

SOUS LA LOUPE

VOYAGE AU CENTRE DE ... L'ALIMENTATION ET SES TRADITIONS ALIMENTAIRES

(4^{ÈME} PARTIE)

Nous voici maintenant plongés dans le continent européen, notre voyage continue en Scandinavie, sur le pourtour du bassin méditerranéen et en Europe de l'Est.



DESTINATION LA SCANDINAVIE

Les pays scandinaves se composent du Danemark, de la Suède, de la Norvège et de la Finlande, le tout regroupant un total de 22,7 millions d'habitants. L'ensemble de ces pays constitue la partie nord de l'Europe de l'Ouest, séparée du bloc sud par la mer du Nord et la mer Baltique.



Aliments habituellement consommés (liste non exhaustive)

- **Boissons** : bière, aquavit (eau de vie à partir de pommes de terre), vodka (à base d'alcool de grains), le glögg (vin chaud parfumé à la cardamome, à la cannelle, aux écorces d'oranges et au clou de girofle et vendu uniquement de novembre à février)
- **Légumes** : petits pois, haricots, oignons, choux, poireaux, navets, betteraves, ...
- **Fruits** : airelles, myrtilles, framboises, mûres, pommes sauvages, ...
- **Féculeux** : le régime scandinave traditionnel fait grand usage des céréales complètes : l'orge, l'avoine et le seigle
- **Produits laitiers et alternatives** : le plus courant est le skyr consommé nature ou aromatisé avec des baies, des pommes ainsi que des céréales, le piimä (sorte de babeurre), le viili (sorte de yaourt fermenté), le kotijuusto (fromage maison), le leipäjuusto (fromage de pain : fromage cuit au four qui n'a rien à voir avec le pain), le rahka (sorte de fromage blanc fermenté), les alternatives au lait sous forme de jus à base de soja, d'amande, de riz, de noisette ou même de sarrasin, ...
- **Viandes/volailles/poissons/œufs** : la viande consommée en quantité modérée est essentiellement issue du gibier tel que le renne, mais aussi le poulet, l'agneau et la dinde. Les poissons sont principalement gras, il s'agit du saumon, des harengs, des anguilles, des maquereaux, ...
- **Légumineuses** : haricots bruns, lentilles, pois chiche, ...
- **Matières grasses** : l'huile de colza est la principale matière grasse utilisée
- **Produits sucrés/gras/salés** : pâtisseries, brioches, bonbons, ...
- **Divers** : la confiture d'airelles est utilisée pour accompagner toute une série de plats, de boulettes de viande, de crêpes ou de boudin noir, ...

Cuisine typique en Scandinavie

Le régime scandinave est réputé pour ses vertus santé, à tel point que certains le considèrent comme plus bénéfique que le célèbre régime méditerranéen. Ce régime fait la part belle aux produits locaux, bio et de saison, tout en évitant la consommation d'additifs. Les ingrédients sont simples, mais en les combinant, on obtient des plats savoureux.

- Le poisson est servi mariné, fumé, grillé, bouilli, frit, en soupe, en salade ou encore fermenté. Les habitants du Nord de l'Europe raffolent du hareng et du saumon et le déclinent à toutes les sauces. Ils sont servis sur du pain polaire (= pain suédois) beurré ou du knäckebröd, accompagnés de pommes de terre et d'oignons frais.
- Les viandes sont préparées en ragoût : le kalops est un ragoût de bœuf fondant, aromatisé à l'aneth et enveloppé dans une sauce épaisse. Les köttbullar (boulettes de viande) sont préparées à partir d'un mélange de différentes viandes et traditionnellement servies avec de la purée de pommes de terre, du concombre et de la confiture d'airelles.
- De nombreuses variétés de pains sont disponibles : les pains suédois aux céréales, les pains complets à base d'orge, d'avoine et de seigle, le pain croustillant knäckebröd, (à base de farine de seigle complète) sont régulièrement consommés en tartines salées colorées. Il existe aussi d'autres sortes de pains : le kransekageest (pièce montée de pâte briochée et de pâte d'amandes), le joululeipä (tour de pains au froment et seigle), le pulla (petite brioche ronde), le wienerbrod (composé de pâte feuilletée de pâte d'amandes et de cannelle), le kukko (pain de seigle fourré), ...
- Les hasselbackspotatis sont des pommes de terre rôties au four découpées en éventail et servies en accompagnement des viandes ou des poissons.

