

Fiche thématique

Poste n°3 : Porte du four

Les céréales et le pain

Dans une société où les paysans représentent les 9/10^{ème} de la population, les céréales prennent une place prépondérante dans les ressources alimentaires, pour plusieurs raisons. Il est premièrement difficile de conserver les aliments. Or les céréales, réduites en farine, ont un potentiel de garde important. Il suffit de les préserver de l'humidité. De plus, les diverses sortes de céréales permettent d'avoir une période de production assez étendue et ainsi de se préserver de la disparition de la totalité de la récolte à cause des aléas du temps et des maladies. En outre, les céréales sont utilisées à d'autres fins: alimentation du bétail, toits de chaumes, renforcement de l'argile des poteries et du mortier des maçons avec les résidus du vannage. En dernier lieu, l'orge permet de produire de la cervoise, de la bière plus salubre comme boisson que l'eau parfois impure.

Les céréales médiévales.

Elles occupent une place centrale dans l'alimentation médiévale. On les mange sous forme de pain, mais également en bouillie. En temps normal, la ration quotidienne de pain varie d'un demi-kilogramme à un kilogramme par personne (aujourd'hui on consomme 140 gr. de pain par jour par personne en Suisse). Ces énormes quantités de céréales procurent l'essentiel des calories, mais conduisent à des déséquilibres nutritionnels. La carence en vitamine A, exclusivement fournie par des produits animaux, entraîne des risques de cécité. La préférence pour le pain blanc, débarrassé de son, multiplie les cas d'affections cutanées.

Le froment est la céréale la plus utilisée par les Romains. Elle garde une place importante au Moyen Age. Mais après l'invasion des Barbares, on préfère cultiver des céréales plus rustiques et moins fragiles (seigle, avoine, orge ou épeautre). On cultive aussi le sarrasin car son cycle végétatif est court et il pousse dans des sols pauvres. L'orge et l'avoine sont plutôt réservées aux animaux, sauf en période de disette.



La faucille, outil par excellence du paysan

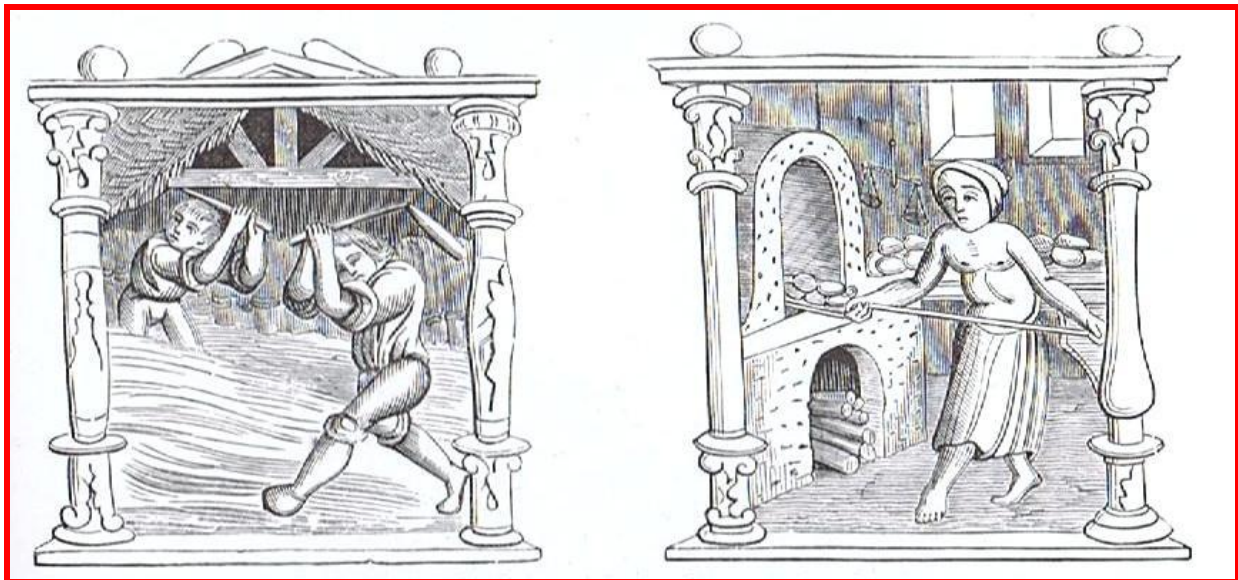
A la fin du Moyen Age, on se méfie de plus en plus du seigle qui, à cause d'un champignon qui se propage dans la farine en période humide, provoque le mal des ardents, le feu de St Antoine ; en fait, l'ergotisme, une maladie qui affecte les centres nerveux (spasmes, convulsions, hallucinations) et a même des effets vasoconstricteurs qui peut conduire à des gangrènes. Le mal des ardents fait de véritables ravages au Moyen Age.

