

# ÉPOK'ÉPI

Le Mag' Céréales des 7 - 11 ans



**Une recette,  
des idées tartines  
et des jeux**

**Epi'Tête**

Alexandre  
Burtard,  
historien



**Epi'Cycle**

Les céréales  
dans l'art

**Épi'Zode**



# La grande Histoire des céréales !

**Ta BD : Grains de folie**  
DANS



**Epi'Plus**

Continue  
l'aventure  
sur

[www.epokepi.fr](http://www.epokepi.fr)



Dans une ferme en Lorraine, des plafonds de plâtre datant du XVIII<sup>ème</sup> siècle illustrent la vie à la campagne.



## Alexandre Burtard est un jeune historien.

Après de longues études, il aide aujourd'hui les villes à se développer en accord avec leur passé, à décider de leur architecture et prévoir les espaces de circulation, les espaces verts, le style des immeubles, et mettre en valeur les bâtiments anciens. Après ses études, il a rédigé un mémoire<sup>(1)</sup> sur l'architecture agricole en Lorraine.

### EPOK'EPI : À quoi ça sert l'Histoire ?

**Alexandre :** Connaître l'Histoire d'un pays ou d'une région, ça permet d'expliquer les événements, comme les grandes révolutions ou les courants artistiques. L'historien est là pour nous raconter ce que nous n'avons pas eu la chance de connaître.

### Pourquoi avez-vous choisi ce travail sur le monde agricole ?

Mon grand-père possédait une ferme en Lorraine. J'ai donc voulu renouer avec mon histoire familiale. En Lorraine, les fermes sont regroupées dans des villages et les champs s'étendent à perte de vue, contrairement à d'autres régions comme la Normandie, où les champs sont plus petits, avec des haies qui les séparent (bocages) et avec des exploitations agricoles plus éparpillées.

### Ah bon... Et pourquoi cette différence ?

En Lorraine, les peuples se sont établis là comme on installe un campement. Ils ont bâti des fermes groupées pour se protéger face à la lutte opposant les Germains<sup>(2)</sup> et l'Empire romain à partir du III<sup>ème</sup> siècle. Les fermiers partageaient parfois les espaces de stockage et les bâtiments pour les animaux, mais aussi les outils, notamment pour les cultures céréalières. Déjà à l'époque ils travaillaient ensemble et unissaient leurs forces. L'histoire agricole permet d'expliquer tout cela.

(1) Mémoire : travail de réflexion sur un sujet donné.

(2) Les Germains : nom donné aux peuples du Nord, comme l'Allemagne, qui luttèrent contre les Romains au II<sup>ème</sup> siècle avant Jésus-Christ pour reprendre des territoires d'Europe, comme la France.

### Faut-il faire de grandes études pour cela ?

Les études d'histoire sont assez longues, entre l'université et les écoles spécialisées (5 ans au minimum après le Bac). Au fil des années, les étudiants choisissent d'approfondir des sujets. Pour ma part, j'ai appris l'histoire religieuse, les écritures anciennes, l'art et l'architecture agricole dans une région céréalière comme la Lorraine.

### Après des études d'Histoire, quels sont les métiers que l'on peut faire ?

On peut devenir directeur de musée (conservateur), journaliste spécialisé, critique d'art, expert ou marchand d'art, responsable d'un monument historique, restaurateur d'œuvres d'art, responsable d'une galerie d'art, expert dans la police... ou bien sûr professeur.

# Ces céréales qui font le monde !



Cultivées depuis plus de 12 000 ans, les céréales ont suivi les premiers pas de l'Homme. Parce qu'elles sont la base de l'alimentation, elles ont marqué les grandes civilisations du monde :

- La culture **du blé** a marqué la civilisation occidentale<sup>(3)</sup>, comme les Grecs ou les Romains qui l'utilisaient comme moyen de paiement, ou encore les Egyptiens qui auraient inventé le pain.

- Cultivé il y a plus de 5 000 ans, **le riz** est la céréale à la base des civilisations asiatiques.
- En Amérique, c'est **le maïs** qui est à la base des civilisations précolombiennes, comme les Incas, les Mayas ou les Aztèques, qui l'adulaient<sup>(4)</sup> comme un dieu.

**Aujourd'hui les céréales ont voyagé comme les Hommes et notre alimentation s'est diversifiée. Par exemple en France on cultive et on consomme du blé tendre, mais aussi du blé dur, du maïs, du riz, du sarrasin, du quinoa...**

# Les céréales dans l'art

Les céréales ont largement marqué l'histoire de notre monde.

En France, pendant des siècles, la vie dans les campagnes avait tellement d'importance que les artistes s'en inspiraient souvent pour leurs œuvres.



