

Confucius, rites et nourritures terrestres

Les règles simples et fondamentales d'un art millénaire. Quand il ne suffit pas de savoir quoi manger, mais aussi comment le manger.

par Georges Charles



Illustration : Arnaud Mattinger

Dans les Entretiens de Confucius, il est écrit : *Confucius aimait que sa bouillie fût faite d'un riz très pur et son hachis composé de viande hachée très fine. Il ne mangeait pas la bouillie qui était moisie et gâtée, ni le poisson ni la viande qui commençaient à se corrompre. Il ne mangeait pas un mets qui avait perdu sa couleur ou son odeur naturelle. Il ne mangeait pas un plat qui n'avait pas été cuit suivant les règles, ni un fruit qui n'était pas assez mûr. Il ne mangeait pas ce qui n'avait pas été coupé de manière régulière, ni ce qui n'avait pas été assaisonné de manière convenable. Il ne mangeait rien de ce qui pouvait nuire à la santé. Lors même que les viandes abondaient, il ne prenait pas plus de viande que de nourriture végétale. Il ne mangeait jamais avec excès. La quantité de boisson fermentée dont il usait n'allait jamais jusqu'à lui troubler la raison et moins encore la démarche. Il ne voulait ni boisson ni viande qui eussent été achetées chez un inconnu de peur qu'elles soient corrompues. En prenant ses repas, il ne discutait aucune question. Ce grand sage, aux heures de repas s'occupait de manger; aux heures de repos, il se reposait. Même lorsqu'il n'avait sur sa table qu'une nourriture grossière et du bouillon aux herbes, il ne manquait jamais d'en remercier ses ancêtres et de faire une offrande respectueuse aux âmes des défunts. Quand le prince lui envoyait un met tout préparé, il le goûtait. Quand le prince lui envoyait de la viande crue, il la faisait cuire. Quand le prince lui offrait un animal vivant, il l'élevait et le nourrissait. Lorsqu'il mangeait à côté du prince, Confucius goûtait les mets non pas comme s'il était le convive mais un chef de cuisine. Ainsi il pouvait le conseiller utilement.* Comme on le constate, Confucius était un homme de principes. On dit qu'il répudia sa femme sous le simple prétexte qu'elle ne savait pas faire correctement la cuisine puisqu'elle découpait mal la viande! Aujourd'hui on lui donnerait certainement tort, il n'en demeure pas moins qu'il fut l'un des premiers philosophes à décrire précisément les règles essentielles de la diététique de santé et qu'il souhaitait pouvoir les appliquer sur sa propre personne.

Rappelons que diététique, en Occident, veut dire étymologiquement, « école de la privation », ce qui la différencie quelque peu de la diététique chinoise plus basée sur le conseil positif que sur l'interdit!

Le *Livre des Rites*, attribué à Kongzi, précise encore : *Les règles prescrivent de se conformer aux saisons de l'année, d'offrir aux repas des produits du pays où l'on est, de s'ac-*

commoder aux désirs de l'esprit, aux inclinations de l'homme, à la nature des choses. Ainsi chaque saison aura ses productions particulières, chaque terrain ses plantes favorites, chaque homme ses mets qui lui conviennent. Ce que la saison n'a pas produit, ce que le sol n'a pas nourri, un homme sage ne l'offre pas. Si les habitants d'une montagne aride offraient du poisson, si les habitants du bord d'un lac offraient des sangliers, un sage dirait qu'ils ne connaissent pas les règles de santé. Pour ce qui concerne ces règles,

Une bonne cuisine est une cuisine qui change souvent.

il faut considérer en premier lieu le temps, en second lieu l'ordre établi par la nature, en troisième lieu la qualité, en quatrième lieu ce qui convient à la condition des personnes et des circonstances, en cinquième lieu la proportion.

Ce texte, issu de l'un des cinq ouvrages classiques de la Chine antique et composé il y a plus de deux millénaires, explique succinctement, mais précisément, les règles fondamentales de la diététique chinoise classique. Et certainement de la diététique tout court avant qu'elle ne devienne peu à peu une doctrine multiforme uniquement basée sur le quantitatif et se perde ainsi dans les querelles pseudo-scientifiques de multiples écoles contradictoires. Ainsi, bien avant les classiques médicaux, le *Livre des Rites* décrit également le fonctionnement de la règle des 5 éléments : *Les 5 saveurs qui se combinent de manières différentes pour former les 8 espèces de mets se succèdent et chacune est à son tour la base de l'alimentation. Les règles émanées de la Terre imitent le Ciel, elles varient et s'accommodent aux saisons de l'année.*

On peut y lire également : *Les condiments des bouillies correspondent au printemps car ils sont tièdes. Les condiments des potages correspondent à l'été car ils sont chauds. Ceux des viandes conservées dans le sel correspondent à l'automne car ils sont frais. Ceux des boissons correspondent à l'hiver car ils sont froids. Dans tous les mélanges au printemps il doit entrer beaucoup d'acide, en été un peu d'amer, en automne de l'âcre en proportion raisonnable, en hiver du sel plus qu'en toute autre saison. Entre les saisons, il convient d'ajouter des substances onctueuses, parfumées et douces. Le riz sied bien à la viande de bœuf. Le millet est approprié à la viande de porc. Le blé s'accompagne de l'oie. Aux hachis on mêle des oignons au printemps et de la moutarde en automne. Au cochon de lait on ajoute des poireaux au printemps et de la renouée en automne. Afin de le digérer mieux, on ajoute de l'armoise en hiver.*