

«Qu'est-ce que la Méditerranée? Mille choses à la fois, non pas un paysage, mais d'innombrables paysages, non pas une mer, mais une succession de mers, non pas une civilisation, mais des civilisations entassées les unes sur les autres. Voyager en Méditerranée, c'est trouver le monde romain au Liban, la préhistoire en Sardaigne, les villes grecques en Sicile, la présence arabe en Espagne, l'Islam turc en Yougoslavie. (...) C'est tout à la fois, s'immerger dans l'archaïsme des mondes insulaires et s'étonner devant l'extrême jeunesse de très vieilles villes ouvertes à tous les vents de la culture et des profits qui depuis des siècles, surveillent et mangent la mer.»

La Méditerranée, Fernand Braudel, 1949.

« La cucina è una bricconcella; spesso e volentieri fa disperare, ma dà anche piacere, perché quelle volte che riuscite o che avete superata una difficoltà, provate compiacimento e cantate vittoria. »

« La cuisine est une coquine; le plus souvent elle fait désespérer, mais donne aussi du plaisir, car lorsque l'on réussit ou surmonte une difficulté, on en éprouve de la joie et on chante victoire ».

Pellegrino Artusi *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, 1891

AVANT-PROPOS

Embarquons dans le foisonnement des gastronomies de Méditerranée : cet ouvrage rassemble près de 2 400 recettes et près de 1 200 images pour les illustrer. Toutes ces recettes et toutes ces images procèdent d'une pratique *d'amateur* au sens d'aimer faire quelque chose. Or j'aime la Méditerranée et la cuisine depuis l'enfance. J'ai commencé à compiler dès l'âge de 17 ans des recettes et des notes de ce que je mangeais, d'abord chez ma grand-mère, puis au cours de mes voyages. Durant près de trente ans, j'ai sillonné la Méditerranée pour goûter, regarder et surtout apprendre les gestes des savoir-faire gastronomiques. J'ai donc constitué ce qu'on appelle une archive vivante et je n'ai cessé de les refaire et de les analyser pour en comprendre les manières et les particularités. J'ai, à partir de cela, tenté de comprendre ce qui fonde les gastronomies de Méditerranée : c'est précisément, et malgré leur diversité, un commun des modes opératoires et une disponibilité des ingrédients.

Chaque recette a été apprise, puis testée, dans ma petite cuisine. Elles ont été rédigées en suivant le modèle des centaines de messages envoyés à des amis qui me demandaient des recettes. Elles ont toutes été photographiées chez moi, avec mon téléphone. Elles ont toutes été partagées par des proches venus manger et par celles et ceux qui les ont refaites chez eux.

Cet ouvrage est donc un *inventaire* au sens où il fait la somme de ce qui a été trouvé et découvert durant ces années. Bien sûr, il n'a pas vocation à être exhaustif. D'abord parce que c'est impossible et ensuite parce qu'il sera complété par l'inventaire des savoir-faire des lectrices et des lecteurs. Ce livre recense une somme de recettes existantes, appartenant à un patrimoine gastronomique extraordinaire, avec la volonté de les garder vivantes dans nos pratiques de cuisine et dans nos goûts.

