

Quand on mangeait encore ce qui pousse et gambade

Ma poussinette, tu as juste trois ans, tu ne sais pas encore lire, et pour dire la vérité, je ne comprends pas tout ce que tu me répètes sur l'air des lampions. Mais comme je voudrais tant te voir grandir et prospérer et enterrer tous ces tordus qui ont fabriqué le meilleur des mondes, je vais te raconter. Tu ne liras pas ce livre ce soir ni demain, car, pour bien comprendre, il te faudra manger beaucoup de soupe, en priant le Bon Dieu et ses saints qu'elle ne soit pas

farcie aux pesticides et aux perturbateurs endocriniens.

Avant – avant même que je sois né, disons il y a trente ou quarante mille ans –, nos ancêtres mangeaient quand même. Mais quoi ? Eh bien, on n'en sait trop rien. Probablement de tout : des oiseaux vert et jaune, des lapins, des singes, des racines, des feuilles de menthe, du radis sauvage, des champignons, des chevaux, des rennes – pas ceux du Père Noël –, des bisons – pas ceux de Davy Crockett –, des noix, du pissenlit, du mammoth laineux, de l'ours, du tigre à dents de sabre, des framboises, des fraises, des bananes, des pâquerettes, des coquillages, des poissons fulgurants ou lents, des escargots, sans doute quelques papillons multicolores, des nénuphars.

Comment le sait-on ? C'est là que ça devient coton, déjà. Les humains de 2017 s'écharpent et s'étripent autour de restes le plus souvent fossilisés de nourriture. On en trouve dans des feux très anciens, dans des abris et des grottes où l'homme ne faisait pas que peindre les parois avec la silhouette d'un rhinocéros ou d'un lion. Ils mangeaient, et des traces sont parfois demeurées jusqu'à nous. L'accord entre tous s'arrête là. D'un

côté, on trouve des scientifiques comme la préhistorienne Marylène Patou-Mathis, directrice de recherche au CNRS, attachée au Muséum national d'histoire naturelle. Pour elle, les herbivores comme les rennes, les bisons, les chevaux formaient la part la plus importante de l'alimentation des humains. Et de l'autre, quantité d'autres, qui clament que l'essentiel provenait au contraire des végétaux, sans disposer d'aucune preuve définitive. Parmi eux, je pense à un homme que j'ai rencontré jadis, François Couplan. Un soir, venu lui rendre visite dans le hameau des Alpes-de-Haute-Provence – au bout d'une route de terre et de pierre sans issue, face à la montagne – qu'il avait acheté en totalité, j'ai compris quelque chose. Je marchais avec Couplan, qui se penchait avant de cueillir des plantes que je n'avais pas même remarquées. Ce soir-là, il fit cuisine avec ce qu'il avait ramassé, et ce fut succulent.

Il me raconta autour de la table que les Pygmées d'aujourd'hui, pourtant tenus pour de prodigieux chasseurs, se nourrissent à 70 % de végétaux. Et les Bushmen du Kalahari, si martyrisés par l'histoire récente du Botswana, à 80 % ! Moi, j'y vois une preuve

indirecte du rôle central des végétaux dans l'alimentation. Environ 250 000 plantes vasculaires – qui excluent algues, lichens, mousses, champignons – ont été décrites dans le monde, et autour de 30 000 ont été consommées par l'homme à un moment quelconque de sa longue histoire. Oui, mais aujourd'hui, 12 plantes seulement assurent les repas de base des trois quarts de la population de la Terre. 12 ! Tu te rends compte ? Et à eux seuls, le riz, le blé et le maïs nourrissent la moitié du monde. Tu te doutes bien que je serai obligé d'y revenir, parce que c'est réellement une affreuse nouvelle, qui a une explication.

Je te passe quantité de détails, qui figurent dans tant de textes et d'études où les savants se crêpent le chignon. Ceux du paléolithique mangeaient-ils tant de graisse que cela ? Ou plutôt de la viande maigre ? En effet, les animaux de l'époque se faisaient peu de gras, car ils consommaient beaucoup de plantes sauvages. On pense que leur chair ne contenait que 4 % de graisses, contre 25 % de nos jours. Du coup, les humains qui les mangeaient auraient connu moins de maladies coronariennes et parfaitement ignoré l'obésité. D'où bien moins de

maladies coronariennes et bien entendu pas d'obésité. L'Américain Stanley Boyd Eaton estime même que la nourriture, aux temps paléolithiques, renfermait de trois à dix fois plus de vitamines que de nos jours. Attention, je ne garantis rien du tout, car on est loin de toute certitude. Mon point de vue, qui n'engage que moi, est celui-ci : notre grand-père, qui a vécu entre - 500 000 et - 10 000, était stupéfiant. La preuve, c'est qu'il a survécu. Dans le si passionnant domaine de la biologie des espèces, on parle d'animaux opportunistes, capables de s'adapter à des milieux et à des conditions différentes. Le loup, par exemple, mange bien entendu toutes les viandes qu'il rencontre, jusqu'aux charognes, mais il n'hésitera jamais, si le besoin s'en fait sentir, à croquer une racine sauvage, des fruits, des champignons ou quelque beau poisson sorti d'une rivière.

