

Boire et Manger en Méditerranée

Paul Balta

Je tiens à remercier M. Giuseppe Musumeci, organisateur de cette rencontre sur la convivialité, pour son aimable invitation à y participer. Il m'a demandé de vous présenter *Boire et manger en Méditerranée*, publié par Actes Sud. Il donne soixante recettes, mais c'est surtout une évocation historique de la Méditerranée des origines à nos jours à travers le boire et le manger.

1 Mer des Miracles

Permettez-moi de vous lire, en introduction, des passages du chapitre intitulé "Mer des miracles" qui résume bien l'esprit du livre. « Essentiellement périssable, précaire, évanescence parce que quotidienne, la cuisine est, paradoxalement, l'art qui perdure par excellence. Dans cette Méditerranée, berceau des trois religions monothéistes révélées, le boire et le manger sont présents dans les livres sacrés - Ancien Testament, Évangiles, Coran - comme dans les ouvrages profanes. Inséparables de la musique et de la danse, ils inspirent la plupart des autres arts. Expression d'une culture enracinée dans l'histoire, la gastronomie est fille de la civilisation. Les habitudes alimentaires - reflet de l'environnement et de la religion - sont si profondément ancrées chez les peuples que ceux-ci répugnent à en adopter de nouvelles. Étrangement, plus qu'ailleurs, la Méditerranée confirme et dément, tout à la fois, cette réalité remontant à la nuit des temps.

« Mer des miracles, des migrations, de toutes les migrations... des hommes, des plantes, des plats, des mots, des parfums, des modes. Ces modes qui expriment si merveilleusement les hasards de la vie, les humeurs d'une société, le goût du plaisir. Fruits et fleurs venus de mondes lointains se sont acclimatés si parfaitement sur ses rives qu'ils y poussent, croit-on, de toute éternité ou presque, à l'instar du figuier, de l'olivier et de la vigne ! Nous l'éprouvons chaque jour sans nous en rendre compte, en effectuant un fabuleux voyage dans l'espace et dans le temps, que nous avalions le matin un jus de pamplemousse, que nous dégustons un melon à midi ou que nous prenons, le soir, un « café blanc », l'infusion de fleurs d'oranger des Libanais. »

Je rappelle ensuite que les Arabes ont introduit, au VII^e siècle, melons, pastèques et oranges amères, les narinj qu'ils ont greffés au Portugal pour en tirer la douce appelée bortucal. De même, ils ont introduit la culture en terrasse et des systèmes de répartition de l'eau encore en usage. Je reprends ma citation :

« À l'origine, comme le note Fernand Braudel, îles et rives de la Méditerranée étaient très pauvres. Nombre de plantes originaires de Chine ont été acclimatées dans divers pays d'Asie centrale, comme l'amandier en Afghanistan, le pêcher en Perse, l'abricotier en Arménie, avant de parvenir autour du bassin. Par ailleurs, le blé nous vient du Kurdistan, le gombo de l'Inde, le café d'Éthiopie, sans parler des épices aux multiples origines... D'autres apports, relativement récents, ne sont pas moins amples. En effet, si 1492 est l'année de la chute de Grenade et du reflux arabo-berbère d'Europe, c'est aussi celle où Christophe Colomb, partant à la recherche... de l'Inde et de ses épices, découvre l'Amérique ! D'où nous viennent, entre autres, les figuiers de Barbarie, si bien intégrés dans le paysage méditerranéen, les haricots rouges, le manioc, la pomme de terre dont Antoine Augustin Parmentier (1737-1813), pharmacien militaire, a vulgarisé la culture en France, les tomates qui n'ont vraiment prospéré qu'après leur adoption par l'Italie, les courges et les légumes respectivement transformés par les Méditerranéens en courgettes et en poivrons. Quant à l'eucalyptus qui paraît, lui aussi, si familier, il n'a été importé d'Australie qu'en 1869. Néanmoins, comme dans d'autres domaines - mais nous avons tendance à l'oublier - c'est notre héritage oriental qui est le plus considérable ».

Je dois signaler aussi l'immense apport de la Turquie. Jusqu'aux croisades, la rive Nord ne connaissait que le miel pour donner de la douceur. C'est en Turquie que les Croisés découvrent le sucre qui a permis de préparer les fruits confits puis la confiture. La Turquie est le premier exportateur mondial de fruits secs (figues, raisins, pistaches, amandes...) C'est aussi le paradis de l'onctueux loukoum, et de la helwa ou halawa, en arabe, à base de sésame et de sucre. Paradis aussi des pâtisseries à base de pâte feuilletée, que les Viennois ont adoptée lors du premier siège de leur ville en 1529, pour faire les croissants et autres viennoiseries qui se sont répandues dans toute l'Europe et en Méditerranée. Elle a inventé aussi une grande partie des gâteaux orientaux comme les baklawas, les kadaifi, les kourabiyé. J'en profite pour signaler aux membres de la Fédération alimentaire que Giuseppe Musumeci et moi-même sommes prêts à répondre à leurs questions sur les thèmes qui les intéressent.