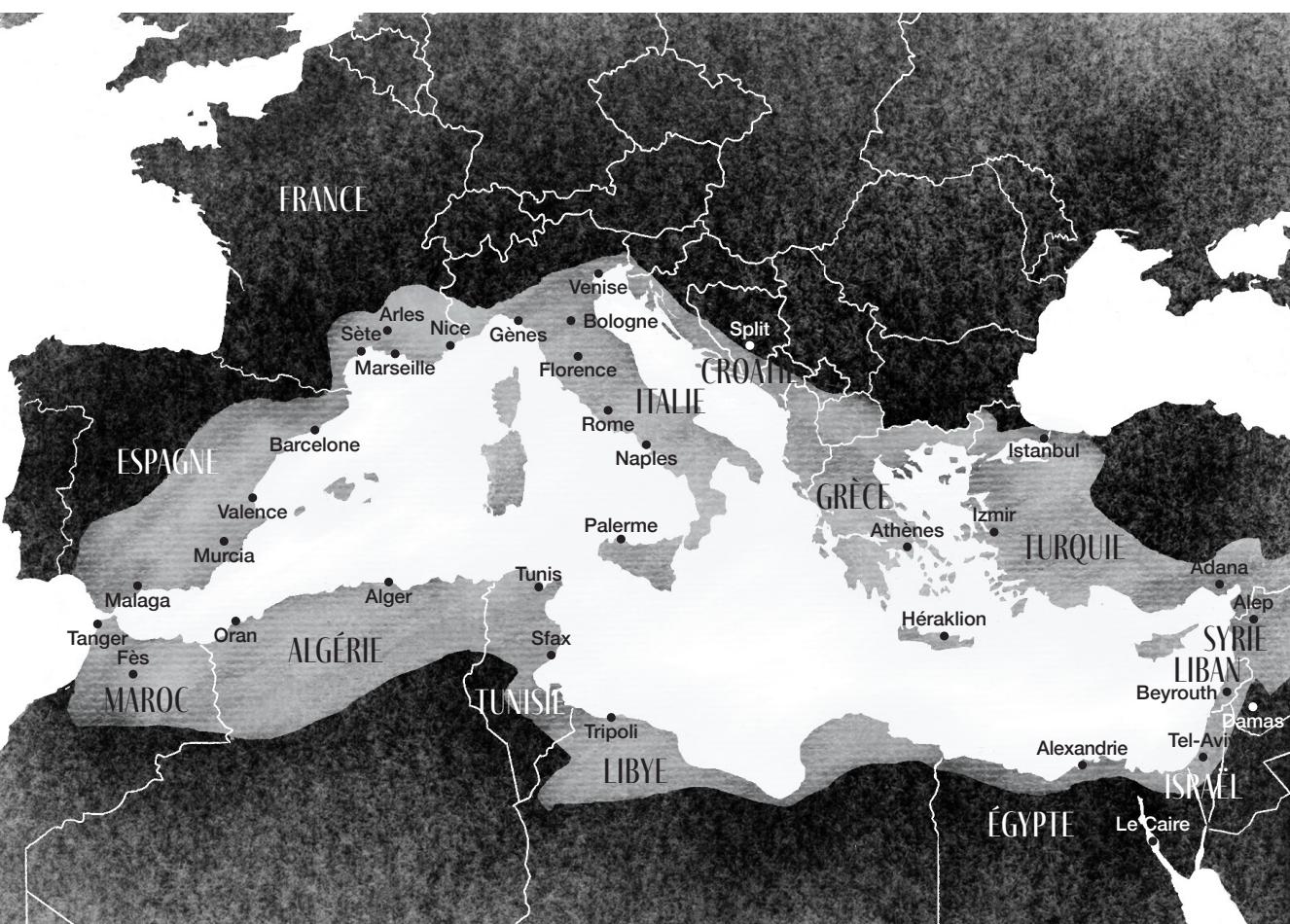
Cet inventaire rassemble plus de 2 400 recettes issues de ce que je nomme les gastronomies de la Méditerranée. Mais qu'est-ce que cette Méditerranée ?

Les Latins la nommaient *mare nostrum* (notre mer). La Méditerranée tire son nom d'une formule latine (employée par Isidore de Séville¹ au VI^e siècle) *mare mediterraneum*, qui signifie la mer au milieu des terres, c'est-à-dire, cette mer prise entre l'Europe, l'Afrique et l'Asie. Il aura fallu attendre la publication d'un ouvrage d'Élisée Reclus² pour que la Méditerranée apparaisse à la fois comme une mer mais surtout comme des terres émergées où l'homme habite. La Méditerranée, comme zone géographique, est donc un concept très récent, qui tend paradoxalement à penser des différences mais aussi à postuler une unité mythique : celle d'une culture, celle d'un espace, celle encore d'une gastronomie. Paul Valéry l'écrivit :

Jamais, et nulle part, dans une aire aussi restreinte et dans un intervalle de temps si bref, une telle fermentation des esprits, une telle production de richesse, n'a pu être observée.

C'est pourquoi et par quoi s'est imposée à nous l'idée de concevoir l'étude de la Méditerranée comme l'étude d'un dispositif, j'allais dire d'une machine à faire de la civilisation³.

Il aura fallu attendre l'ouvrage de Fernand Braudel⁴, pour tenter de comprendre que la Méditerranée est une géographie, mais plus encore qu'elle est un espace complexe qui met en jeu des destins collectifs et des événements politiques. Et, c'est seulement à partir de cette diversité, de cette puissance à créer mais aussi à détruire, que peut être pensée la Méditerranée. Ce livre propose une somme, non exhaustive, de recettes, avec l'idée de constituer un inventaire des gastronomies de cette Méditerranée aussi complexe que fantasmée, et le constat qu'il n'existe pas une gastronomie méditerranéenne unique, pas plus qu'il n'existe un seul régime méditerranéen. Les 2 400 recettes de cet ouvrage témoignent des gastronomies des 23 pays côtiers, regroupées autour de cinq grandes zones : le Maghreb, le Levant, la Turquie et la Grèce, l'Italie et la Provence et enfin la Catalogne et l'Espagne.



