

Les trois principes de classification des aliments à la fin du XVII^e siècle



Le principe sulfureux

Rend la nourriture huileuse,
lie les aliments salins et mercuriels
(huile, beurre, lard)



Le principe salin

Donne du goût
à la nourriture (sel, farine)



Le principe mercuriel

Rend la nourriture volatile ou gazeuse,
lui procure son arôme
(vinaigre, vin, essence de viande)

volatil, ou «esprit» ; une substance huileuse et un résidu solide. Sur cette base, les chimistes proposent trois nouveaux éléments pour remplacer ceux d'Aristote : le mercure (c'est-à-dire l'essence des fluides vaporeux, et non pas l'élément chimique qui porte aujourd'hui ce nom), qui donne l'arôme à l'aliment ; le soufre (l'essence des substances huileuses, sans relation non plus avec l'élément chimique), qui véhicule l'humidité et le goût sucré ; et le sel (l'essence des solides, différente du sel de table), qui détermine le goût et la consistance, et qui lie les deux autres éléments, normalement antagonistes.

Les médecins se convainquent alors que la digestion n'est pas une cuisson, comme ils l'avaient soutenu précédemment, mais une fermentation. Ils essaient d'étudier cette transformation courante, mais au mécanisme alors mystérieux. Accompagnée d'un échauffement léger et d'un dégagement gazeux, la fermentation ressemble à la putréfaction, à la distillation ou à l'interaction des acides et des sels. Les vapeurs, esprits ou airs (bientôt nommés «gaz» par Jan Baptist Van Helmont, un scientifique et mystique flamand), attisent la curiosité des chimistes, car ils semblent renfermer la véritable essence de l'aliment.

Au XVII^e siècle, plusieurs médecins réputés défendent cette nouvelle théorie de la digestion, notamment Van Helmont, Franciscus Sylvius, médecin

à l'Université de Leyde, et Thomas Willis, le médecin anglais le plus célèbre de l'époque, fondateur de la Royal Society de Londres. Selon eux, les sucs gastriques, considérés comme acides, transforment la nourriture en un fluide laiteux qui se mélange à la bile alcaline dans l'appareil digestif. Cette mixture fermente et fait des bulles, produisant une substance salée que le corps transforme en sang ou en d'autres fluides.

Cette école propose également un cycle cosmique culinaire, fondé sur la fermentation : les graines deviennent des plantes sous l'effet des «ferments de la terre», selon les termes de John Evelyn, le brillant horticulteur qui prit la parole devant la Royal Society de Londres en 1675. La fermentation transforme les céréales et les fruits en pain, en bière et en vin, qui fermentent encore dans l'appareil digestif. Après la putréfaction des déchets, le cycle recommence. Selon John Arbuthnot, membre de la Royal Society et médecin de la reine Anne d'Angleterre, auteur d'un manuel populaire sur l'alimentation publié en 1732, la putréfaction des légumes ressemble à la digestion animale. Avec ce nouveau cycle, le cosmos reste une cuisine, mais celle-ci est équipée désormais de cuves de brassage. Le corps humain est équipé de fermenteurs miniaturisés.

L'établissement de cette théorie conduit les cuisiniers à créer des plats nouveaux, conformes au nouveau cycle.

Les huîtres, les anchois, les légumes verts, les champignons et les fruits sont réhabilités, car ils fermentent facilement. Leur préparation est simple, car aucune cuisson «prédigestive» ne s'impose. L'usage de produits frais suscite l'essor de l'horticulture et un engouement pour les jardins botaniques. Le monde cultivé s'échange des graines, traduit des livres de jardinage et construit des serres. On cultive des champignons sur des lits de fumier en décomposition. En Angleterre, les aristocrates mangent même des aubergines, qu'il fallait auparavant éviter à tout prix.

LES PREMIERS RESTAURANTS

Les substances riches en graisses, tels le beurre, le lard ou l'huile d'olive, s'imposent alors, logiquement, pour confectionner les sauces : elles lient les ingrédients salins, tels le sel de table ou la farine, aux ingrédients mercuriels, tels le vinaigre, le vin, les alcools et les essences de viande ou de poisson (le mot «essence» reste utilisé dans cette acception en cuisine). La première recette de roux, mélange de graisse et de farine cuites, que l'on détend au vin ou au bouillon, apparaît dans *Le cuisinier françois* de François Pierre de La Varenne, paru en 1651. Les salades sont à la mode, car elles associent un légume vert très digeste (la salade elle-même) et un assaisonnement à base d'huile.

Alors qu'augmentent les consommations de fruits, de légumes et d'herbes, le sucre, considéré auparavant comme la panacée, est désormais déconseillé. Certains médecins veulent même le supprimer complètement : en 1606, le médecin du roi Henri IV, Joseph Duchesne, déclare que «le sucre cache une grande noirceur et une grande acrimonie sous sa douceur, de sorte qu'il égale l'eau forte [l'acide sulfurique]». Le médecin britannique Willis, qui avait remarqué le premier le goût sucré des urines de patients diabétiques, est du même avis : «Le sucre distillé produit un alcool à peine inférieur à l'eau forte [...] Ainsi, il est probable qu'en mélangeant le sucre à presque tous les aliments, les quantités ingérées quotidiennement rendront le sang et les humeurs âcres et salés, et donc scorbutiques.»

