les pâtes en petits carrés, placez une petite quantité de garniture au centre de chacun et pliez-les en forme de bouchon.
4. Faites cuire les cappelletti dans un bouillon frémissant jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface.

Recette de Pâques :

Colombe de Pâques

Ingrédients

- Farine
- Sucre
- Oeufs
- Beurre
- Levure
- Ecorces d'orange confites, amandes
- Sucre perlé
- Extrait de vanille.

1. Instructions

1. Préparez une pâte avec de la farine, du sucre, des œufs, du beurre, de la levure et laissez-la lever.
2. Incorporer les écorces d'orange confites à la pâte.
3. Façonnez la pâte en forme de colombe et laissez-la lever à nouveau.
4. Recouvrir de glaçage aux amandes et de sucre perlé, puis cuire au four jusqu'à ce que le tout soit doré.



Recette de Pâques :

Gâteau Pasqualina

Ingrédients

- Pâte feuilletée
- Fromage ricotta
- Epinards ou blettes
- Œufs
- Fromage parmesan
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre.



1. Instructions



1. Étalez la pâte feuilletée et garnissez-en un moule à tarte.
2. Préparez la garniture avec du fromage ricotta, des épinards ou des blettes cuits, du parmesan, de la muscade, du sel et du poivre.
3. Versez la garniture dans la pâte et faites des creux pour y casser les œufs entiers.
4. Couvrir d'une autre couche de pâte feuilletée, sceller les bords et cuire au four jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Recette de Pâques :

Agneau au four

Ingrédients

- Agneau (gigot ou épaule)
- Ail, romarin
- Huile d'olive
- Vin blanc
- Sel
- Poivre.



1. Instructions



1. Faites mariner l'agneau avec l'ail, le romarin, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
2. Faites rôtir au four, en arrosant de temps en temps de vin blanc, jusqu'à ce que la viande soit tendre et bien cuite.
3. Servir avec des pommes de terre rôties ou des légumes de saison.

Recette de Noël :



Bacalhau de Consoada (Morue du réveillon de Noël)

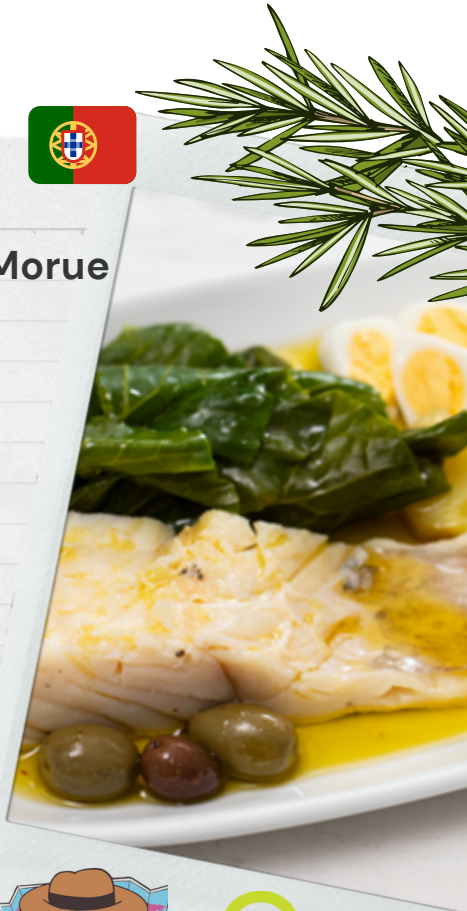
Ingrédients

- 4 morceaux de morue salée
- 8 pommes de terre
- 4 oignons
- 4 carottes
- 4 œufs durs
- Huile d'olive
- Ail
- Feuilles de laurier
- Olives noires (pour la garniture)



1. Instructions

- Faites tremper la morue dans l'eau pendant 24 à 48 heures, en changeant l'eau plusieurs fois pour éliminer le sel.
- Faites bouillir la morue, les pommes de terre, les oignons et les carottes séparément jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Coupez les pommes de terre, les oignons et les carottes en rondelles.
- Disposer la morue, les pommes de terre, les oignons et les carottes sur un plat de service.
- Arrosez généreusement d'huile d'olive et garnissez d'ail, de feuilles de laurier et d'olives noires.
- Servir avec des œufs durs coupés en deux ou en quartiers.



