

## 5.09 D'où vient notre nourriture ?

### Asie

#### Généralités

L'alimentation asiatique est basée sur des aliments végétaux la plupart du temps aussi connus chez nous comme le blé, le maïs, le millet, la pomme de terre, le seigle, le riz, le soja, la canne à sucre, les agrumes, les bananes, les cacahuètes et les dattes. Les denrées de luxe comme le café et le tabac sont aussi très répandues. Les animaux consommés sont principalement le porc, le poulet, l'oie et le canard. L'absence de produits laitiers est typique de la plupart des cuisines asiatiques.

#### Le riz

Le riz est le principal aliment de base dans beaucoup de pays asiatiques. Neuf sur dix des sacs de riz récoltés dans le monde viennent d'Asie. La majorité de ce riz est consommé sur place. Plus de deux milliards d'hommes se nourrissent de riz en Asie. Très utilisée, cette céréale est servie plusieurs fois par jour, froide, chaude, on l'apprête sucrée comme salée et on en fait des galettes ou des gâteaux. Contrairement à en Amérique où la plus grande partie du travail est faite par des machines, les rizières asiatiques sont exploitées par l'homme et l'animal. Beaucoup de gens trouvent ainsi du travail dans les plantations et le traitement du riz.

#### Epices

Les épices jouent un rôle primordial dans la cuisine asiatique. Les herbes aromatiques et les épices n'améliorent pas seulement le goût des plats, mais les rendent aussi souvent plus digestes. En outre, la plupart des épices et des plantes ont des vertus thérapeutiques. On compte parmi les épices typiques d'Asie les pousses de bambou, le piment rouge, l'huile de cacahuète et de sésame, le gingembre, le soja et la citronnelle.

#### Thé

L'Asie est aussi connue pour sa longue tradition de la plantation du thé et les cérémonies qui l'entourent. On n'utilise pas de filtres ou de sachets pour le thé. L'eau chaude est versée directement sur les feuilles, en principe non brisées, qui sont plus lourdes que l'eau. Elles se déposent au fond de la tasse, ce qui permet au thé d'être servi et consommé sans aucun problème.

Source complémentaire:

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine\\_asiatique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_asiatique) (14.01.12)

# Amérique

## Généralités

En plus des colons anglais, les Français, les Espagnols, les Allemands et les Italiens ont participé à la fondation de la cuisine traditionnelle américaine en l'enrichissant. Ils ont tous apporté leurs traditions et ont formé une culture culinaire qui est aujourd'hui connue sous le nom d'« american food ».

## Colomb

En 1492, Christophe Colomb n'atteint pas comme il le croyait les côtes de l'Inde. Ce sont les peuples et la cuisine d'Amérique qu'il découvre. C'est depuis cette époque-là que les fruits, légumes et graminées locaux sont partis à la conquête du monde : la tomate, le maïs, le piment, les haricots sont maintenant dans toutes les assiettes du globe.

## La cuisine mexicaine

La cuisine mexicaine est à l'origine un mélange de la cuisine espagnole et indienne. A cela ce sont ajoutés les plats des autochtones et la manière espagnole de préparer la viande (rôtir et cuire avec de la graisse). Des exemples de cette cuisine sont les tacos, les burritos ou encore les enchiladas.

## Racines d'Afrique et d'Europe

Les Anglais apportèrent leurs plats nutritifs traditionnels et les marièrent avec les aliments locaux comme la dinde, le homard, les moules, le sirop d'érable et presque toujours le maïs. Les Africains importés de force comme esclaves participèrent à d'importantes améliorations dans la cuisine américaine avec des techniques de cuisson comme la grillade, toutes les sortes de fritures possibles et beaucoup de légumes. D'autres pratiques culinaires comme celle de fumer la viande ou la préparation de sauces épicées viennent des peuples africains.