LA « PART DU MILIEU »

Pour comprendre ces gastronomies, il faut se référer à ce que Fernand Braudel nomme « la part du milieu », et saisir qu'elles ont en commun le partage de quatre milieux spécifiques :

LES CÔTES ET LE LITTORAL ont une extrême proximité avec la mer qui, pour la gastronomie, implique une proximité avec les produits de la mer et les produits du commerce maritime.

LES BASSES PLAINES FLUVIALES ont une proximité avec les cultures de terres alluvionnaires particulièrement riches pour les vergers, les légumes, les céréales et le riz. Ce second milieu permet également une grande proximité avec les produits entre les commerces fluviaux et maritimes (celles de l'Èbre, du Rhône, du Pô, du Méandre, du Ceyhan, du Nil).

LES BASSES MONTAGNES supposent une relation avec d'autres types de produits et d'autres zones climatiques particulièrement favorables à certains fruits dont l'olive, la châtaigne, etc. Ce milieu, très favorable à l'élevage des ovins et des caprins, a donc une présence très forte de la viande et surtout des produits laitiers.

LA GARRIGUE (terrains calcaires) et LE MAQUIS (terrains siliceux) supposent une autre relation à la fourniture et à l'aliment. Ce milieu plutôt aride est favorable à la production de charbon de bois, de cueillettes (principalement les herbes), du miel et un espace favorable à la chasse et à l'élevage.

QUATRE RÉGIMES ALIMENTAIRES

Ces quatre milieux constituent le fondement géographique des gastronomies de Méditerranée et la présence commune de quatre familles d'ingrédients :

LES HERBES ET LES PLANTES (sauvages et potagères). Elles sont depuis la plus haute antiquité, l'identité des bords de la Méditerranée tant pour les gastronomies et que pour les pharmacopées. Les herbes et les plantes déterminent des goûts entièrement spécifiques à la Méditerranée. Cela détermine donc un régime sapide et salutaire.

LES LÉGUMES ET DES FRUITS. Les conditions climatiques permettent de faire pousser presque en toutes saisons un très grand nombre de plantes et de fruits : les primeurs pour le printemps, l'abondance des fruits et des légumes, l'olive et l'huile d'olives, les fruits secs et les légumineuses. Cela détermine donc un régime profondément végétal.

LES PRODUITS DE LA MER ET DE LA TERRE. Ils sont utilisés d'abord comme source de protéines mais aussi comme agent de goût (à cause de leur rareté et de leur cherté). La présence de la pêche permet une consommation importante de poissons et la réalisation de produits condimentaires (anchois, boutargue). La présence du bétail permet la production de viande (omniprésence de l'agneau et du mouton), présence des salaisons, charcuteries et de la production de fromages plus ou moins affinés (omniprésente du caillé frais). Cela détermine donc un régime protéiné cohérent.

LES CÉRÉALES. Le bassin méditerranéen a développé une culture efficiente des céréales et par conséquent une consommation élevée de produits comme les farines

et les semoules. La présence du pain et des pâtes est systématique dans toutes les zones de Méditerranée : ils sont à la fois une base de la nourriture et un support pour les autres productions, les herbes, les végétaux, les viandes et les fromages. Cela détermine donc un régime alimentaire fondé sur les céréales.

HUIT POINTS COMMUNS

Ces quatre régimes alimentaires sont intimement liés aux quatre milieux et déterminent alors huit structures communes à ces gastronomies :

LA CULTURE : au sens où la Méditerranée est le lieu d'une extrême diversité des cultures (herbes, légumes & fruits), et de fait d'une variabilité des recettes.

L'EXTRACTION : elle consiste à récupérer deux éléments essentiels, l'huile d'olive & le miel.

L'ÉLEVAGE : présent partout en Méditerranée (chèvres, cochons, volailles, lapins, bœufs, vaches, bufflonnes, moutons, etc.) avec un élément en commun, l'agneau et le mouton. Son élevage a été (et est encore centrale) pour le lait, la viande et la laine.

