

Prénom:

Date:

L'ALIMENTATION DANS L'ANTIQUITÉ

Les Romains ont une alimentation variée. Ils consomment surtout des céréales, de fruits et des légumes. Ils mangent aussi de la viande et du poisson accompagnés de sauces. Ils utilisent beaucoup d'huile d'olive et de condiments (*substance ajoutée à la nourriture pour en relever le goût, sel, épices ou herbes*), en particulier le garum, à base de poisson fermenté.

Le poivre et de nombreuses herbes entrent aussi dans la composition des plats. Les Romains boivent principalement du vin.

Les plus riches organisent des banquets au cours desquels, ils mangent en position allongée.



Doc 1 - Fresque représentant le repas des Romains



Doc 2 - Des amphores pour conserver les aliments

Douceur poivrée

« Mélange le poivre au miel, le jus de raisin, la rue*, le vin paillé**, Incorpores-y les pignons de pin, les noix, le blé bouilli. Ajoutes-y les avelines*** grillées et hachées, et sers. »

* Rue : herbe aromatique.
** Paillé : doux et sucré.
*** Avelines : grosses noisettes.

Apicius (cuisinier romain), *L'Art culinaire* livre VII, fin du IV^e siècle

Doc 3 - Une recette de cuisine romaine

Les Gaulois consomment des légumes et de la viande bouillie ou rôtie, essentiellement du porc ou du mouton. Ils préparent aussi des galettes de céréales. En plus du lait, ils boivent principalement du cidre et de la cervoise, une sorte de bière. Ils les transportent dans des tonneaux, qui sont une invention gauloise.

L'ustensile de cuisine le plus répandu est le chaudron.



Doc 4 – un chaudron gaulois

« Quand ils prennent leurs repas, [les Gaulois] sont tous assis, non pas sur des chaises mais sur le sol, utilisant pour cela des litières couvertes de peaux de loup ou de chien.

Près d'eux sont disposés des foyers où le feu est intense et qui sont garnis de chaudrons et de broches pleins de beaux quartiers de viandes. »

Diodore de Sicile (historien romain), *Bibliothèque historique*, livre V, 1^{er} siècle avant J.-C.

Doc 5– Le déroulement d'un repas gaulois d'après un historien romain.



Doc 6 – Un banquet gaulois dans la BD Astérix

Que remarque l'historien romain dans le déroulement des repas chez les Gaulois :

Les Gaulois mangent assis sur le sol, recouvert de peaux d'animaux. Ils utilisent des broches et chaudrons pour faire rôtir leurs aliments.

Est-ce que les repas se déroulent de la même manière chez les Romains ?

Non, les Romains mangent en position allongée.

Je retiens

Complète la trace écrite avec:

cervoise - chaudrons - variée - condiments - vin.

Pendant l'Antiquité, l'alimentation était **variée**. On consommait principalement des céréales et des légumes. Romains et Gaulois consommaient également viandes et poissons. Les Gaulois utilisaient des **chaudrons** et des broches pour faire rôtir leurs aliments. Les Romains ajoutaient différents **condiments** pour relever le goût, en particulier le *garum*.

Les romains buvaient surtout du **vin** (les vignes étant nombreuses dans ces régions plus ensoleillées). Les Gaulois buvaient du lait, du cidre ou encore de la **cervoise**, tous deux fabriqués à partir des fruits et céréales présents dans leurs régions.