Le sucre est désormais réputé dangereux. Les cuisiniers cessent d'en saupoudrer tous les plats, afin que les convives ne soient pas obligés d'en manger. Ils n'en mettent plus que dans les desserts, qu'ils préparent dans

des cuisines réservées à cet effet. Le sucre, qui faisait autrefois l'objet de livres médicaux, donne lieu à un nouveau genre d'ouvrages consacrés à ses propriétés décoratives.

Les médecins considèrent les alcools et les produits de distillation comme des remèdes. Les liqueurs et l'eau-de-vie, consommées de temps en temps et à petites doses, sont bonnes pour la santé, mais elles sont trop fortes pour en faire un usage quotidien. Des extraits moins puissants, fabriqués à partir d'aliments, telles les viandes, et qu'on concentre par ébullition ou fermentation, semblent plus digestes. Parfois, l'essence bénéfique d'un aliment semble s'en échapper sous la forme de bulles de gaz qui nourrissent le cerveau. Les eaux minérales pétillantes ont beaucoup de succès, et des stations thermales s'ouvrent dans toute l'Europe. À table, l'hypocras fait place aux vins frais et au champagne, dont la production aurait commencé à la fin du xvii^e siècle.

Les cuisiniers préparent des essences de viande ou des fumets de poisson avec «la chair musculeuse, la plus nourrissante de toutes, qui produit le meilleur jus». Ils servent ces jus, excellents pour la santé, sous la forme de bouillons ou de gelées. Les jus d'animaux terrestres sont plus nutritifs que ceux des poissons ou des oiseaux. Celui du bœuf est le plus fortifiant. Vers 1733, le cuisinier français Vincent La Chapelle consigne de nombreuses recettes de bouillons de bœuf dans son livre *Le cuisinier moderne*. Des entrepreneurs voient dans cette nouvelle cuisine l'occasion de vendre des «restaurants» (un terme qui, à l'époque, signifie «fortifiant») à ceux qui n'ont pas de chef cuisinier.

Puis les classes moyennes imitent l'aristocratie : elles prennent goût non seulement aux restaurants, mais aussi à toute cette nouvelle cuisine. Celle-ci semble raffinée, aussi bien du point de vue du goût que du point de vue chimique, dans la mesure où le repas est la forme de nourriture la plus élaborée. *Les dons de Comus*, un traité de gastronomie publié en 1739, indique aussi que «la cuisine moderne est une sorte de chimie. Aujourd'hui, la science du cuisinier consiste à

analyser, digérer et extraire la quintessence des aliments, en tirer les jus légers et nourrissants pour les associer et les mélanger».

Cette nouvelle alimentation se répand progressivement en Europe en même temps qu'elle descend l'échelle sociale. Au milieu du xix^e siècle, elle était devenue courante en France, en Grande-Bretagne, aux États-Unis, au Canada et en Australie. Toutefois, l'Asie et l'Amérique latine restent à l'écart de la chimie de Paracelse et n'adoptent ni la diététique ni la cuisine qui en découle : les currys indiens et les moles mexicains (plats de dinde relevés de piment) ressemblent à la cuisine d'Europe du Nord avant Paracelse.

La cuisine occidentale du xvii^e siècle a survécu aux théories diététiques qui l'ont inspirée. À la fin du xviii^e siècle, les chimistes et les médecins entament des recherches qui conduiront aux connaissances actuelles sur le rôle des calories, des glucides, des protéines, des vitamines et des minéraux dans les processus biochimiques de la digestion. Au xix^e et au début du xx^e siècle, les nutritionnistes s'attachent à mettre au point une alimentation bon marché pour les ouvriers, les soldats et les personnes démunies. Pendant ce temps, les chefs cuisiniers au service des classes aisées continuent de préparer des plats selon les principes établis au xvii^e siècle.

Aujourd'hui, tout le monde mange la cuisine autrefois réservée aux plus riches, mais ses bases diététiques sont discutables. Bien que les fruits et les légumes soient salutaires, la proportion excessive des matières grasses dans notre alimentation, notamment dans la viande et dans les sauces, semble responsable de nombreux problèmes de santé. C'est surtout le cas dans l'alimentation anglo-saxonne, la quantité de matières grasses étant moindre en Italie et en Espagne, où on utilise beaucoup l'huile d'olive (le cas de la France est intermédiaire). Les cuisiniers, les médecins et les particuliers sont tous confrontés au même problème : comment cuisiner des plats à la fois délicieux et bons pour la santé ?

Rachel LAUDAN a enseigné l'histoire des sciences et des techniques dans les Universités Carnegie Mellon, de Pittsburgh, de Virginie et d'Hawaï. Aujourd'hui, elle prépare un livre sur l'histoire de l'alimentation.

Nancy G. SIRAI, *Medieval and Early Renaissance Medicine : An Introduction to Knowledge and Practice*, University of Chicago Press, 1990.

Allen G. DEBUS, *The French Paracelsians : The Chemical Challenge to Medical and Scientific Tradition in Early Modern France*, Cambridge University Press, 1991.

T. Sarah PETERSON, *Acquired Taste : The French Origins of Modern Cooking*, Cornell University Press, 1994.

Terrence SCULLY, *The Art of Cookery in the Middle Ages*, Boydell Press, 1995.