LA COAGULATION : il s'agit des dispositifs techniques qui permettent la coagulation du lait (présure animale et végétale) pour réaliser du « caillé » puis par affinage, du fromage. L'un des dispositifs essentiel des gastronomies de Méditerranée est de disposer de grands savoir-faire pour les réaliser. Ce qui signifie que l'un des marqueurs de ces cuisines est la production et l'usage de ce que nous nommons des « recettes » qui vont différer en fonction des salaisons et des affinages (brousse, brocciu, ricotta, requeson, feta, peynir, etc.).

DES CÉRÉALES : pour les faire devenir semoules et boulgours. Ces deux ingrédients composent une base de l'alimentation : ils sont le point de départ de trois immenses ensembles de recettes, les pâtes, les couscous et les pains.

LA PÊCHE : essentielle pour son apport en poissons et fruits de mer, mais aussi pour la production de condiments (anchois, pâtes d'anchois, colatura, mélet et pissalat, boutargue, œufs de poissons, encres, etc.) et la consommation (et non la production) de poissons séchés (morue, stochfisch).

LES CONDIMENTS, présents en très grand nombre : les frais (ail, oignon, herbes, piment, citron), les marins (anchois, colatura, etc.), les pâtes de piment, les secs (sel, épices, mélanges d'épices), les vinaigres, les baumes (mélasse, vin cuit, jus, etc.) (voir tableau des condiments p.000).

LE TRAVAIL D'AFFINAGE : les cuisines méditerranéennes disposent d'un très large et très varié (pour des raisons culturelles et cultuelles) nombre de produits affinés que nous classons sous trois types, les fromages, les charcuteries et les vins.

1. Isidore de Séville (ca. 560 - 636), in *Etymologie*, publiées au début du VII^e siècle.

2. Élisée Reclus (1830-1905), *La nouvelle géographie universelle : la terre et les hommes*, 1876.

3. Paul Valéry (1871-1945), *Regards sur le monde actuel*, 1931.

4. Fernand Braudel (1902-1985), *La Méditerranée et le monde méditerranéen à l'époque de Philippe II*, 1949.

UN TERRITOIRE FAIT DE DISPARITÉS

Apprendre la cuisine en Méditerranée, c'est comprendre un commun fondé sur un partage de gestes, sur une complexité infinie des goûts. S'il est impossible de penser une gastronomie de Méditerranée, il est en revanche possible de comprendre qu'elles sont diverses et toutes fondées sur des gestes, un échelonnement du goût (selon la formule de Roland Barthes⁵) et sur l'hospitalité.

Je me suis donc attaché au goût en présentant 13 chapitres dont 11 sont consacrés à des ensembles d'aliments (légumes, céréales, œufs & laitages, pâtes, riz, poissons, viandes, fruits, gâteaux, glaces et enfin les pains). Dans chaque chapitre, j'ai plus ou moins mélangé les provenances, préférant que l'on s'intéresse au goût avant l'origine géographique. Cette manière de compiler présente un autre avantage, elle permet de mettre côté à côté des recettes de différents pays pour montrer l'immense inventivité dans la variabilité et la combinatoire...

Cependant, sur un tel territoire, composé de communs si différents, doit demeurer un grand nombre de disparités :

DES INFLUENCES DIVERSES CULTURELLES.
La gastronomie de Provence tire ses influences des gastronomies italiennes et du nord du territoire, celle de la Turquie orientale tire ses influences du Moyen-Orient et de la Perse. Les gastronomies espagnoles héritent des cuisines de Al-Andalus (711-1492), celles de la Grèce des gastronomies des Balkans et des gastronomies turques, celles de l'Italie septentrionale tirent des influences de la France et de l'Europe centrale, celles du sud sont une hybridation infinie de toutes les cuisines, celles des pays du Levant tirent leurs influences de la Turquie et de la Perse, etc.

L'HISTOIRE. On sait que la Méditerranée est composite et qu'elle tire sa complexité de grands espaces politiques qui ont évolué durant plus de vingt-cinq siècles :

Durant l'antiquité (l'Égypte, les cités grecques, l'empire romain et la multiplicité des peuples intégrés dans cet empire), les régimes alimentaires se sont construits sur des oppositions. Le monde grec impose et préfère une cuisine sobre et maigre, parce que cet espace politique de la démocratie antique est très moral et parce que les cités grecques sont économiquement fragiles. En revanche, le monde latin préfère, quant à lui, une gastronomie très riche, très complexe, très dispendieuse⁶ parce que c'est un espace plus économique et surtout parce que la puissance de l'empire permet un approvisionnement infini des denrées.