La Méditerranée est aussi la mer de la diversité car aucune autre région du monde n'a vu, dans un espace aussi limité, apparaître et s'affirmer autant de peuples et de civilisations: Égyptiens, Hébreux, Phéniciens, Crétois, Grecs, Romains, Byzantins, Gaulois, Ibères, Berbères, Ostrogoths, Wisigoths, Slaves, Arabes, Turcs, Européens... Pour le Méditerranéen que je suis par mes racines et par vocation, il y a six rives avec leurs spécificités, leurs oppositions mais aussi leurs complémentarités, y compris pour la nourriture et la boisson.

- La rive Est, Euro-asiatique, ancienne Asiemineure grecque et byzantine devenue la Turquie, premier État musulman à avoir proclamé la laïcité en 1923 ;
- La rive Est, Asiatique, berceau des Phéniciens et des trois religions monothéistes révélées, comprend cinq pays : Syrie, Liban, Jordanie, Palestine, Israël, à dominante arabe et musulmane avec des minorités chrétiennes et juives et non arabes : Arméniens, Druzes, Kurdes ;
- La rive Sud Est africaine, celle de l'Égypte, le plus vieil État-nation du monde, copte et musulmane, pivot entre Machrek et Maghreb ;
- La rive Sud Ouest, celle du Maghreb, qui veut dire Occident en arabe, de la Libye au Maroc et à la Mauritanie atlantique, à vieux fond berbère, islamisée et arabisée ;
- La rive Nord Ouest, Arc des "soeurs latines", catholique en majorité
- La rive Nord Est enfin, celle des Balkans et de la Grèce, à majorité d'orthodoxes et des minorités juives, catholiques et musulmanes.

Je reprends et termine ma citation : « La Méditerranée est enfin la mer des paradoxes. Zone de rupture et de confrontations, elle n'a jamais cessé d'être, depuis quelque dix mille ans, un carrefour d'échanges où commerce et culture se sont toujours conjugués. C'est sans doute pourquoi, malgré leur frugalité légendaire, imposée à l'origine par la nature, les riverains ont fait de cette mer le principal berceau de la gastronomie et de l'art de vivre. Le miracle de cette mer ne consiste pas seulement à assimiler ce qui lui vient d'ailleurs, mais aussi à le transfigurer et à donner à ce qu'elle adopte, qu'elle adapte ou qu'elle crée, la dimension du mythe ! »

2 Le Vin, L'ivresse...

Je voudrais maintenant commencer mon voyage en gastronomie par le vin et l'ivresse. Il y a beaucoup de clichés et d'idées reçues dans ce domaine. Ainsi, selon une croyance très répandue chez nos contemporains, le vin est méditerranéen alors que la bière serait l'apanage de l'Europe du Nord. Or des tablettes d'argile de Mésopotamie, découvertes au milieu du XX^e siècle, ont révélé que la première boisson fermentée fut la bière, kash, pour les Sumériens, shikâru, "l'enivrante", pour les Akkadiens. Breuvage courant des riches et des pauvres dès 3200 av. J.-C., elle fut aussi de toutes les fêtes bien avant le vin. En effet, le premier texte qui fait état du vin est de 2350 av. J.-C. soit 900 ans plus tard. En outre, les Mésopotamiens furent aussi les inventeurs des tavernes où ils aimaient se retrouver pour boire seuls ou avec des amis. La taverne que nous avons adoptée est l'ancêtre de nos bars.

Des textes hiéroglyphiques et des bas-reliefs confirment que l'Égypte pharaonique consommait aussi la bière, heneket et seremet, et le vin, sous trois formes : ordinaire, sucré ou cuit. Dans l'Antiquité, les deux boissons ont coexisté en Méditerranée orientale puis dans le bassin occidental, surtout en Gaule, où les Celtes buvaient la cervoise, devenue la cervesa des Espagnols.

Les Mésopotamiens croyaient déjà que l'ivresse permettait d'entrer en contact avec les divinités, mais ce sont les Grecs qui, les premiers, ont hissé le vin au rang de breuvage divin consacré par Dionysos, dieu de l'ivresse. Cette notion de l'ivresse favorisant l'union de l'âme avec Dieu se retrouve dans la poésie des mystiques chrétiens et des soufis musulmans. C'est le culte dionysiaque qui a introduit le sens du mystère dans la religion, la poésie lyrique en littérature et le mouvement passionné dans les arts plastiques.