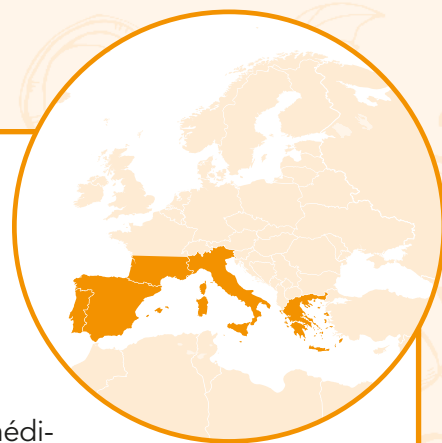
- Le brunost est un fromage de chèvre norvégien à pâte brune généralement tartiné sur une tranche de pain noir ou une gaufre et pourquoi pas accompagné de confiture de chicouté, une baie typique des pays nordiques.
- Les fruits et légumes sont chers et le plus souvent assez fades, car ils poussent en serre sans terre. Cependant, en saison, les fruits et les baies sont vendus au bord des routes et souvent excellents (fraises et framboises de Valldal par exemple).
- Les bonbons Bilar sont une véritable institution, ce sont des petites gommes sucrées. Les kanelbullar sont des petits pains roulés à la cannelle et le gâteau tosca est une pâtisserie aux amandes caramélisées. Les semlor sont des brioches aromatisées à la cardamome, fourrées à la pâte d'amande et à la crème fouettée puis saupoudrées de sucre glace, il s'agit de la pâtisserie typique du Mardi Gras. Le drømmekage (gâteau de rêve) est d'origine danoise, moelleux, parfumé à la vanille et recouvert d'une couche de noix de coco caramélisée.

A table !

- Épurée, graphique, simple et efficace, la cuisine nordique, et plus particulièrement la scandinave, est de plus en plus renommée sur la scène gastronomique internationale.
- Habitudes alimentaires : la durée du jour diffère selon la période de l'année. Au milieu de l'été, le soleil ne se couche jamais et en hiver, il brille entre 9 et 15 heures. Autrefois, l'été était une saison de travail intensif où les gens prenaient six ou sept repas quotidiens. À l'inverse, en hiver, période consacrée au repos et aux travaux d'intérieur, leur nombre se réduisait à deux ou trois.
- Actuellement, il est courant de prendre un repas chaud à midi. On a constaté ces dernières décennies que les hommes prenaient de plus en plus le relais des femmes pour la préparation des repas quotidiens, notamment en Suède.
- En Norvège, la nourriture qui vient de la maison, c'est important. La lunch box (matpakke) accompagne au travail ou dans les sorties nature. Ce repas traditionnel se compose de tranches de pain frais (palegg) garnies de pâtes à tartiner et éventuellement de quelques baies ou morceaux de fruits et légumes. Elles sont accompagnées de différents fromages, d'œufs durs ou brouillés, de pâté de foie (leverpostei), de lanières de jambon cru (spekeskonke) ou de saumon fumé.

DESTINATION LE BASSIN MÉDITERRANÉEN

Les pays du bassin méditerranéen du côté européen sont l'Espagne, le Portugal, le sud de la France, l'Italie, Malte et la Grèce.