Au Moyen-âge, la Méditerranée est partagée entre le monde chrétien, le monde byzantin et le monde arabo-musulman, puis après à partir du XVI^e entre les royaumes chrétiens et l'empire Ottoman et enfin la structuration moderne que nous connaissons. Ces espaces sont liés à des régimes particuliers, à certaines interdictions alimentaires ou certains mélanges, à des périodes de jeûne ou au contraire à des grandes périodes de fêtes qui déterminent des gastronomies particulières et des recettes adaptées à ces temporalités. La richesse infinie de ces

croisements, permet aujourd'hui encore une infinie combinatoire des recettes : la présence systématique des pâtes farcies partout en Méditerranée ; la présence systématique du riz comme « pilaf » dans toutes les zones de la Méditerranée (le « pilau » en Provence, les « arroces » espagnols, les riz au Maghreb, les « risotti » en Italie et les pilafs en Grèce, Turquie, Liban, etc.) ; la présence des manières de faire la graine du couscous à la fois au Maghreb, en Sicile, en Sardaigne et à Malte ; la présence systématique des feuilletages dans tous les pays sous forme de pâte feuilletée, brick, phyllo, etc. ; la présence systématique des fruits à coques (et essentiellement l'amande) et de l'eau de fleur d'oranger dans la pâtisserie ...

LA DIVERSITÉ DES PRODUITS ET DES CONDIMENTS. Chaque zone, chaque pays, chaque région a développé des condiments spécifiques qui singularisent ces cuisines. L'usage du piment est quasi systématique en Méditerranée, en revanche ses variétés et son intensité diffèrent.

DES USAGES ET DES TECHNIQUES DIFFÉRENTES :

On retrouve une série de techniques communes à tous les pays méditerranéens. Il y a d'abord les pâtes laminées (essentiellement en Italie). Il s'agit de pâtes à l'œuf ou à l'eau, laminée (au laminoir ou au rouleau) pour préparer les pâtes fraîches. On trouve aussi en Méditerranée un grand nombre de recettes de pâtes pour des préparations salées et sucrées. Elles se réalisent à l'huile, au beurre doux, au saindoux, avec ou sans vin, avec du jus d'orange, avec ou sans épices, avec ou sans miel, avec du yaourt ou du caillé, etc. Si elles sont épaisses, on en fait des biscuits, des gâteaux ou des tartes ; si elles sont d'une extrême finesse, on en fait des pâtes phyllo, des yufka, à bricks ou à kadaïf. On trouve encore la pâte feuilletée comme chef-d'œuvre de ces gastronomies. Un autre point commun est l'usage, comme corps gras, de l'huile d'olive, consommée dans tous les pays du bassin méditerranéen, puis du beurre (exclusivement doux) utilisé en Turquie, en Italie du nord et un peu dans le sud de la France, le smen (beurre fermenté) au Maghreb et au Levant, le saindoux (en Espagne, un peu en France et très fortement dans le sud de l'Italie).

En ce qui concerne les cuissons, il y a d'abord les cuissons courtes (dite cuissons al dente essentiellement en Italie) qui consiste à cuire les pâtes en gardant une certaine fermeté (plus savide, plus digeste) ou pour préparer le riz (risotti), pour griller les viandes, les poissons ou les légumes. Les cuissons longues sont le témoignage d'une cuisine de pièces moins nobles au goût prononcé afin de les rendre fondantes et confites. Elles sont liées aussi à une complexité des recettes de fêtes (tourtes, pâtes farcies, pâtisseries, etc.). Les ragoûts usent de cette technique. On les trouve partout en Méditerranée : daube en Provence, fricando en Catalogne, guisado en Espagne, tajine au Maghreb, güveç en Turquie, giouvetsi et stifado en Grèce et dans les Balkans, stufato et ragù en Italie.

Les cuisines méditerranéennes utilisent une multitude de dispositifs techniques qui confèrent aux recettes des goûts spécifiques et inimitables que l'on identifie sous trois types : les condiments, les confits et les produits

affinés. Parmi les condiments complexes, citons le concentré de tomate, la pâte d'anchois, les pâtes de poivrons et de piments, les pâtes de fruits secs frits (*picada, majao, xato, etc.*), les *pesti* (pâtes d'herbes et de fruits à coques), la pulpe d'ail, les pâtes de fruits à coques, la pulpe et le coulis de tomates, les pâtes de graines (*tahini*), etc. Parmi les aliments confits, citons les viandes, les fruits, la tomate, les piments, les confitures, l'ail et l'oignon. On utilise pour confire des aliments, le miel, le sucre, les huiles, le gras (beurre, saindoux, graisse de viande), le sel. Quant aux produits affinés, ils supposent des techniques très complexes qui permettent la conservation et la concentration des goûts : citons les charcuteries (viandes et poissons), les fromages et les vins.