Grands poètes, les bédouins d'Arabie étaient aussi de grands buveurs. Aujourd'hui, avec la montée de l'intégrisme, les rigoristes affirment que l'islam interdit l'alcool. En réalité, le Coran ne l'interdit pas. Un verset lui est même, sans conteste, favorable : « Vous retirez une boisson enivrante et un aliment excellent, des fruits du palmier et de la vigne. Il y a vraiment là un signe pour un peuple qui comprend. » (XVI, 67). Ailleurs, le Coran déconseille. D'abord modérément : « O Croyants ! Ne priez point lorsque vous êtes ivres, / attendez de savoir ce que vous dites ! » (IV, 43) ; les malicieux en ont déduit qu'ils pouvaient boire et même être ivres, en dehors des heures de prière. Puis il condamne plus fermement mais pas de façon absolue : « O Croyants ! Le vin, les jeux de hasard, les statues et la divination par les flèches sont une abomination inventée par Satan ; abstenez-vous en et vous serez heureux » (V, 90-92). En effet, le Coran, parole de Dieu pour l'Islam, fait la distinction entre ce qui est déconseillé et ce qui est interdit catégoriquement : dans ce dernier cas, le coupable doit subir un châtement, comme les 100 coups de bâton pour l'homme et la femme adultères, ou il est menacé du feu éternel et envoyé en enfer. En tout cas, les condamnations sans appel n'ont pas empêché de se développer, chez les musulmans, une brillante poésie bachique à l'Est jusqu'à l'Iran et au-delà, à l'Ouest jusqu'au Maghreb et en Andalousie.

Comment ne pas parler de Ziryab (789-857) et de ses multiples apports ? Arbitre des élégances et du bon goût, ce chanteur de Bagdad s'était installé à Cordoue à la cour du calife. Alors qu'on mangeait dans le désordre, il a fixé l'ordonnance des repas : entrée, plat principal, desserts. Il a remplacé le gobelet d'or ou d'argent par le verre à pied, parce qu'il met en valeur la couleur du vin. Avec lui, la tradition du banquet connaît un nouvel âge d'or. L'alimentation étant liée à l'art de vivre, Ziryab a inauguré la mode saisonnière : étoffes légères de couleurs vives

au printemps, vêtements blancs l'été, manteaux et toques de fourrure l'hiver. Il a ouvert un institut de beauté d'une étonnante modernité pour les hommes et pour les femmes, restauré l'usage du parfum, introduit le jeu d'échecs et créé l'École de musique andalouse. Pour clore le thème du vin, je vais vous lire ce quatrain du poète persan Omar Khayâm (1047-1122) qui était aussi un grand mathématicien :

O toi qui ne bois pas de vin, ne blâme pas ceux qui s'enivrent.
 Entre l'orgueil et l'imposture, pourquoi vouloir tricher sans fin ?
 Tu ne bois pas, et puis après ? Ne sois pas fier de l'abstinence
 Et regarde en toi tes péchés. Ils sont bien pires que le vin.

3 L'alimentation dans Les Trois Religions Monothéistes

Cet thème mériterait à lui seul une conférence. Contrairement aux Évangiles qui n'édicte pas de tabous alimentaires, les textes sacrés juifs et musulmans imposent une série d'interdits. Plusieurs passages de l'Ancien Testament concernent "les règles relatives au pur et à l'impur" et les produits dont la consommation est « licite », « kasher », « halal » en arabe, ou « illicite », « haram ». Pourquoi animaux et volailles soient kasher, licites, il faut qu'ils aient été vidés de leur sang en leur tranchant la gorge. Pourquoi me direz-vous ? Parce que le sang est jugé impur. Né à Alexandrie, j'y ai passé ma jeunesse. Je peux vous assurer que les Chrétiens d'Égypte et du Proche-Orient égorgent aussi leurs volailles. La Bible et le Coran interdisent la viande de porc, parce qu'elle est impure. En effet, avec les fortes chaleurs, elle ne se conserve pas et elle se digère très mal. Je suis né dans une famille chrétienne à Alexandrie. Nous mangions un peu de porc à Noël, c'est tout. Toutes les familles chrétiennes du Proche-Orient ne mangent guère du cochon ! En tout cas, avec Jésus, nombre de tabous tombent pour l'alimentation. Lors de la dernière Cène, le Christ a levé les interdits sur le sang et le vin, en disant : « Prenez et buvez, ceci est mon sang ».