Aliments habituellement consommés (liste non exhaustive)

- **Boissons** : café, thé, vin, cocktails et autres digestifs typiquement méditerranéens. On retrouve le goût anisé dans le pastis du sud de la France, dans l'ouzo grec et dans la sambuca italienne. Il y a en Italie le limoncello, liqueur douce et sucrée, au goût des agrumes acidulés.
- **Légumes** : poivrons, piments, ail, tomates, aubergines, olives, artichauts, haricots, ...
- **Fruits** : fruits frais comme les grenades, les pêches, les cerises, les figues de Barbarie, ... mais aussi séchés tels que les raisins, les figues, les dattes, les abricots, les pommes, ...
- **Féculents** : pains, pommes de terre, pâtes, riz, ...

- **Produits laitiers** : le lait de vache, de chèvre, de brebis, les fromages dérivés, le yaourt et les fromages blancs
- **Viandes/volailles/poissons/œufs** : les poissons et crustacés, le poulpe, la morue, les charcuteries telles que le jambon, le saucisson, le chorizzo italien, la mortadelle, la pancetta, la guanciale, le speck, la bressaola, le jambon Iberico, Bellota ou Pata negra, le lomo ou encore le salami,
- **Légumineuses** : haricots, lentilles, pois chiches, petits pois, soja, Les Espagnols les utilisent dans des plats traditionnels comme la fabada asturienne (sorte de cassoulet) ou la potée madrilène
- **Matières grasses** : l'huile d'olive est la principale matière grasse présente dans le bassin méditerranéen
- **Produits sucrés/gras/salés** : les desserts sont très nombreux. En Italie : la Panna Cotta, le Zuccotto, la Sacripantina, le Tiramisu, les Cannoli, la crème glacée, ... En Espagne : on retrouve le nougat d'Alicante, le massepain de Tolède, ... Au Portugal : les pastérias, le riz au lait (arroz doce), Natos docéu,
- **Divers** : persil, safran, thym, basilic, romarin, origan, sauge, coriandre, fenouil, cumin, cannelle, noix de muscade, paprika, za'atar, ras el hanout, pignon de pin, ...

Cuisine typique du bassin méditerranéen

Ce mode d'alimentation se caractérise par une consommation importante de fruits frais, de légumes, de légumineuses, de céréales complètes, de noix, de graines. L'huile d'olive est la principale source de matières grasses utilisée, remplaçant ainsi les graisses saturées comme le beurre.

Tous les aliments précédemment cités sont cuisinés ou consommés comme suit :

- En entrée, on retrouve la tapenade à base d'anchois et de câpres. On la tartine souvent sur du pain ou avec des bâtonnets de légumes. Elle sert aussi à farcir la volaille.
- Les poissons peuvent être grillés comme les sardines, préparés en tajine, venir agrémenter un couscous de la mer dans certaines régions, les poissons, coquillages et fruits de mer agrémentent volontiers les pâtes et risottos.
- Les plats de viande, d'escargots, de moules, de poissons et de tripes sont assaisonnés de persil, de basilic, d'ail, de sauce tomate et d'huile d'olive. Ils sont généralement arrosés de vin blanc ou rouge.
- En Provence, il y a souvent une sauce aioli pour accompagner les plats.
- En Italie : les plats de pâtes (spaghetti, tagliatelle, penne, lasagne, ravioli...), risotto ou gnocchi (boulettes de pommes de terre) sont souvent au menu. En Espagne, on retrouve la paëlla, la tortilla de patatas et les patatas bravas. Au Portugal, le riz est très présent de même que la pomme de terre.
- La cuisine méditerranéenne est riche en desserts, tels que les brioches recouvertes de sucre et de fruits confits, le pasteis de nata au Portugal, la crème catalane en Espagne, la gelato en Italie, ...

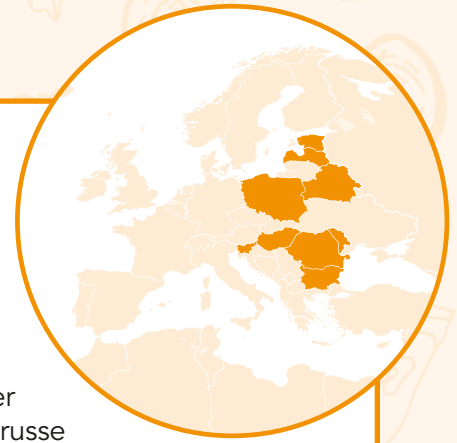
A table !