Nous pouvons donc affirmer qu'il n'y a pas une seule et unique gastronomie ou cuisine de Méditerranée. Nous avons tenté de montrer leur très grande diversité et la multiplicité de leur provenance. La cuisine de Méditerranée n'existe donc pas. En revanche il existe un ensemble des gastronomies que l'on peut qualifier de méditerranéennes. Cet ouvrage en somme est une sorte d'inventaire des gastronomies de Méditerranée : il est fondé sur une collecte moderne de recette et leur transmission car rien n'est plus essentiel que de transmettre des savoir-faire pour indiquer d'abord qu'il sont absolument vivants et pour permettre de déjouer celles et ceux qui n'en respecteraient pas le teneur ni la

richesse. Ces cuisines sont diverses et multiplient, elles se sont largement influencées et elles ont en commun un certain nombre d'éléments : le milieu, les ingrédients, un partage de savoir-faire et l'hospitalité.

5. Roland Barthes «Sur Brillat Savarin» in *Bruissement de la langue*, Seuil, 1984

6. Voir pour cela au moins trois textes exemplaires de cette richesse : d'abord la lecture du poème d'Archestrat de Gela (auteur né en Grande Grèce au IV^e AEC, <https://devenir-dimanche.org/archestrat-de-gela/>), ensuite la lecture d'une célèbre compilation de recette daté du IV^e et attribuée à un certain Marcus Gavius Apicius et la lecture extraordinaire de l'ouvrage d'Athènaïde de Naucratïs intitulé *Les Deipnosophistes* (banquet des savants, III^e siècle).

Il faudrait encore ajouter – pour une vision moins dispendieuse – les textes de Columelle (I^e siècle, *De Re rustica*) et l'œuvre poétique de Martial (I^e siècle et particulièrement le livre XIII des *Épigrammes sur les xenia*, <https://devenir-dimanche.org/martial-epigrammes/>)

Gravure de Philip Galle (après Maarten van Heemskerck) intitulée
Le banquet de Labor et Diligentia, 1572.

Le texte indique «Le dur Labeur épouse la faiblesse de l'estomac, il excite l'Appétit et le goût avide d'épices; la Sobrieté elle-même, mère industrieuse de la Santé, vit mieux en dépendant de Modération».

Cette gravure de la fin du XVI^e siècle est la représentation parfaite de cet héritage d'un préférence de la modération dans ses appétits. Le goût dépend alors d'un rapport moral entre appétit et sobriété.



L'HOSPITALITÉ

Au premier siècle est né à Arles, en Provence, un philosophe celte de langue grecque nommé Favorinos¹. Dans son texte sur l'exil, il traite du changement d'espace à l'intérieur de la Méditerranée et notre capacité à habiter. Il soutient la thèse que nous n'avons pas d'origine déterminée par la famille mais par nos manières d'habiter. Il s'agit d'un immense plaidoyer pour l'hospitalité, au double sens du terme en français : être hôte signifie à la fois recevoir et être reçu, comme s'il s'agissait au fond de la même chose. Favorinos écrit :

Ainsi chez Homère, les Grecs sont présentés comme ceux qui commencent par inviter les étrangers qu'ils rencontrent à un banquet, et seulement après le repas leur demandent qui ils sont et d'où ils viennent, de sorte que si cela devait être défavorable cela n'empêche pas un bon accueil².

QU'EST-CE QUE L'HOSPITALITÉ ?