Que serait l'Amérique sans le hot-dog ? Ce sont surtout les Allemands qui ont exporté les techniques de préparation de la saucisse en Amérique. Les émigrés italiens de la deuxième moitié du 19<sup>e</sup> siècle avaient dans leurs valises un grand nombre de recettes de pâtes et de pizzas. Les tomates ont été utilisées pour compléter et épicer toutes les sortes de pizzas, de salades et de pâtes. C'est aussi à ce fruit que le ketchup doit sa couleur rouge.

Source complémentaire:

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine\\_des\\_États-Unis](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_des_États-Unis) (14.01.2012)

# Europe

## Origines

Beaucoup de produits de boulangerie, mais aussi les pâtes et la forme originelle de la pizza viennent de l'Antiquité. Les Grecs et les Romains ont enrichi les tables avec beaucoup d'importations (épices, poulet, canne à sucre, riz, abricots, cerises...) Ils ont ramené beaucoup de produits des provinces leur empire dans le centre de l'Europe.

## Les grandes découvertes

En 1492, Colomb découvre le Nouveau Monde (l'Amérique) et rapporte beaucoup de marchandise alimentaire en Europe comme le cacao, la vanille, le poivron, le piment, la pomme de terre, le maïs, le tournesol ou encore la patate douce. La plupart de ces aliments occupèrent en premier lieu sur les tables de la noblesse espagnole qui à cette époque dirigeait le marché des épices.

La pomme de terre et le maïs étaient de nouveaux aliments dont la culture a été très utile pour nourrir la population grandissante des pays d'Europe.

## La cuisine populaire

Cette cuisine est généralement simple et nourrissante. Elle est adaptée à des individus exerçant un travail physique exigeant et est composée de produits simples et bon marché.

## Aujourd'hui

La composition traditionnelle de la cuisine européenne contient une haute proportion de viande. La charcuterie et l'utilisation de beaucoup de sucre dans une très grande variété de pâtisseries sont typiquement européennes.

Source complémentaire:

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine\\_européenne](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_européenne) (14.01.2012)

# Afrique

## Généralités

L'Afrique est un continent immense qui représente près d'un cinquième de la surface de terrestre de notre planète. Ses climats et sa flore sont très variés. La végétation de type tropical passe aussi par la savane, le désert et la steppe. Cette diversité se retrouve aussi dans la cuisine. La plupart des aliments qui composent les plats africains sont des légumes, des plats avec des féculents et des fruits à coque. Les glucides les plus courants de la cuisine typique sont présents dans le riz, les bananes à cuire ou le maïs. La viande de boeuf, de porc, le gibier, le poulet et le poisson sont aussi volontiers séchés et fumés.

## Nord de l'Afrique

La cuisine du nord de l'Afrique a été influencée avant tout par la cuisine arabe, mais aussi par la cuisine européenne. Les desserts, des pâtisseries très sucrées et le thé à la menthe font partie de leurs spécialités.

## Est de l'Afrique

Quelques peuples pratiquant l'élevage d'animaux comme les Massaïs ou les Somaliens se nourrissent principalement de viande. La noix de coco est très utilisée comme liant, lait ou huile dans la plupart des plats de l'Est africain. Les samossas, petits beignets fourrés y sont très populaires.

## Sud de l'Afrique

La cuisine du sud de l'Afrique a été influencée par la Hollande, la Grande-Bretagne, le Portugal et l'Inde. L'aliment de base est une bouillie à base de céréales écrasée servie avec différentes sauces. Un autre des plats locaux est la bobotie, une sorte de terrine de viande. Les fruits et les légumes marinés sont aussi une spécialité du sud.

## Ouest de l'Afrique

On y mange beaucoup de riz, de bananes à cuire, de racines, d'oignons de différentes sortes. Les épices, les herbes et les légumes y sont riches. On utilise de l'huile de palme, de cacahuète et de noix de coco dans la plupart des plats. Le poisson et les fruits de mer sont très consommés, plus occasionnellement la volaille et le gibier.

Source complémentaire :

<http://www.afriquecuisine.com/> (14.01.2012)