Des Glaneuses : Jean-François Millet – 1857



La Méridienne : Vincent van Gogh – 1889

Au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle, la France est la première puissance mondiale. Forte de son agriculture avec notamment la culture du blé, elle découvre ensuite l'industrialisation. Les céréales inspirent les artistes de l'époque qui représentent des scènes de vie à la campagne, des paysages et des natures mortes<sup>(5)</sup>.

De leur côté, les dirigeants français apprécient ces images rassurantes du monde rural<sup>(6)</sup> alors que de plus en plus de paysans rêvent de faire fortune en ville.

## La récolte du blé nourricier

L'artiste a reproduit ici les femmes qui venaient, la journée de travail finie, récupérer des grains de blé oubliés par les paysans. Ce tableau illustre bien le travail de la moisson, avec les meules au loin, et le maître sur son cheval. Le blé était à l'époque la céréale la plus répandue. C'était pour les hommes de l'époque, mais encore aussi pour ceux d'aujourd'hui, un élément de base de l'alimentation.

## Campagne de rêve

Le peintre montre ici des paysans au repos au cours d'une journée de moisson. Par la diversité de couleurs qu'ils offrent, les champs de céréales permettent aux impressionnistes de travailler sur la lumière et les changements qu'elle occasionne au fil des saisons. Ici, l'artiste joue sur les contrastes entre deux couleurs complémentaires : le jaune-orange et le bleu-violet.

## LE DÉVELOPPEMENT GÉOGRAPHIQUE DES CÉRÉALES DEPUIS LEURS ORIGINES



**Epi'Plus**  
Découvre d'autres  
œuvres artistiques avec  
des céréales sur  
[www.epokepi.fr](http://www.epokepi.fr)

(3) Occidentale : qui est relative à la civilisation européenne.

(4) Aduler : admirer quelqu'un de manière importante.

(5) Nature morte : représentation artistique d'objets inanimés.

(6) Rural : relatif à la campagne.

# La grande Histoire

À l'origine, les céréales poussaient à l'état sauvage, dans les régions où elles se plaisaient le plus. Les appréciant et découvrant qu'il suffisait de planter leurs graines pour qu'une nouvelle plante pousse, les hommes décidèrent de les domestiquer<sup>(1)</sup> et de les cultiver. Devenant ainsi une base importante de leur alimentation, les céréales sont liées à la vie des civilisations. Voici leur histoire à travers les moments clés de l'évolution de leur culture dans le temps.



On parle de Croissant pour la forme de la région!

## 1

### La Préhistoire

Il y a 12 000 ans, les peuples nomades découvrent des plantes aux grains délicieux que l'on peut cultiver. C'est dans une région en forme de croissant, située entre l'Égypte, Israël, le Liban, la Syrie et l'Irak, que les premières cultures de blé et d'orge ont vu le jour et ont marqué le début de la sédentarisation<sup>(2)</sup> des hommes. On appelle cette région « le croissant fertile ».



## 3

### Le Moyen Âge

La période glaciaire reculant et le climat se réchauffant, la culture du blé et d'autres céréales remonte un peu plus vers le nord, en Europe et en France, comme dans la région de la Beauce. Les peuples apprennent alors à irriguer puis à défricher les terres. Dès le XI<sup>ème</sup> siècle, la charrue tirée par des chevaux permet de mieux travailler la terre pour cultiver des céréales.



## 2

Il y a 5 000 ans, les Égyptiens inventent le pain, fabriqué à partir des céréales cultivées. Il devient une des bases de l'alimentation. C'est à cette époque aussi qu'ils commencent à fabriquer de la bière.



(1) Domestiquer : rendre utilisable par l'homme.

(2) Sédentarisation : lorsqu'une population s'installe pour vivre dans un endroit fixe, au contraire de nomadisme.

(3) Culinaire : qui concerne la préparation des aliments.

# des céréales

## Christophe Colomb

En 1492, Christophe Colomb découvre l'Amérique et le maïs qu'il rapporte en Europe. Le maïs va s'y répandre grâce à sa facilité de culture, à son goût et à ses diverses utilisations qui vont plaire.

### 5

## Les grandes famines

Au XVII<sup>ème</sup> siècle, une grande famine en France oblige l'Etat à acheter de la nourriture à l'étranger. Pour cela, Louis XIV envoie des bateaux pour rapporter des céréales de Scandinavie. Les premiers échanges commerciaux s'organisent, avec une place importante donnée aux céréales, dont la conservation nécessite la construction de zones de stockage adaptées dans les ports.



