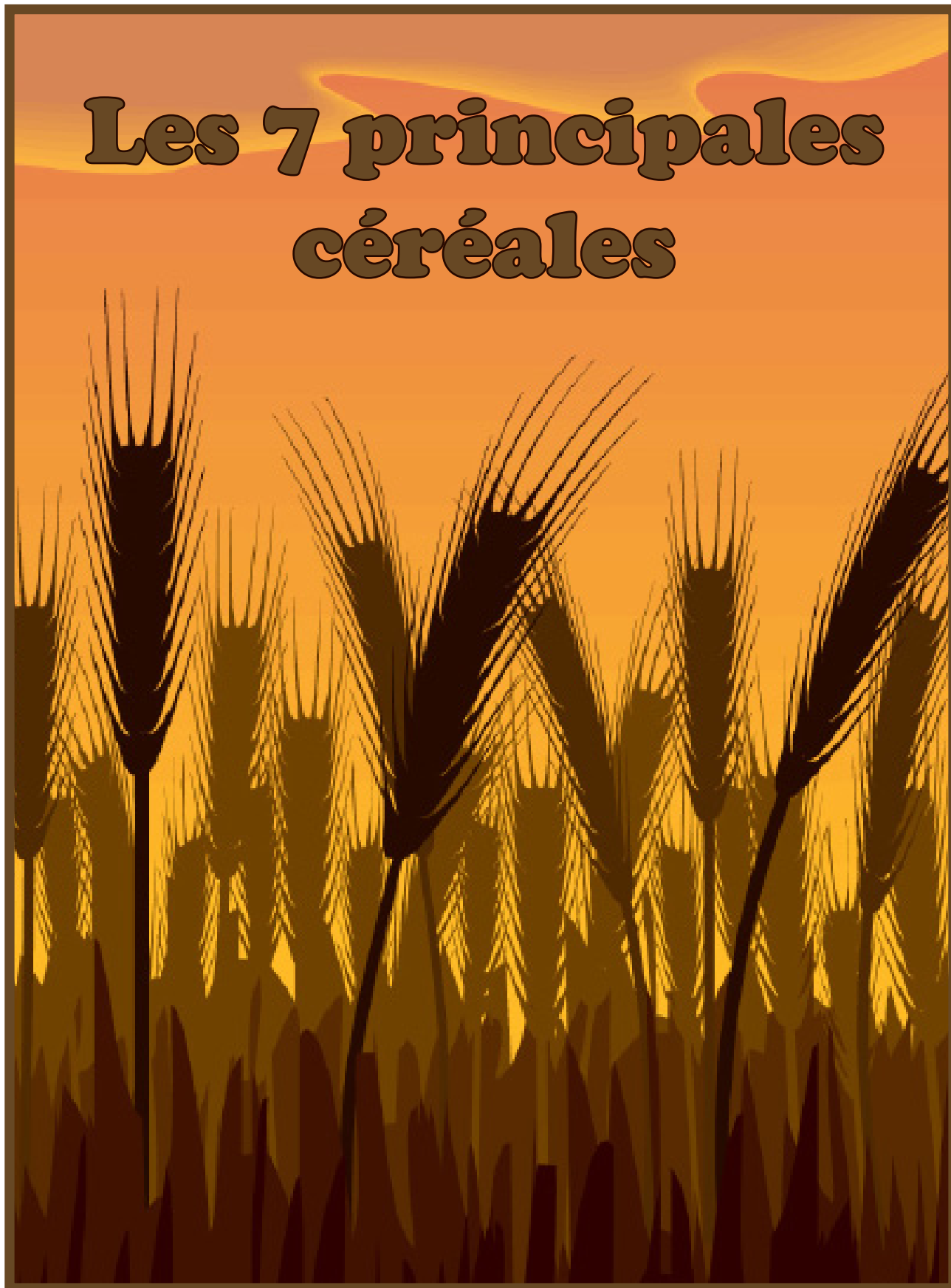


# Les 7 principales céréales



# Les céréales

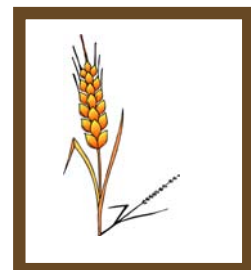
L'agriculture doit veiller à nourrir des **milliards de personnes**, c'est pourquoi on a fusionné les petits champs pour en faire de **grands champs de céréales**.

En ce début de siècle, les **différentes céréales** fournissent la majeure partie des calories alimentaires de l'humanité (env. 45 %).



## Le blé

Le **blé** est la céréale la **plus importante** mais aussi la **plus ancienne plante cultivée**. Il existe **plus de 1000 variétés de blés**. Le blé a une teneur élevée en protéines et contient les vitamines les plus importantes. Il est facile à digérer et a une **teneur élevée en gluten** et donc une qualité de cuisson élevée. Par conséquent il est utilisé pour la production de pain, pâtisseries et gâteaux.



## Le seigle

Le **seigle** est cultivé dans de nombreuses parties de l'Europe car il a très peu d'exigences quant à la qualité du sol et du climat. On a une distinction entre le **seigle d'hiver** et le **seigle d'été**.

