

# L'ALIMENTATION

## La viande et le poisson

Les premiers hommes mangeaient de la viande crue, prise sur des carcasses d'animaux morts ou chassés. Puis, après la découverte du feu, les hommes ont cuit leur viande. Ils pouvaient manger du petit gibier qu'ils attrapaient : lapin, oiseau, mais aussi du renne, du bison, du mammoth, des chevaux, des antilopes.

Ils faisaient aussi des provisions pour l'hiver : ils faisaient sécher la viande au soleil et la fumaient avec du charbon de bois, en hiver, ils la conservaient dans de la glace. Pour faire cuire la viande, on pouvait la mettre directement dans le feu ou utiliser des pierres chaudes (en jetant des pierres chaudes dans une outre pleine d'eau).

Au bord de la mer ou d'une rivière, ils pêchaient du poisson et des coquillages.

Les hommes préhistoriques trouvaient aussi dans la nature des œufs d'oiseaux.

## Les végétaux

Noix, noisettes, baies sauvages, mures, myrtilles, framboises, champignons, fruits sauvages, tubercules, racines, plantes comestibles, bulbes. Ils pouvaient faire sécher les plantes et les conserver pour l'hiver.

## Exemple de menu préhistorique :

- soupe de plantes (racine et os à moelle de renne)
- steak de bison sur pierres brûlantes accompagné de champignons et pissenlits cuits
- baies sauvages

Que trouve-t-on dans l'assiette de l'homme préhistorique ?

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1) des coquillages (o)     | 6) du yaourt (n)                          |
| 2) des pommes de terre (n) | 7) du cheval (o)                          |
| 3) des bonbons (n)         | 8) du poisson (o)                         |
| 4) du poulet (n)           | 9) des framboises et fraises des bois (o) |
| 5) du bison (o)            | 10) des pommes et des oranges (n)         |