### 4



### 6

## L'innovation

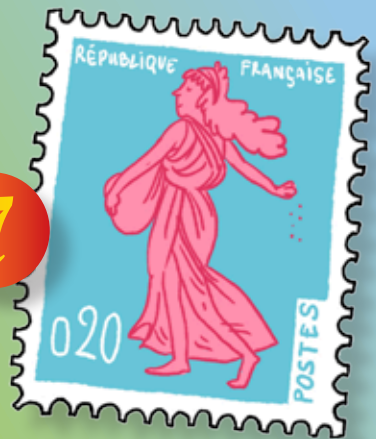
Le XVIII<sup>ème</sup> siècle s'ouvre sur l'innovation. L'agriculture est révolutionnée par l'évolution du soc de charrue et du versoir qui deviennent alors métalliques. À partir de 1850 apparaissent des silos modernes qui facilitent le stockage des grains.



### 7

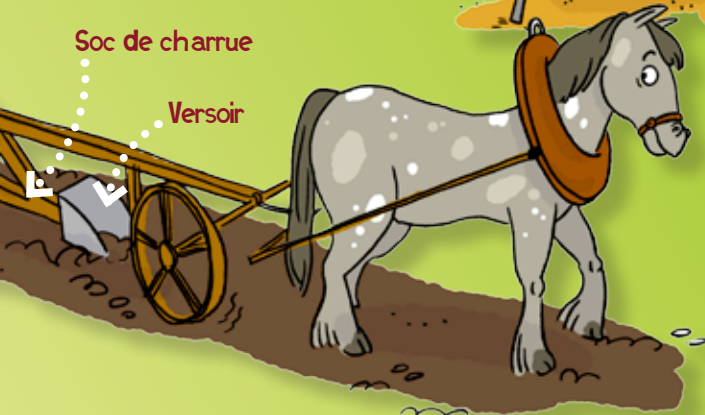
## Les grandes guerres et la mécanisation

Au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, l'agriculture entre dans l'ère de la mécanisation, avec pour objectif de nourrir le pays qui est alors en pleine reconstruction. En France, le monde paysan devient le symbole de la République, avec la célèbre semeuse, symbole de la nation depuis 1903, qui est représentée sur les timbres et des pièces de monnaie, et encore aujourd'hui sur les centimes d'euro.



Soc de charrue

Versoir



### 8

## Aujourd'hui et demain

Aujourd'hui les céréales sont toujours un élément central de l'alimentation des Hommes et des animaux. Riches d'une quinzaine de variétés, elles font partie des habitudes culinaires<sup>(3)</sup> de nombreux pays dans le monde. Pour demain, **un nouveau défi apparaît : comment nourrir 9 milliards d'humains en 2050 ?** L'enjeu sera bien d'augmenter partout dans le monde la production agricole, dont celle de céréales pour répondre à cette demande.



## Le sais-tu ?

Le mot « céréales » vient de Cérès, le nom que les Romains avaient donné à leur déesse des moissons ou « déesse aux épis ».





# Une salade de riz au saumon et aux fruits pour le déjeuner ou le pique-nique

Recette pour 4 à 6 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

## Ta liste de courses :

- 2 verres de riz de Camargue blanc
- Une poignée de gros sel
- 4 tranches de saumon fumé (ou de truite fumée)
- Un petit poivron jaune et un petit poivron rouge
- Une petite grappe de raisin
- 6 figes fraîches
- Une cuillère à soupe de graines de sésame mixées
- Huile d'olive, huile de colza, vinaigre, sel et poivre

## Voici le matériel dont tu auras besoin :

- Une grande casserole
- Une cuillère à soupe
- Un couteau
- Une planche à découper
- Un verre tout simple
- Une passoire fine
- Un grand saladier

## PRÉPARATION ET CUISSON :

1. Avec l'aide d'un adulte, fais bouillir de l'eau dans la grande casserole avec une grosse cuillère à café de sel.
2. Remplis 2 verres de riz et rince-le sous l'eau froide à l'aide de la passoire.
3. Jette le riz dans l'eau dès qu'elle bout, baisse le feu et calcule 10 minutes environ (voir le temps indiqué sur la boîte).
4. Égoutte le riz une fois cuit et laisse-le refroidir.
5. Découpe les tranches de saumon ou de truite en lamelles<sup>(1)</sup>.
6. Découpe les 2 poivrons en petits dés ou en fines lamelles, en prenant soin de retirer les pépins et les filaments.
7. Retire les grains de raisin de la grappe, que tu auras pris soin de bien rincer sous l'eau avant. Coupe-les en deux et retire les pépins.
8. Découpe les figes lavées en quartiers ou en rondelles.
9. Mélange tous les ingrédients dans un saladier et ajoute 1 cuillère à soupe de graines de sésame mixées.
10. Pour assaisonner, ajoute 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère d'huile de colza, 2 cuillères à soupe de vinaigre + 1 pincée de sel et de poivre.
11. Place au frais avant de servir.