Le pain

La production régulière de pain depuis le temps des Egyptiens (environ 5000 ans avant J.-C.) montre que l'on a affaire à un produit qui est né quasiment parfait et n'a pas fondamentalement évolué : un peu d'eau, de la farine, un peu de sel, un peu de vieille pâte comme levure et le tour est joué. La simplicité de la recette et des ingrédients explique la place fondamentale que prend le pain dans la nourriture.

Au Moyen Age, le travail de transformation du grain en farine se fait le plus souvent dans chaque ménage. Le grain est battu pour lui enlever son enveloppe. Il est jeté au vent dans un grand panier, le van, pour que les impuretés s'envolent. Ensuite une simple meule de pierre suffit à produire la farine.

On utilise plusieurs sortes de farine; la moins fine est le « méteil » une farine de mélange qui donne du pain noir et qui peut même contenir en période difficile de la farine de châtaigne, de glands, des pois, des racines de fougères pilées voire de la sciure. La farine la plus fine sert à produire le pain de bouche, surtout pour les riches.



Battage du blé et cuisson du pain au four banal : calendrier d'un livre d'Heures du 16^{ème} siècle.

Le four banal

Vous vous trouvez à l'endroit où était construit le four banal du châtelain de Saillon. Ce four a été détruit au milieu du 20^{ème} siècle pour permettre l'ouverture dans les remparts d'une « fausse » porte historique destinée à faciliter le passage des véhicules à moteur, modernité oblige.

Le châtelain se réserve la cuisson des pains dans son propre four pour plusieurs raisons. La principale est une question sécuritaire. Dans un bourg marqué par un habitat groupé, les divers foyers domestiques sont déjà une source importante de risque d'incendies ; un seul four au bénéfice de tous réduit les risques.

Dans un deuxième temps, le four banal permet l'encaissement de redevances qui garnit la bourse du châtelain. Un autre impôt indirect sur le pain est perçu dans les nombreux moulins propriétés des seigneurs locaux qui travaillent aussi contre écus sonnants. Lorsque les premiers boulangers s'installent dans les villes, on leur impose de marquer leurs pains à l'aide d'un signe en bois pour pouvoir taxer et contrôler leur commerce.



Dans un monde où l'argent manque, on utilise aussi d'autres modes de cuisson pour le pain : sous la braise, à la poêle et même la cuisson en boulettes dans l'eau du chaudron. Les moines de Cluny prétendent que ces boulettes une fois séchées donnent le meilleur des pains.

Vidéo liée: Porte du four <http://www.youtube.com/watch?v=erU-m9Zaf0k>

Références / Pour en savoir plus :

- *Céréales et légumineuses* in **Les Mangeurs de l'an 1000**, Marlu Kühn, Fondation Alimentarium, mars 2000, p. 168 à 175.
- *Le pain et le vin* in **Histoire médiévale** no. 1 , Harnois, 1999, p. 46 et 47.
- *Les céréales au Moyen Age* in **Histoire médiévale** no 10, Harnois, 2000, p. 36 à 39.
- www.virgesarmes.com
- www.espace-pain-info.com