

# ***Histoire du petit déjeuner***

---

*Il était une fois  
le petit déjeuner.*

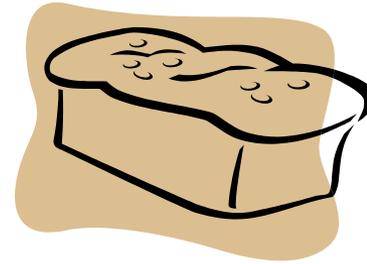
## ***Nos aïeux ne se nourrissaient pas comme nous.***

- *Le petit déjeuner du Moyen Age n'est pas celui de l'Ancien Régime, ni celui du début de l'ère industrielle...*
- *Et pourtant on s'aperçoit qu'il existe une réelle permanence dans les choix des « aliments de base » du premier repas de la journée.*



# Des aliments de base ?

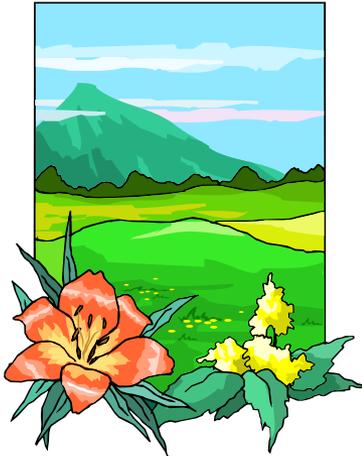
- *Depuis les temps les plus reculés jusqu'à aujourd'hui, on consomme au petit déjeuner des préparations qui ne réclament pas de préparation longue ou compliquée.*
- *On y relève la présence de céréales (sous forme de bouillies, de galette, de pain...) qui grâce à leurs glucides complexes apportent à l'organisme l'énergie dont il a besoin, ainsi que la présence d'un produit laitier (du lait, parfois du fromage), source de calcium et de protéines animales.*
- *Enfin et en général, on commence le petit déjeuner par une boisson, pour se réhydrater le matin.*



# ***Dernier point important.***

*Il faut savoir que les hommes mangent différemment au petit déjeuner selon :*

- *Qu'ils habitent à la campagne ou dans les villes.*
- *Leurs conditions socio-économiques.*



# Le petit déjeuner dans l'antiquité

- *En Grèce, les Grecs ont nommé leur petit déjeuner « L'acratismos ». C'est un rite religieux. Leur petit déjeuner est fait de bouillie et de lait de chèvre que l'on adoucit avec du miel ou du sucre de roseau. Leurs aliments sacrés sont : le pain, pour rendre grâce à Déméter (déesse de la terre) et le vin, pour rendre grâce à Dionysos (dieu de l'agriculture).*
- *Chez les Perses manger au petit déjeuner était comme une fête divine. Le petit déjeuner était l'unique repas quotidien. On cuisinait : des bœufs, des moutons, des chèvres, des quartiers de chevaux et des chameaux. On les servait avec des plats d'artichauts, de pêches, de dattes, de fromages frais et de miel. Pour tout ça il fallait 277 cuisiniers, une brigade de 40 parfumeurs et 20 esclaves pour le transport des plats au palais du roi.*



# *Le petit déjeuner dans l'antiquité*

- *Les citoyens de Rome mangeaient le matin du pain frotté d'ail ou d'oignon, arrosé de vin coupé d'eau. Chez César, les serviteurs y ajoutaient : du lait, du fromage, du miel, des oeufs, des fruits frais et aussi des figes séchées. Les citadins pressés mangeaient debout du boudin grillé, des fritures de poissons, des brochettes de viande et des beignets épicés dans des « thermopolia », boutiques qui proposaient des plats à consommer sur place ou à emporter. Chez les boulangers on trouvait des pains mollets de Cappadoce, des gâteaux au miel et au lait et des biscuits de Rhodes.*



# *Le petit déjeuner dans l'antiquité*

- *Au jentaculum (nom du petit déjeuner en latin), les gaulois buvaient dans un crâne d'auroch de l'hydromel (boisson faite d'eau et de miel). Ils mangeaient des charcuteries (lard gras, saucisses, gras double et boudins divers) et comme fromage une tranche de Cantal dans des assiettes creusées dans les tables en chêne. Et enfin pour faire passer le tout, une bouillie d'orge au miel.*



