



L'HISTOIRE DE L'ALIMENTATION

Nos ancêtres maître du feu



Il y a 400 000 ans, les êtres humains arrivent à domestiquer le feu. Ils commencent à cuire leur nourriture ce qui va leur permettre de manger certaines feuilles, certaines racines que l'on ne peut pas manger crues. Les animaux herbivores possèdent plusieurs estomacs et peuvent ainsi digérer les feuilles qui contiennent des molécules de sucres complexes difficiles à digérer. Mais nous les humains, nous ne possédons qu'un seul estomac donc nous ne les digérons pas entièrement ou pas du tout comme la cellulose. Les aliments qu'ils mangent cuits sont plus faciles à digérer puisque la chaleur de la cuisson sépare les molécules et donc casse la nourriture en petits morceaux. La chaleur joue le rôle d'un premier estomac externe. L'estomac a ainsi plus de facilité à digérer cette nourriture déjà cuite. Au lieu de 6 heures, la digestion ne dure que 2 heures ce qui est appréciable puisque l'effort de digestion peut prendre entre 30 et 50 % de notre énergie. La cuisson permet aussi d'attendrir la viande et donc de la digérer plus vite mais en plus de la conserver plus longtemps puisque la cuisson tue les microbes. Mais la cuisson va aussi permettre de cuire des graines et notamment le blé et le riz. Ces graines sont très sèches et se conservent donc très très longtemps. Quand on les fait cuire dans de l'eau, parfois après les avoir broyées en farine ou semoule, les graines se ramollissent et deviennent mangeables (digérables). Les êtres humains vont ainsi pouvoir faire des réserves et ne plus être obligés de se déplacer pour trouver de la nourriture.

Écrit par 3tonnes.org

Vous pouvez partager librement ce texte à la condition d'en conserver l'intégralité, sans rien modifier ni enlever, y compris sa provenance et ces quelques lignes. Version 0-1.