Recette de Noël :



Peru Recheado (Dinde farcie)

Ingrédients

- 1 dinde (environ 5 kg)
- 200 g de porc haché
- 100 g de chorizo coupé en dés
- 2 oignons, finement hachés
- 3 gousses d'ail hachées
- 100 g de chapelure
- 2 oeufs
- Huile d'olive
- Vin blanc
- Sel et poivre
- Herbes (persil, thym, laurier)



1. Instructions



1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
 2. Dans un grand bol, mélanger le porc haché, le chorizo, les oignons, l'ail, la chapelure et les œufs.
 3. Assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes.
 4. Farctissez la dinde avec le mélange et fermez l'ouverture avec de la ficelle de cuisine.
 5. Frottez la dinde avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
 6. Placez la dinde dans un plat à rôtir, ajoutez un peu de vin blanc et faites-la rôtir pendant environ 3 à 4 heures, en l'arrosant de temps en temps avec le jus de la poêle.
- Laissez reposer la dinde pendant 15 à 20 minutes avant de la découper.

Dessert:



Rabanadas (pain doré portugais)

Ingrédients

- 1 pain rassis (de préférence une baguette)
- 1 litre de lait
- 200 g de sucre
- 1 bâton de cannelle
- Zeste de 1 citron
- 4 oeufs
- Huile d'olive (pour la friture)
- Cannelle moulue (pour saupoudrer)



1. Instructions



1. Coupez le pain en tranches épaisses.
2. Dans une casserole, faites chauffer le lait avec le sucre, le bâton de cannelle et le zeste de citron jusqu'à ce qu'il commence à bouillir.
3. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement.
4. Trempez les tranches de pain dans le mélange de lait jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées.
5. Battez les œufs dans un bol.
6. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
7. Trempez les tranches de pain trempées dans les œufs battus, puis faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
8. Égouttez sur du papier absorbant et saupoudrez de cannelle moulue et de sucre.

Dessert:



Filhós (pâte frite)

Ingrédients

- 500 g de farine
- 10 g de levure
- 1 dl de jus d'orange
- 50 g de sucre
- 3 oeufs
- 1 cuillère à café de sel
- Huile d'olive (pour la friture)
- Sucre et cannelle (pour saupoudrer)



1. Instructions



1. Dissoudre la levure dans un peu d'eau tiède.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le mélange de levure, le jus d'orange, le sucre, les œufs et le sel. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique.
3. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume.
4. Étalez la pâte sur une surface farinée et découpez-la selon les formes souhaitées.
5. Faites chauffer l'huile d'olive dans une friteuse ou une grande poêle.
6. Faites frire les morceaux de pâte jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
7. Égouttez sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre et de cannelle.

Recette de Pâques :



Borrego Assado (Agneau Rôti)

Ingrédients

- 1 gigot d'agneau (environ 2 kg)
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 citrons, pressés
- 100 ml d'huile d'olive
- 2 brins de romarin frais
- 2 brins de thym frais
- Sel et poivre
- 200 ml de vin blanc
- 1 kg de pommes de terre, pelées et coupées en quartiers



1. Instructions



1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélangez l'ail émincé, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre pour créer une marinade.
3. Frotter le gigot d'agneau avec la marinade en veillant à bien l'enrober. Disposer dessus les brins de romarin et de thym.
4. Placez l'agneau dans un plat à rôtir et versez le vin blanc autour.
5. Ajoutez les quartiers de pommes de terre dans la poêle, en entourant l'agneau.
6. Faire rôtir au four pendant environ 1h30 à 2 heures, en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson, jusqu'à ce que l'agneau soit tendre et que les pommes de terre soient dorées.
7. Laissez reposer l'agneau pendant 10 à 15 minutes avant de le découper et de le servir avec les pommes de terre rôties.

Dessert de Pâques :



Pão-de-Ló (génoise portugaise)

Ingrédients

- 6 oeufs
- 250 g de sucre
- 150 g de farine
- Zeste de 1 citron
- 1 cuillère à café de levure chimique



1. Instructions



1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Beurrer un moule à gâteau rond et le chemiser de papier sulfurisé.
2. Battez les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir une consistance légère et mousseuse.
3. Ajoutez le zeste de citron et incorporez progressivement la farine et la levure chimique en mélangeant doucement jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Versez la pâte dans le moule à gâteau préparé.
5. Cuire au four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir le gâteau dans le moule avant de le transférer sur une grille pour qu'il refroidisse complètement.



Recette de Noël :

Cardons aux amandes

Ingrédients

- 1 kg de cardon nettoyé et haché
- 100gr d'amandes crues pelées
- 50gr de pignons de pin
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de farine
- 500 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de lait
- Sel et poivre au goût
- Une pincée de muscade



1. Instructions

- Faites cuire le cardon haché dans de l'eau salée pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez, laissez refroidir et réservez.
- Broyez les amandes et les pignons de pin dans un mortier et réservez. En même temps, dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'ail jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajoutez la farine et mélangez pour former un roux.
- Ajoutez progressivement le bouillon de légumes et le lait en remuant constamment pour éviter les grumeaux. Ajoutez les amandes et les pignons de pin et laissez épaissir la sauce.
- Ajoutez le cardon égoutté à la sauce aux amandes et laissez mijoter encore 10 minutes. Assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de muscade. Servez chaud.