# *Le petit déjeuner au Moyen Age*

- *Les chevaliers du Moyen-Âge prenaient de la soupe au vin dans laquelle ils trempaient du pain.*
- *Cette tranche de pain épaisse sur laquelle on versait un potage gras parfumé aux légumes, au lait cru ou bien aux lardons, a donné le mot « copain » : personne qui partagent le pain.*



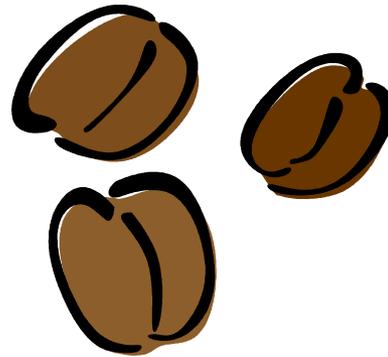
# *Le petit déjeuner à la Renaissance*

- *Au XVIème siècle déjeuner s'écrivait encore « desjeûner » et l'on mangeait d'épaisses et larges tranches de pain, appelées « tostées » ou « toustées » que l'on recouvrait de beurre salé. Ces « rôties » (tartines grillées) étaient servies avec du lait tiède. C'est l'ancêtre de notre petit déjeuner moderne : la tartine grillée dans la soupe au lait.*



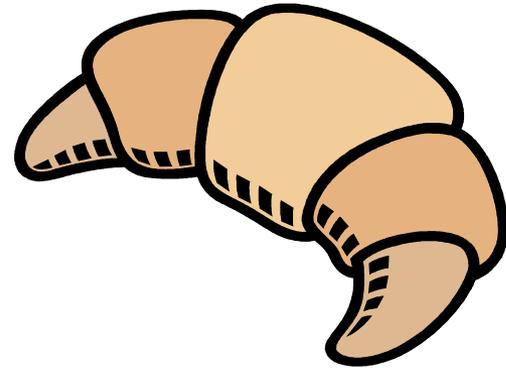
# *Au temps de Louis XIV*

- *Présenté par Soliman Aga, ambassadeur du sultan turc à la cour de Louis XIV, le café fit son entrée à la cour du roi. En 1696, le roi savoura quelques mois le café noir puis le délaissa, lui préférant son petit déjeuner, deux tasses de tisane de sauge et de véronique.*



# *L'invention du café crème et du croissant*

- En 1683, après la victoire de l'empire austro-hongrois sur l'empire turc, un soldat polonais Kolschistsky ouvre à Vienne un salon de café, il y sert un « caffè » à la crème fouettée accompagné de sucre ou de lait pour en adoucir le goût et une pâtisserie originale : un petit pain brioché en forme de croissant de lune (symbole du drapeau turc). Il rencontre un très grand succès à Vienne et dans toute l'Europe : le café crème et le croissant sont nés !*



# Le petit déjeuner à l'époque de la Révolution Française

- *Le petit déjeuner d'autrefois était composé d'une petite tasse de café ou de thé ou tout au plus de chocolat noyé dans du lait. Pendant la révolution, madame de Hardy eut l'idée d'installer à proximité de l'assemblée un « snack barbecue ». Elle proposait aux députés des grillades servies au bout de longues piques. C'est le début de la démocratisation de la fourchette.*
- *A cette époque on se dispute pour savoir si un déjeuner copieux est bon pour la santé (on réfléchit mieux) ou mauvais (il ralentit l'imagination). Finalement c'est le petit déjeuner copieux qui l'emporte.*



# ***XIXème :Le petit déjeuner à la campagne***

- *A la campagne jusqu'au début du XIXème siècle, on mangeait du pain trempé dans la soupe. Les grand-mères préparaient du pain perdu (tartines de pain un peu rassis trempées dans du lait, puis dans un oeuf battu et passées à la poêle avant d'être servies saupoudrées de sucre).*



# *Le petit déjeuner aujourd'hui*

- *Il est encore trop souvent négligé, en particulier par les adolescents. Il doit être considéré comme un vrai repas.*
- *Pour qu'il soit équilibré, il doit comprendre quatre éléments essentiels :*
  - *Un produit céréalier (pain ou céréales).*
  - *Du lait ou un produit laitier.*
  - *Un fruit ou un petit verre de jus de fruits sans sucre ajouté.*
  - *Une boisson : eau, café, thé, tisane.*