4 Le Régime Crétois

Je poursuis ce voyage en gastronomie avec le régime crétois, appelé par extension régime méditerranéen. Il remonte à la nuit des temps et caractérise le style de vie des riverains, même s'il ne faut pas généraliser. Petite anecdote : il est devenu célèbre aux États-Unis depuis qu'ils l'ont découvert le 5 novembre 1991 ! En effet, une émission télévisée de la CBS, *Sixty minutes*, « Soixant minutes », avait pour thème *The French Paradox*, le « Paradox français », titre d'un ouvrage collectif devenu un best seller alors que la France était déjà la première destination touristique du monde. L'émission révélait aux Américains ébahis que si les Français, réputé pour faire bombance, avaient moins d'AVC, Accident vasculaire

cérébral, qu'eux, c'est parce qu'ils buvaient du vin à table. Elle mettait l'accent sur le régime méditerranéen ainsi résumé : vin, huile d'olive, poisson de préférence à la viande, légumes, céréales, fruits, longs repas et petites siestes.

Réunis le 16 novembre à Nairobi, capitale du Kenya, les experts de l'UNESCO ont planché sur 51 candidatures. Ils en ont retenu 46 qu'ils ont inscrites au patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Excellente nouvelle : sur proposition conjointe de votre pays, de l'Espagne, de la Grèce et du Maroc, ils ont retenu la "Diète méditerranéenne" que je viens d'évoquer. Un regret : la France ne s'était pas associée à cette démarche alors qu'elle a lancé l'Union pour la Méditerranée ! Il est vrai qu'elle avait proposé son « Repas gastronomique » : les experts ont estimé qu'avec ses rituels et sa présentation, il remplissait les conditions pour rejoindre la liste.

D'une façon générale, les Méditerranéens étaient jusqu'aux années 1995, beaucoup moins exposés que les Européens du Nord et les Américains aux MCV, maladies cardio-vasculaires, aux cancers, à l'ostéoporose, au diabète et à l'obésité qualifiée par l'OMS de « épidémie du nouveau siècle ». À titre d'exemple, les MCV sont liés à un fort taux de cholestérol dû aux graisses animales qui représentent 20% de l'énergie totale d'un repas en Italie contre 40% aux États-Unis. En outre, l'huile d'olive a de multiples vertus et contrairement à ces graisses (beurre, saindoux, lard, etc.), elle réduit le taux des MCV. Les Anciens savaient déjà qu'elle est facteur de santé parce qu'elle protège l'estomac et le foie, favorise le transit intestinal, bref, prolonge l'espérance de vie. Hélas, l'obésité, apparue récemment en Méditerranée, a tendance à augmenter au Nord et encore plus au Sud. Elle affecte les adultes et de plus en plus d'enfants en raison du snacking, « grignotage » à l'américaine en dehors des repas, de la consommation de produits jugés « trop gras, trop sucrés ou trop salés », et des boissons gazeuses « trop sucrées », accessibles aux distributeurs des écoles.

Le Partenariat euro-méditerranéen, le PEM, qui a vu le jour à Barcelone en 1995, a ouvert la voie à d'heureuses initiatives. Une innovation, essentielle pour notre thème : la création, à Marseille, en 1998, du CICM, le Conservatoire international des cuisines méditerranéennes. Il compte sept pays (Espagne, Grèce, Italie, Liban, Maroc, Tunisie, Turquie) liés par une charte que les nouveaux adhérents s'engagent à respecter.

Lieu de réflexion et de sauvegarde du patrimoine culinaire des pays riverains, le CICM met en valeur et promeut des produits et des lieux de production. Il labellise des produits locaux et des restaurants, encourage une agriculture et un tourisme soucieux de protéger l'environnement, illustre et défend dans le monde ce patrimoine. Pour y parvenir, il organise des séminaires et des colloques

pluridisciplinaire, des rencontres entre professionnels. Il assure aussi la formation de jeunes cuisiniers sur tout le pourtour méditerranéen. Ces actions, cette mission devrait-on dire, sont jalonnées de multiples événements dont des festivals de cuisine et des banquets philosophiques. Le CICM contribue enfin à créer, sur les six rives, des Conservatoires des cuisines méditerranéennes, CCM, qui sensibilisent les populations locales et assurent la transmission des savoirs et des savoir-faire à la jeune génération. C'est très important parce que les pays riverains voient avec inquiétude de plus en plus de restaurants renoncer aux plats nationaux pour satisfaire les touristes. Je rappelle que la Méditerranée est la première destination touristique du monde.

En outre, il se présente aujourd'hui un problème majeur pour les années à venir : nos saveurs méditerranéennes sont fonction de nos productions agricoles. Or celles-ci sont menacées, selon des experts du CIHEAM (Centre des Hautes Études agricoles méditerranéennes), dont l'Italie fait partie, à la fois en quantité – sur la rive sud – et en qualité – un peu partout pour des raisons environnementales. Mais cela devrait faire l'objet d'une autre conférence...

Après ce voyage dans le temps et dans l'espace, j'ai le sentiment de vous avoir convié à un festin où il manque bien des plats sans parler de l'art de dresser la table. J'espère toutefois, si je vous ai laissés sur votre faim, que ce périple gastronomique vous aura au moins mis en appétit pour un vrai banquet!