Recette de Pâques :

Torrijas (pain perdu à l'espagnole)

Ingrédients

- 1 pain rassis (de préférence brioché ou enrichi au beurre)
- 1 litre de lait
- 200 g de sucre
- 1 bâton de cannelle
- Zeste de 1 citron et 1 orange
- 1cl rhum
- 4 oeufs
- Huile d'olive pour la friture
- Cannelle moulue pour saupoudrer
- Miel ou sirop de sucre (facultatif)



1. Instructions

- Faites chauffer le lait dans une casserole avec 100 g de sucre, le bâton de cannelle, le rhum et les zestes de citron et d'orange. Portez doucement à ébullition, puis retirez du feu, couvrez et laissez infuser puis réservez au frais.
- Coupez le pain rassis en tranches épaisses. Trempez chaque tranche dans le mélange de lait chaud, en laissant le pain absorber le liquide sans se défaire. Laissez égoutter l'excédent de liquide.
- Battez les œufs et faites chauffer une généreuse quantité d'huile d'olive dans une poêle. Trempez les tranches de pain trempées dans les œufs battus et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté.
- Égouttez les tortillas frites sur du papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile. Saupoudrez d'un mélange de sucre et de cannelle moulue. Servez tiède ou froid.

CHAPITRE 9

Bibliographie

- <https://www.youtube.com/watch?v=C9O8yhJKW2O>
- https://www.youtube.com/watch?v=gZSjB0KiOts&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara
- https://www.youtube.com/watch?v=qPupjb8lNCc&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara
- https://www.youtube.com/watch?v=DBWjRlSjyzU&ab_channel=%D0%93%D0%9E%D0%A2%D0%92%D0%95%D0%9D%D0%95%D0%97%D0%90%D0%9D%D0%90%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90%D0%95%D0%A9%D0%98
- <https://www.hera.bg/s.php?n=397>
- <https://bulgarianhistory.org/badni-vecher/>
- <https://zornitsaivanova.com/blog/balgarski-traditzi-rituali-badni-vecher/>
- <https://pochehli.com/novini/aranzhirane-na-trapezata-za-velikden> <https://www.24kitchen.bg/articles/velikdenski-obichai>
- <https://zvezdev.com/%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B0/%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BD%D0%BO%D0%BA>
- Rédacteurs de Food & Wine. (2023, 9 janvier). 22 recettes traditionnelles françaises. Food & Wine. <https://www.foodandwine.com/comfort-food/traditional-french-food>
- Fuchs, L. (14 juillet 2023). Les 76 meilleures recettes de la cuisine française. Directement au palais. <https://www.directoalpaladar.com/recetario/69-mejores-recetas-cocina-francesa>
- Boréan, Y., & Helal, N. (2022, 20 décembre). Repas de fête : l'histoire de la dinde de Noël. Ici, Par France Bleu et France 3. <https://www.francebleu.fr/vie-quotidienne/cuisine/repas-de-fete-l-histoire-de-la-dinde-de-noel-2574851>
- Mariotte, L. (2023, 13 décembre). Ma recette de dinde aux marrons - Laurent Mariotte. Laurent Mariotte. <https://www.laurentmariotte.com/recette-de-dinde-aux-marrons/>
- Berry, F. B. (2017, 16 avril). Pâté de Pâques : le Berry n'a d'œufs que pour son pâté. Ici, Par France Bleu et France 3. <https://www.francebleu.fr/infos/insolite/pate-de-paques-le-berry-n-d-oeufs-que-pour-son-pate-1492193586>
- Pâte de Pâques berrichon (from Berry). (s. d.). Cuisine Actuelle. <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/pate-de-paques-berrichon-from-berry-206004#>