- Il est courant de commencer la journée autour d'une tasse d'un bon café encore fumant.
- Les habitants du pourtour méditerranéen prennent souvent une collation à 10 h et 19 h, ils prennent le repas de midi plutôt vers 14 h et le repas du soir entre 21 h et 22 h.
- Les restaurants servent donc des repas jusqu'à très tard dans l'après-midi et la soirée, ils sont très fréquentés car les gens du sud aiment sortir le soir, manger léger, boire un verre, ...
- La Méditerranée est également synonyme de convivialité, avec des repas en plein air qui s'éternisent, à l'ombre d'un parasol, d'un bougainvillier ou d'une vigne suspendue. Les familles comme les amis aiment se retrouver autour d'une longue table chargée de tapas, de poivrons, d'anchois, de fromage, de houmous et de galettes, d'assiettes de mezze d'agneau ou de thon grillé, le tout arrosé d'eau fraîche ou de vin, un rosé bien frais dans le sud de la France ou un vin légèrement pétillant en Italie. C'est l'occasion de resserrer les liens familiaux, de se retrouver ou même de faire connaissance car les invités sont toujours les bienvenus. Ces repas sont souvent si longs et copieux qu'ils peuvent durer parfois jusqu'à 23 h en Espagne.



DESTINATION LES PAYS DE L'EST EUROPÉEN

Cette région de l'Europe regroupe la Biélorussie, la Bulgarie, l'Estonie, la Hongrie, la Lettonie, la Moldavie, la Pologne, la Roumanie, ...



Aliments habituellement consommés (liste non exhaustive)

- **Boissons** : Outre le thé dont la place est essentielle dans chaque foyer russe, on boit aussi du jus de bouleau, du kvass (boisson traditionnelle russe à base de pain fermenté), du mors (boisson russe à base de baies), du tarkhoun (boisson pétillante à l'estragon) et bien sûr différents jus de fruits en tout genre. L'Europe de l'Est consomme deux fois plus d'alcool que le reste du monde. Par exemple, le "premier buveur européen" est la Lituanie, avec une moyenne de 18,2 litres d'alcool pur par habitant en 2016.
- **Légumes** : choux, betteraves, poivrons rouges, tomates, concombres, champignons, carottes, petits pois, cornichons, racines de persil, ...
- **Fruits** : poires, pommes, prunes, raisins, abricots, agrumes, melons, petits fruits (mûres, cassis, cerises, fraises, framboises), conserves de fruits, compotes, ...
- **Féculents** : pommes de terre, semoule (de blé, de maïs), riz, sarrasin, ...
- **Produits laitiers** : yaourt, crème aigre, kéfir, fromage type feta ou fromage cottage, ...
- **Viandes/poissons/œufs** : viandes de porc, de poulet, d'agneau bouillies ou mijotées, abats, saumon, merlan, maquereau, petits poissons en conserve, séchés ou salés, ...
- **Légumineuses** : plusieurs variétés de haricots secs
- **Matières grasses** : huile d'olive, de tournesol, lard
- **Produits sucrés/gras/salés** : biscuits, miel, paczki (beignets fourrés de confiture)
- **Divers** : assaisonnements avec aneth, cannelle carvi, clou de girofle, feuilles de céleri et de laurier, livèche, paprika, muscade, sarriette, raifort frais, ...