Une manière de préparer ce que Favorinos appelle, en citant Homère³ une *xenia trapeza*, une « table hospitalière » de sorte que nous soyons bienveillants, mais surtout, de sorte que nous éprouvions infiniment ce qu'il nomme une *philoxenia*, un amour de l'autre. Homère écrit :

J'en atteste Jupiter, le plus puissant des dieux, ainsi que cette table hospitalière, et le foyer de l'irréprochable Ulysse, où j'ai trouvé un asile.⁴

Qu'est-ce alors que cette table hospitalière ? Elle est une table pour la *xenia*⁵, c'est-à-dire pour ce qui est étranger une manière d'accueillir l'autre, une manière de le recevoir sans question. Mais pour cela il faut savoir accueillir et il faut savoir recevoir. L'une des inventions systématiques (en Méditerranée ou ailleurs) est d'accueillir celle ou celui qui arrive à une table pour un partage, c'est-à-dire à un déploiement de dons (*xenia*) sous forme de petits plats. On trouve dès l'Antiquité ce type de pratiques sous la forme de plateaux à offrandes (nommés *xenia*⁶), ou sous la forme d'une prolifération de petits plats qui précèdent le repas et que l'on nomme *gustatio* ou *promulsis* à Rome ou encore en Grèce *propoma* (vin qui ouvre le repas avec des petits plats) ou surtout les *tragēma*, petites friandises sucrées et salées que l'on sert lors des banquets (fèves, châtaignes, céréales grillées, gâteaux, etc.). Tous ces petits plats servent à accueillir, à nourrir et réconforter, à épouser les effets du vin, à témoigner d'une générosité lors des fêtes et des banquets. La Méditerranée n'a cessé, partout, de démultiplier ces petits plats jusqu'à en faire des modèles et des formes profondes de socialité. Il s'agit de la *kémia* dans tous les pays du Maghreb⁷, des mezzés dans tous les pays du Levant, en Turquie, en Grèce et dans les Balkans⁸, des antipasti en Italie, des hors-d'œuvre en France et des tapas en Espagne. Tous ces plats, tous ces gestes sont inscrits dans une pratique de l'hospitalité.

D'OÙ VIENT CETTE CAPACITÉ À ACCUEILLIR ?

Une première hypothèse technique permet de poser l'idée que ces dispositifs d'accueils ont permis une très grand développement de la cuisine, invitant celles et ceux qui la font à redoubler d'ingéniosité pour démultiplier les goûts et surprendre les convives. Les cuisines se sont transformées en gastronomie pour répondre aux principes de l'hospitalité : l'accueil, la diplomatie, les réceptions, les fêtes, les célébrations, etc., sans cesser d'inventer et de toujours mieux faire pour recevoir.

La deuxième hypothèse est que nous cuisinons toujours pour l'autre. La cuisine est essentiellement un don de l'hospitalité. Il faut réapprendre infiniment à cuisiner pour les autres et à recevoir parce que c'est la condition matérielle de notre commun. La cuisine est souvent laborieuse, mais elle est un don matériel, conceptuel et social. L'hospitalité, en dépassant la transaction et la fonction marchande, réinstalle une proximité essentielle entre les personnes. L'expérience de cette profusion de petits plats et de saveurs est une expérience de l'intensité : donner en excès et recevoir en excès. Il nous faut pour cela réapprendre à être hôte, bien sûr au double sens du terme.

La troisième hypothèse permet de comprendre que l'aliment et la nourriture sont très profondément des régimes moraux. Ils le sont parce qu'ils ne cessent de produire des formes de contrôle, sur la faim, la jouissance, la satiété, l'excès, la retenue. Et plus encore, ils le sont, parce que penser l'aliment et sa transformation en nourriture et en cuisine, c'est réfléchir en permanence à nos conditions d'existence : ce que nous produisons sur le monde pour nous nourrir, nous le produisons aussi sur nos corps. Ce qui reviendrait à dire que ne pas s'intéresser à la cuisine, c'est ne pas réellement s'intéresser à nos conditions de vie. En m'intéressant aux gastronomies et aux cuisines, en traversant depuis tant d'années les pays de la Méditerranée, en observant les modes alimentaires et en faisant un livre de cuisine, je ne peux que constater deux choses : d'abord, nous ne savons pas assez nous occuper des autres, au sens propre nous ne savons pas assez nourrir les autres et ensuite nos rapports à l'alimentation sont fantasmés. S'intéresser aux cuisines et aux recettes, c'est s'intéresser aux modes d'existence des autres et ne cesser d'expérimenter.

