

Avoine



Venant d'Asie et du Proche-Orient, l'avoine est arrivée en Europe de l'Est et du Nord en s'installant au départ comme mauvaise herbe dans les champs de blé et d'orge. Elle est ensuite devenue la base de l'alimentation dans les pays nordiques il y a 2 000 ans. En Ecosse par exemple, il est dit que les Ecossais puisaient leur légendaire force physique dans le porridge, qui est une bouillie d'avoine. En France, l'avoine servait surtout pour l'alimentation des chevaux. Aujourd'hui, on l'utilise toujours pour ces derniers, mais cette céréale se retrouve aussi sur les tables du petit-déjeuner sous forme de flocons, notamment dans le muesli. L'avoine est surtout cultivée dans le nord de la France.

Blé dur



Le blé dur, comme son nom l'indique, a des grains trop durs pour être réduits en farine, ils sont donc réduits en semoule. C'est à partir de la semoule de blé dur que l'on fabrique les pâtes. Les épis de blé dur ont des pointes effilées qu'on appelle "barbes". Le blé dur est surtout cultivé dans le Sud-Est de la France et dans le Centre. Comme pour les autres céréales d'hiver, il faut attendre neuf mois entre le moment où la graine est semée et la récolte.

Amarante



L'amarante n'est pas réellement une céréale, c'est une petite graine qui ressemble au quinoa et qui a été utilisée comme une céréale par les Aztèques, peuple amérindien d'Amérique centrale. Elle était réputée pour augmenter la force et l'endurance des guerriers, car elle est très riche en vitamines C et en minéraux (calcium, fer, phosphore). Les feuilles d'amarante se consomment aussi, comme des épinards. L'amarante est aujourd'hui encore très répandue en Amérique centrale et dans les Andes, ainsi qu'en Afrique. En France elle est utilisée dans la préparation de biscuits, crêpes ou gaufres. L'amarante produit de longues grappes de graines retombantes qui font penser à des queues d'animaux, d'où son nom de queue de renard. On peut extraire un colorant rouge de ses graines.

Blé tendre



Le blé est cultivé depuis 6 000 ans avant J.-C. Il est apparu au Moyen-Orient à l'état sauvage il y a plus de 15 000 ans. Le blé est l'une des premières céréales cultivées et consommées par l'homme. Il a d'abord été consommé cru, puis grillé, en bouillie, et enfin en galette et en pain. Le blé tendre est aussi appelé froment. C'est la céréale la plus cultivée en France. Le blé permet de fabriquer la farine à la base du pain et des biscuits. Il est aussi utilisé pour l'alimentation des animaux. Le blé tendre est principalement cultivé dans les Pays de la Loire, le Centre, la Bourgogne, et le Nord-Pas-de-Calais.

Epeautre



Le berceau de l'épeautre se situe au Proche-Orient. C'est une variété très ancienne de blé que l'on appelle aussi « le blé des gaulois ». La différence avec le blé est que ses grains sont entourés d'une enveloppe supplémentaire qu'il faut enlever pour pouvoir les consommer. L'épeautre trouve les mêmes usages que le blé tendre : on en fait de la farine pour le pain, les pâtes ou les biscuits, il est aussi utilisé pour l'alimentation des animaux. En Italie du Nord, l'épeautre est présent dans de nombreux plats.

Orge



L'orge provient du Proche-Orient, c'est une des premières céréales qui a été domestiquée avec le blé il y a 15 000 ans. Elle s'est répandue pour devenir la principale céréale pour faire du pain plat ou la bouillie chez les Hébreux, les Grecs et les Romains. C'était notamment l'aliment principal des gladiateurs romains. Aujourd'hui l'orge est toujours consommée sous forme de pain et de bouillie en Asie et en Afrique du Nord. Mais en France, près des trois-quarts de l'orge cultivée sont destinés à être transformés en malt qui servira à fabriquer la bière, tandis que le reste de la production sert à nourrir les animaux d'élevage.

Maïs



Le maïs est apparu au Mexique il y a plus de 6000 ans. Il s'est d'abord répandu sur le continent américain où de nombreux peuples amérindiens du Sud et du Nord le vénéraient. Il a ensuite été rapporté en Europe par les navigateurs espagnols au 14^{ème} siècle. Aujourd'hui le maïs a été adopté sur tous les continents. Il existe des milliers de variétés différentes, et les utilisations du maïs sont nombreuses. Le maïs est consommé frais en épi ou en grain, en semoule ou en farine. Il est principalement utilisé pour nourrir les animaux d'élevage.