CHAPITRE 9

Bibliographie

- Rédacteurs de Cinque Wine & Deli. (2024) Melomakarona : un régal symbolique pour les héros tombés au combat de la Grèce antique.
• <https://www.cinque.gr/melomakarona-a-symbolic-treat-for-the-fallen-heroes-of-ancient-greece/>
- Magiritsa : une soupe en Grèce – Guide de la Crète. (2024) <http://www.crete-guide.info/magiritsa.htm>
- [Magiritsa d'Argyros – www.argiro.gr](http://www.argiro.gr)
- Chrysopoulos P. 22/12/2023. Journaliste grec. Comment Melomakarona et Kourabiedes ont obtenu leurs noms. <https://greekreporter.com/2023/12/22/how-kourabiedes-and-melomakarona-got-their-names/>
- GST A. 30/4/2021. Greek City Times. Magiritsa – Soupe grecque traditionnelle de Pâques. <https://greekcitytimes.com/2021/04/30/magiritsa-greek-easter-soup/>
- Recette traditionnelle du Panettone (gâteau de Noël italien).
- <https://www.cucinabyelena.com/traditional-panettone-recipe-italian-christmas-cake/>
- Colombe de Pâques
- <https://www.italiiregina.it/colomba-cake/>
- LES ORIGINES D'UN GÂTEAU DE PÂQUES ITALIEN : « LA COLOMBA »
- <https://blog.scuolaleonardo.com/2022/04/17/la-colomba-an-italian-traditional-dessert/>
- <https://www.happy.rentals/blog/142-traditional-dishes-for-an-italian-christmas>
- <https://www.walksofitaly.com/blog/food-and-wine/christmas-food-traditions-in-italy>
- <https://devourtours.com/blog/italian-christmas-foods/>
- <https://jornalaltoalentejo.sapo.pt/pascoa-em-marvao-com-cabrito-e-borrego-a-mesa/>
<https://receitasdeportugal.com/> <https://www.gastronomias.com/portugal/>
- Cinq expériences culinaires typiques de Noël en Espagne. <https://www.spain.info/fr/decouvrez-lespagne/experiences-gastronomiques-de-noel-en-espagne/>
- Adria F., Mariscal J., Ortega I. (2024). Espagne Le livre de cuisine.
- Coxal M. (2013, 1er octobre). Recettes traditionnelles de Noël en Espagne : 2.
- Rybaiev V. (2023). Cuisine espagnole : un voyage culinaire à travers les saveurs de l'Espagne (Livre des cuisines du monde).





Conclusions





CHAPITRE 10

Conclusions

La gastronomie est bien plus que l'art de préparer et de déguster des aliments. Elle représente l'essence de l'identité culturelle, de la tradition et de l'histoire commune.

Comme nous l'avons vu tout au long de ce guide, le patrimoine gastronomique de l'Europe est intimement lié au tissu culturel et historique de la région. Des pratiques anciennes aux innovations modernes, la gastronomie européenne continue d'évoluer tout en conservant un lien fort avec ses racines.

L'un des principaux enseignements de ce guide est le rôle essentiel que joue l'Union européenne dans la sauvegarde de cet héritage. Grâce à des politiques visant à préserver les pratiques traditionnelles, à protéger les produits locaux et à promouvoir le développement durable, l'UE veille à ce que les générations futures puissent continuer à bénéficier de ce riche patrimoine culinaire.

En outre, le lien entre la gastronomie, le tourisme et les économies locales s'est avéré être un moteur pour la promotion des échanges culturels et du développement régional. En tirant parti de leurs traditions culinaires uniques, les communautés locales ont la possibilité d'attirer le tourisme, de renforcer leur économie et de susciter la fierté de leur identité culturelle.

Cependant, cet effort de préservation nécessite la participation active de multiples parties prenantes, notamment les gouvernements, les entreprises locales et le public. C'est pourquoi ce guide souligne la nécessité d'une collaboration et d'une éducation continues pour garantir que le patrimoine gastronomique européen soit non seulement préservé, mais également célébré.

Voici quelques recommandations pratiques :

Renforcer les initiatives locales – Encourager les festivals de cuisine locale, les ateliers culinaires et le tourisme axé sur la gastronomie comme moyens de promouvoir et de protéger les aliments et les pratiques culinaires traditionnels.

Soutenir les pratiques durables – Intégrer la durabilité dans le tourisme gastronomique et la production alimentaire locale, en veillant à ce que les impacts environnementaux soient minimisés.

Promouvoir l'éducation et la sensibilisation – Éduquer les jeunes générations sur l'importance du patrimoine gastronomique, à la fois comme trésor culturel et comme atout économique.

Tirez parti des protections de l'UE – Utilisez pleinement les labels de protection alimentaire de l'UE, tels que l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) et l'Indication Géographique Protégée (IGP), pour garantir que les aliments et les traditions locales restent authentiques et protégés.

En conclusion, l'avenir du patrimoine gastronomique européen est prometteur, mais il nécessite un engagement et une innovation continus. En reconnaissant la valeur des traditions culinaires et en adoptant des approches modernes de préservation, l'Europe peut continuer à servir de modèle d'excellence gastronomique pour les générations à venir.

Les partenaires de CultourGastronomy



PETRA
PATRIMONIA



UNIVERSIDAD
DE SALAMANCA



POLI
TÉCNICO
GUARDA

Retrouvez-en plus sur
www.cultourgastronomy.eu
ou sur nos réseaux sociaux
Facebook et Instagram



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.



Cultour

Gastronomy



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.