La quatrième hypothèse se fonde sur le fait que l'histoire des gastronomies est complexe, mais celle des « cuisines » est presque inexistante, faute de documents et peut-être aussi, faute d'intérêt. Nous possédons peu de traces de ce que nous nommons cuisine, nous savons difficilement ce que nos ancêtres mangeaient, et nous avons encore moins de source sur la manière avec laquelle ils préparaient les repas. Nous avons des traces d'une gastronomie complexe et riche mais très peu d'une gastronomie plus simple et plus vernaculaire. Il faut d'abord comprendre que l'aliment entretient une relation complexe avec la pensée et avec le savoir. On peut affirmer que la Grèce antique est le point de départ d'une discipline particulière que l'on nomme « philosophie ». On peut affirmer que la philosophie n'a rien à voir avec un quelconque « amour de la sagesse »,

mais qu'il s'agit d'une « disposition au soin ». Nous traduisons le terme *philia* par une manière bienveillante et soignée d'accompagner. La philosophie devrait avoir pour enjeu de s'intéresser aux manières avec lesquelles nous nous accompagnons avec plus ou moins de soin et plus ou moins d'intérêt. Il est alors possible d'émettre l'hypothèse que le travail le plus singulier de la philosophie aurait dû être celui d'une interprétation du « goût »⁹. Mais la philosophie ne s'est pas occupé de cela. Friedrich Nietzsche écrivait¹⁰ :

A-t-on jamais songé à faire une matière d'études des différentes divisions de la journée, des conséquences d'une fixation régulière du travail, des fêtes et des jours de repos ? Connait-on les effets normaux des aliments ? Y a-t-il une philosophie de la nutrition ?

Dès le départ¹¹ la philosophie renvoie le traitement de l'aliment à la sphère de la politique et de la morale, préférant ne s'intéresser qu'au traitement des éléments. Puis, petit à petit, les sphères de la morale et la politique ont abandonné la gestion de l'aliment à l'exclusive sphère du commerce et de la marchandise. Cela suppose deux conséquences dramatiques : la première est l'abandon de la possibilité de penser l'aliment depuis la sphère du soin et la seconde, une absence flagrante d'une pensée de l'alimentation.

S'intéresser à l'aliment et aux manières de les combiner, c'est très profondément s'intéresser à celles et à ceux qui nous entourent. Apprendre la cuisine, parcourir la Méditerranée, c'est comprendre un commun qui est fondé sur un partage de gestes, sur une complexité infinie des goûts et sur l'hospitalité. Une fois encore, s'il est impossible de penser une gastronomie de Méditerranée, il est en revanche possible de comprendre que ces gastronomies, aussi diverses soient-elles, sont toutes fondées sur des gestes, sur une préoccupation à l'autre et à ses conditions d'existence, sur la possibilité renouvelée d'un plaisir, sur un échelonnement infini du goût et sur l'hospitalité.

1. Favorinos d'Arles, *L'Exil*, trad. Du grec ancien F. Vallos, éd. Mix., 2019.

2. *Ibid.* p. 22.

3. Homère, *Odyssée*, XIV, 147-200 et XVII, 155-157.

4. *Ibid.* XVII, 155-157, propos de Théoclymène (devin).

5. Le terme grec *xenia* dit l'hospitalité et il est fondé sur le terme *xenos* qui désigne ce qui est étranger et ce qui est hôte. Je précise qu'à l'entrée de chaque chapitre je mets en exergue deux épigrammes du poète latin Martial (Marcus Valerius Martialis, 40-104) : ces courts poèmes font partie d'un recueil qui ne nomme *Xenia*, c'est-à-dire les cadeaux d'hospitalité (<https://devenir-dimanche.org/martial-epigrammes/>)

6. Je renvoie pour cela à très récente découverte (juin 2023) d'une fresque à Pompéi montant une *xenia* : il s'agit d'une table avec des différences choses à manger.

7. Le terme *kémia* vient de la langue arabe et désigne une petite quantité, une petite bouffée de fumée, de suc. Il est fort probable que le terme arabe dérive d'un terme grec *kumeia* qui signifie le mélange de plusieurs sucs et qui donné en français le terme « chimie » et le terme « alchimie » (quant à lui directement emprunté à l'arabe). L'origine de la *kémia* serait ce plaisir et cette capacité à mélanger différentes choses.

8. Le terme « *mezzé* » vient du l'arabe et du perse et signifie « saveur ». Il s'agit ici aussi d'une histoire de combinatoire de saveurs.

9. Voir à ce propos l'ouvrage de Olivier Assouly, *Philosophie du goût. Manger, digérer et jouir*, Pocket, 2019.

10. Friedrich Nietzsche, *Le Gai savoir*, §7, 1882.

11. Précisément dès le travail d'Aristote et son interprétation de l'aliment.

Gravure de Jacob Matham (après Pieter Aertsen), représentant une scène de marché aux légumes, 1603.