Riz



Le riz est cultivé en Asie du Sud depuis plus de 10 000 ans, où il est resté l'aliment central. Il est aujourd'hui cultivé sur tous les continents. Mais sa culture s'est développée en France seulement à partir de 1850, en Camargue et dans quelques étangs du Languedoc. Car le riz pousse dans les zones humides et ensoleillées. Il existe plus de 8 000 variétés de riz, et de nombreuses spécialités à base de riz, souvent attachées à une variété spécifique de riz.

Sarrasin



Le sarrasin trouve ses origines dans le Sud-Ouest de la Chine. Il s'est développé ensuite en Europe où il est devenu un aliment de base pour de nombreux peuples d'Europe centrale. Le sarrasin est aussi appelé blé noir, mais ce n'est pas réellement une céréale. On lui a donné ce nom car il permet de fabriquer une farine de couleur grise, qui sert notamment à faire les galettes bretonnes.

C'est en Auvergne et en Bretagne que le sarrasin est cultivé.

Seigle



Le berceau du seigle se situe au Moyen-Orient, plus particulièrement en Turquie. Il s'est d'abord introduit comme mauvaise herbe dans les champs de blé ou d'orge, avant d'être cultivé dans les régions montagneuses grâce à sa résistance aux climats froids. A partir du Moyen-Âge, le seigle était très utilisé pour faire du pain foncé destiné aux paysans, car les populations urbaines et privilégiées préféraient un pain blanc fait à partir de blé. Aujourd'hui le seigle est utilisé en farine dans le pain et le pain d'épices, ou sous forme de graines. On l'utilise aussi pour nourrir les animaux.

Sorgho



Le sorgho serait originaire d'Afrique, il serait apparu dans un Sahara alors humide et verdoyant il y a plus de 18 000 ans. Le sorgho est une plante des pays chauds, mais grâce à ses nombreuses variétés, il peut aussi être cultivé dans des régions plus tempérées. Cette plante ressemble un peu au maïs à cause de ses larges feuilles. Le sorgho était avant essentiellement destiné aux hommes, mais aujourd'hui il sert surtout à nourrir les animaux. Il reste un aliment important dans certains pays d'Afrique et d'Asie. Il est consommé sous forme de grains, de farine, ou même de boisson. On en cultive dans le Sud de la France.

Triticale



Le triticale a été créé à la fin du 19^{ème} siècle par des sélectionneurs pour associer les qualités du blé, et celles du seigle : ils ont cherché à rassembler en une même plante la productivité du blé et la résistance aux maladies et au froid que présente le seigle. C'est donc une culture assez facile à cultiver. Mais ce n'est que depuis 1960 que la culture du triticale s'est développée. On ne peut pas faire de pain à partir du triticale, c'est donc une céréale principalement destinée à nourrir les animaux.

Millet



Le millet est cultivé en Asie et en Afrique depuis des millénaires. Il serait originaire de Chine où il était considéré comme une plante sacrée. Il était autant consommé que le riz. C'est probablement une des premières céréales cultivées en Europe et en Asie. Au Moyen-Âge, le millet était très consommé en Europe sous forme de galettes et de bouillies. Mais il a été progressivement remplacé par le maïs et la pomme de terre. Le millet reste une céréale importante dans certaines régions d'Afrique et d'Asie, mais en Europe elle est surtout destinée à l'alimentation des animaux.

Quinoa



Le quinoa est cultivé depuis plus de 5 000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud. Ce n'est pas réellement une céréale, mais il est considéré comme une céréale grâce à ses qualités nutritionnelles et à l'utilisation de ses grains. Le quinoa était la base de l'alimentation de la civilisation Inca. C'était même une graine sacrée, appelée « graine-mère ». C'est pourquoi on l'appelle aussi « riz des Incas ». Le quinoa est principalement cultivé en Bolivie et au Pérou, à 3 000 ou 4 000 mètres d'altitude. Sa consommation en Europe augmente progressivement depuis quelques années.