Ainsi fait l'homme depuis toujours. Il a tellement connu de saisons, de bourrasques, de gels à pierre fendre, de canicules, qu'il aura bouloité de tout, sans trop faire le difficile. Et comme tu as été très sage, je vais te laisser en compagnie d'un auteur que j'aime beaucoup, Joseph Delteil. En 1937,

il quitte Paris et rentre chez lui, dans le Sud ; il s'installe peu après dans une ferme proche de Montpellier. Qu'on ne lui parle plus du monde moderne ! En 1964, il publie *La Cuisine paléolithique*, « à croquer à pleines lèvres, sans vergogne, je veux dire sans peur et sans reproche, comme au Paradis terrestre ». Je ne peux résister à l'envie de te livrer sa recette du *lapin à la paléolithique*. D'abord, « attraper un beau gros lapin de garenne en pleine course, par les oreilles ». Ensuite, « l'attacher par les pattes arrière à un joli tronc d'arbre – si possible un résineux – au centre d'un bois de quelque vingt, vingt-cinq hectares ». Sans plus tarder, « mettre le feu à toute la forêt ». Enfin, « manger la bête sans sel, assis sur les roches encore chaudes et parmi les odeurs divines de cet incendie sylvestre ».

Je ne vais pas te dire que les chasseurs-cueilleurs d'antan se portaient mieux que nous, ce serait ridicule. Et présomptueux, car comment en être sûr ? Mais bien des analyses menées sur les dents et les os des êtres humains de cette époque, fossilisés bien sûr, montrent que ceux du paléolithique ne se portaient pas si mal que

cela. Pratiquement pas de caries, des os très solides et en bon état, et pas de cancers. Attention, ma chérie ! Pas de tumeurs cancéreuses retrouvées sur les fossiles, qui ne sont pas assez nombreux pour rendre compte de ce qui s'est passé dans le monde entier au cours de centaines de milliers d'années. L'homme très ancien se blessait, se faisait quantité de bosses et de plaies, mais au moment où je t'écris cette longue lettre, rien n'indique que sa nourriture sauvage, sans apprêt, ait nui à sa santé. Moi, je trouve cela plutôt intéressant.

Après cette longue aventure du paléolithique – qui veut dire « vieille pierre » –, un beau jour qui aura duré des centaines d'années, on a inventé l'agriculture. Très grossièrement, on appelle cette époque le néolithique, ou l'époque de la « nouvelle pierre ». Peu à peu, les nomades se sont installés de plus en plus longtemps près des premiers champs cultivés, et ont commencé à boire le lait des chèvres, des brebis et des vaches. Tu imagines la révolution ? Elle continue le matin, quand tu avales tes céréales toutes croustillantes baignant dans un lit de lait chaud.

Bon, je ne vais quand même pas te raconter toute l'histoire. Comment les premiers agriculteurs pressèrent l'oléastre, le fruit de l'olivier sauvage, pour en extraire son huile. Comment débuta la vinification à partir de vignes sauvages – des lianes en pleine forêt. Comment le pain devint quotidien ou presque, dès le règne des pharaons d'Égypte, il y a des milliers d'années. Comment la Grèce antique pouvait se vanter de fabriquer 70 sortes de pains différents. Comment, beaucoup plus tard – à Naples, au début du xv^e siècle –, la fabrication de pâtes apparut pour la première fois dans un récit. Au Moyen Âge, les choses étaient plus simples que de nos jours. Simples, mais plus d'une fois sinistres, car les pauvres, comme toujours, se contentaient des restes du festin des autres. La table de ce temps est, pour les riches et les nobles – si souvent les mêmes –, assez folle. On y trouve, les jours de fête, de l'hypocras – un vin rouge où ont macéré du miel et des épices –, du claret – la même chose avec du vin blanc –, des talmousses – tartelettes –, des pâtés de champignons, des bouchées au lard fumé, des soupes – en fait, des bouillons –, des potages – plutôt des ragoûts –, un rôti, plat

principal de viande rôtie, enfin un service de plats sucrés en dessert, accompagnés d'un autre vin, lui aussi additionné de sucre. Pour la masse des serfs et des traîne-misère des villes, les repas n'ont évidemment rien à voir. En dehors des rituelles périodes de guerres, d'invasions, d'épidémies et de famines – qui peuvent se combiner –, les paysans mangeaient sans fin de l'orge, de l'avoine, du seigle, du blé. En y ajoutant, quand ils en trouvaient, des lentilles, des pois chiches, de l'ail, des poireaux, des panais – qui reviennent à la mode –, des navets, du chou, des courges, etc. La viande, bien plus chère, et donc recherchée, se résumait au porc et surtout au poulet. Je ne jurerai pas que ces époques étaient plus fastes que celles du paléolithique, quand de petits groupes humains se contentaient de chasser et de cueillir autour de leurs campements provisoires. Le fait est que, quoi qu'on ait pu manger, il fallait faire vite. Car évidemment, pas de frigos, pas de conserves. Comment faisait-on ? On bricolait, tantôt en laissant sécher un aliment, tantôt en le trempant dans l'alcool ou en l'enrobant d'un corps gras, voire de sucre pour les plus fortunés. Ceux qui vivaient

près des montagnes utilisaient à l'occasion des blocs de glace naturelle. Mais la meilleure méthode de conservation connue était le sel. À la condition de trouver 100 grammes de sel pour disons 500 grammes de viande, on pouvait – et on peut toujours – stopper la multiplication des bactéries. Seulement, le sel était un condiment très coûteux. Ce n'est pas un cambroussard du fond de l'Ardèche ou du Cotentin qui aurait pu se payer un tel trésor. En bref comme en résumé, le monde attendait Nicolas Appert.