Le chaume est plus long et plus souple que celui du blé. L'inflorescence est un épi formé de 30 à 40 épillets à 3 fleurs.



Les **grains de céréales** sont moulus dans un moulin et on différencie entre la farine de blé complet et la farine blanche.

La **farine de blé complet** est obtenue par broyage des noyaux entiers. Elle contient des glucides, protéines, vitamines, minéraux, lipides et fibres pour la digestion.

La **farine blanche** est le résultat de la mouture de l'amande du blé tendre. Elle contient essentiellement des glucides.

## L'orge

Comme le blé, l'**orge** compte parmi les **céréales les plus anciennes** à être cultivé. Le grain d'orge contient des minéraux, du potassium, du phosphore, du calcium et de la silice. L'**orge germé** est principalement utilisé dans la **production de bière**. L'**orge mondé** est également sous **orge perlé** et est très bonne pour **les soupes et gratins**. Environ un dixième de la production mondiale entre dans la fabrication du malt que l'on utilise pour la fabrication de la bière mais aussi pour la fabrication du café malt. Le whisky est également produit à partir d'orge.



## L'épeautre

L'épeautre est un ancêtre du blé. Il est également appelé „blé des Gaulois". Il a un goût de noix. Il est intéressant pour ses valeurs nutritionnelles exceptionnelles. Cette céréale est riche en protéines, mais aussi en magnésium, zinc, fer et cuivre. Souvent, les personnes allergiques aux céréales supportent bien l'épeautre.



## Le millet

Le millet est la plus ancienne céréale qui existe. Il est surtout cultivé dans les zones sèches, notamment en Afrique et en Asie. C'est un aliment énergétique, nutritif, recommandé pour les enfants et les personnes âgées. Il est consommé sous forme de bouillie. On l'appelle également le mil. Dans les pays développés, le millet est surtout un aliment pour les oiseaux de volière.



## L'avoine

L'avoine est cultivée comme fourrage : les pousses tendres et sucrées plaisent à tous les animaux. Elle fait partie des céréales à paille et est utilisée principalement dans l'alimentation des équidés. Les inflorescences sont des panicules lâches. L'avoine peut être cultivée comme céréale d'hiver ou de printemps. En alimentation humaine, elle se consomme sous forme de flocons, gruau ou porridge.



## Le maïs

Vieux de 2000 ans, le „maiz" a été découvert par Christophe Colomb en Amérique Centrale et a su s'adapter sous toutes les latitudes. Il est aujourd'hui présent sur les 5 continents et est, en premier lieu, une alimentation animale. Tout est bon dans le maïs. Mais il permet également de nourrir les hommes, du fait de ses qualités nutritionnelles. Le maïs doux est celui utilisé en cuisine, pauvre en lipides et riche en fibres et vitamines B.



# QUIZ

## Quiz

Trouve les mots et entoure-les !

L	I	P	I	D	E	S	N	M	E	H	L	H	G						
A	L	K	J	H	F	P	O	C	I	U	T	Z	L						
T	Z	U	I	W	O	P	S	A	F	G	R	J	U						
A	F	L	R	U	M	D	S	T	T	H	E	K	C						
P	O	F	I	K	L	I	J	M	X	J	S	N	I						
P	E	A	O	A	A	O	L	N	G	K	S	M	D						
R	E	R	N	M	F	Z	I	L	F	L	E	L	E						
O	B	I	J	N	C	Y	H	O	E	U	A	A	S						
T	G	N	K	L	O	I	T	Z	I	T	A	C	D						
E	T	E	R	X	T	T	C	M	U	O	L	M	R						
I	Z	Z	O	I	U	Z	F	L	E	U	R	N	A	N	H	A	S	S	I
N	U	S	P	L	K	J	H	G	F	P	D	S	T	E	R	I	D	E	T
E	I	U	F	E	R	B	N	O	A	C	E	R	E	A	L	E	F	I	R
S	O	A	P	S	A	T	C	H	V	N	B	A	D	F	M	M	K	G	E
E	P	N	H	K	S	S	O	M	I	C	H	H	J	H	M	C	G	L	Z
T	L	C	X	W	E	O	R	G	E	T	E	G	W	E	R	D	F	E	W
R	K	V	E	N	H	M	A	A	T	B	X	F	J	H	A	T	T	K	L
U	J	I	I	K	C	S	N	N	E	W	R	Z	U	I	O	Z	I	J	M
O	H	O	L	A	H	J	K	A	L	M	Y	C	V	B	K	L	O	H	N
I	V	S	S	G	A	D	E	R	Z	P	O	I	U	Z	T	A	A	G	N
A	G	S	A	W	X	B	H	K	O	L	B	L	E	S	E	R	S	F	B
M	F	D	N	A	A	S	D	F	B	M	J	B	H	K	E	W	D	Y	V

blé  
orge  
seigle  
avoine  
glucides  
céréales  
lipides  
protéines  
farine  
fleur  
maïs  
millet