Cuisine typique des pays de l'Est européen

Tous les aliments précédemment cités sont cuisinés ou consommés comme suit:

- Les légumes peuvent être marinés ou fermentés dans un endroit froid "sour cabbage", ils peuvent aussi être conservés dans le sel ou le vinaigre. Ils sont consommés en salade ou comme tartina sur le pain. Ils sont aussi coupés en petits dés avec des morceaux de bœuf ou de poulet, le tout est mélangé avec de la mayonnaise et de la moutarde. Des feuilles de chou ou de vigne marinées peuvent être blanchies et farcies de viande hachée, d'oignon frit et de riz pour en faire des cigares (golabki).
- La viande est servie en ragoût cuit dans une cocotte et assaisonné avec du paprika et de la menthe. Le kavarma est un ragoût de viande marinée avec des légumes (poireaux, champignons, carottes) et traditionnellement mijoté dans un pot en terre cuite (Gyuvech) ; il peut être servi avec un œuf frit. Le Kebapche, mélange de plusieurs viandes hachées (porc, bœuf et parfois mouton) est assaisonné avec du cumin et façonné en forme de saucisses ou de boulettes.
- Des crêpes minces sucrées ou salées, similaires à nos crêpes sont consommées dans la soupe aigre "sour soup" ou consommées en accompagnement du plat principal et appelées clatite en Roumanie et en Moldavie, blini en Russie, mlyntsi en Ukraine. Elles peuvent aussi être servies avec du beurre, de la compote de fruits, du fromage cottage et/ou des champignons. On les retrouve à tous les repas, mais en Roumanie, on les sert principalement en dessert, avec du beurre, de la confiture de fruits, du chocolat ou du fromage frais sucré.
- Les pommes de terre sont râpées et mélangées avec des œufs, des oignons et de la farine pour en faire des galettes de pommes de terre frites. Selon la région, elles peuvent être servies avec de la compote de fruits, du fromage ou de la crème aigre (kluski).
- Les céréales sont consommées sous forme de semoule de maïs ou de blé cuites dans l'eau ou le lait (gruau), de sarrasin grillé (kasha), d'avoine, de riz. On les sert comme accompagnement d'une variété de plats, dont les sarmales (chou farci) et les ragoûts.

- Des raviolis sont farcis de viande hachée (bœuf, agneau ou porc), d’aneth, de pommes de terre, de fromage ou même de champignons. Ils sont servis avec de la crème aigre. On en consomme aussi au petit déjeuner avec du sucre, du miel, de la cannelle, des fruits secs/frais/congelés, des noix, du beurre ou du sel.

A table !

- La cuisine de l’Europe de l’Est a été fortement impactée par les conditions climatiques, géographiques et politiques de chacun des pays. L’alimentation a été influencée par les Vikings (viandes), par l’Orient (fruits séchés), par les Germains (choucroute).
- Les principaux aliments cultivés sont le chou, la pomme de terre, la carotte, la betterave et le blé, ils constituent les denrées de base de nombreux peuples d’Europe de l’Est. Faire un potager à la maison est une activité courante.
- Les légumes et fruits sont mis en conserve pour faire des provisions pour l’hiver sous forme de confiture, marmelades ou légumes marinés, cette pratique a persisté à travers le temps
- Le repas typique contient de la viande, des légumes ainsi que des pommes de terre. Le lait fermenté Kéfir, ainsi que le yaourt et la crème aigre sont fréquemment incorporés aux recettes.
- Au petit déjeuner, on retrouve des pâtes pétries et frites servies avec du fromage, de la charcuterie et une boisson à base de yaourt (ayran) ou des feuilletés farcis au fromage et œufs (banista).



DESTINATION DIÉTÉTIQUE

Tant sur la composition que sur les vertus, le régime méditerranéen et sa version nordique sont donc très proches. Mais l’une des différences majeures réside dans les matières grasses utilisées. Alors que le Sud est connu pour sa production d’huile d’olive, la diète Viking favorise l’huile de colza.

Notre tour du monde s’achève et nous avons pu constater que l’alimentation de chacun est influencée par ses traditions, sa culture et son climat. Les aliments et les préparations culinaires sont différents dans chaque culture mais les recommandations nutritionnelles restent semblables pour un bon équilibre du diabète. Il convient de

bien choisir les glucides, de varier les sources de matières grasses et d’en éviter une consommation excessive, de consommer suffisamment de fibres alimentaires. ■