Bon appétit !

## ASTUCE !

Compose ta salade comme un tableau en jouant autant sur les couleurs que sur les goûts. Tu peux par exemple ajouter des rondelles de radis, ou remplacer les poivrons par du concombre, ou bien le raisin par des olives noires dénoyautées, afin de varier les plaisirs.

## LES MOTS croisés

Trouve les mots qui correspondent aux définitions, ils t'aideront pour découvrir le mot caché et l'expression mystère...

- 1 Le contraire d'assembler
- 2 Article défini masculin
- 3 Le contraire de mauvais
- 4 Ce que l'on trouve à l'intérieur d'un épi de céréales
- 5 Cube à 6 faces, numérotées de 1 à 6



## L'expression mystère :

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ' I V A I \_\_\_\_\_

## LE MOT MYSTÈRE :

C'est une mauvaise herbe qui envahit les champs de céréales.

L'expression à trouver signifie qu'il faut savoir faire le tri entre les bonnes et les mauvaises choses. Pour la trouver, recopie dans la case blanche les mots que tu as trouvés grâce à leurs définitions.

# Le petit atelier d'Epok'Epi



## Les tartines en folie

À l'heure du goûter, au petit-déjeuner et même parfois au déjeuner ou au dîner, lorsque tu as du temps, amuse-toi à composer des tartines rigolotes, artistiques, sucrées ou salées. En voici quelques exemples, à toi d'en inventer d'autres !

Tu peux choisir le pain à ton goût et selon la taille que tu voudras donner à tes tartines (baguette, gros pain, boule, pain de mie, pain brioché...).

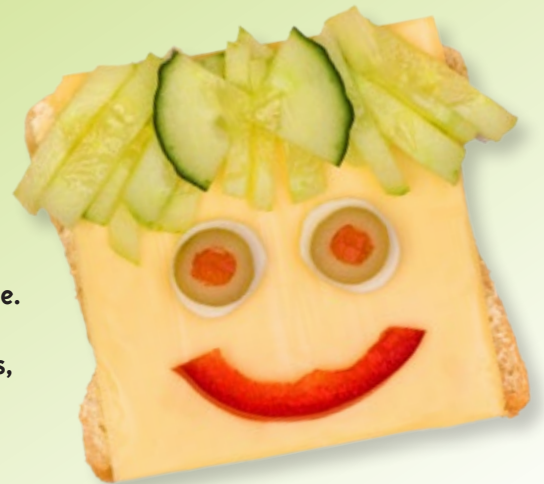


### L'ourson

- Choisis un pain de mie ou un pain brioché de forme ronde ou carrée, comme tu voudras.
- Recouvre la tartine d'une fine couche de miel.
- Découpe trois rondelles de banane pour faire les oreilles et la bouche.
- Pose deux raisins secs pour faire les yeux et un autre au milieu de la bouche.

### La tête à Toto

- Choisis un pain de forme carrée (céréales, complet, seigle...).
- Recouvre la tartine d'une tranche de fromage.
- Découpe deux rondelles d'olive ou de cornichon pour faire les yeux, sur lesquelles tu mettras un petit morceau de tomate.
- Un morceau de poivron rouge finement tranché permettra de faire la bouche.
- Découpe de fines lamelles<sup>(1)</sup> de concombre pour réaliser les cheveux.
- Pour faire son nœud, découpe une rondelle de concombre en deux quartiers, que tu poseras par-dessus.



### Tartine bicolore

- Tu peux choisir n'importe quelle forme de pain ou de biscotte. Dans cet exemple, c'est de la baguette.
- Recouvre une moitié de la tranche de pain avec de la confiture de fraise par exemple, et l'autre moitié avec de la confiture d'abricot.
- À toi de choisir selon tes goûts et tes couleurs préférés !

### Tableau à croquer

- Découpe ta tranche dans une boule de pain de campagne.
- Tartine-la de compote ou de confiture.
- Compose un tableau à ta guise<sup>(2)</sup> en utilisant des amandes, des raisins secs ou frais, des abricots ou des rondelles de kiwi.

(1) Lamelle : fine tranche.

(2) À ta guise : comme tu veux.

(3) Ingrédient : produit qui entre dans la composition d'un mélange.



Maintenant, à toi d'être créatif et d'essayer de réaliser d'autres recettes, en combinant les ingrédients<sup>(3)</sup> selon ton goût et ton inspiration. Il y a plein d'idées à trouver à partir des fruits secs par exemple.

# Grains de folie

DANS

## Point «Finale» !

BOB CORN  
LE MAIS

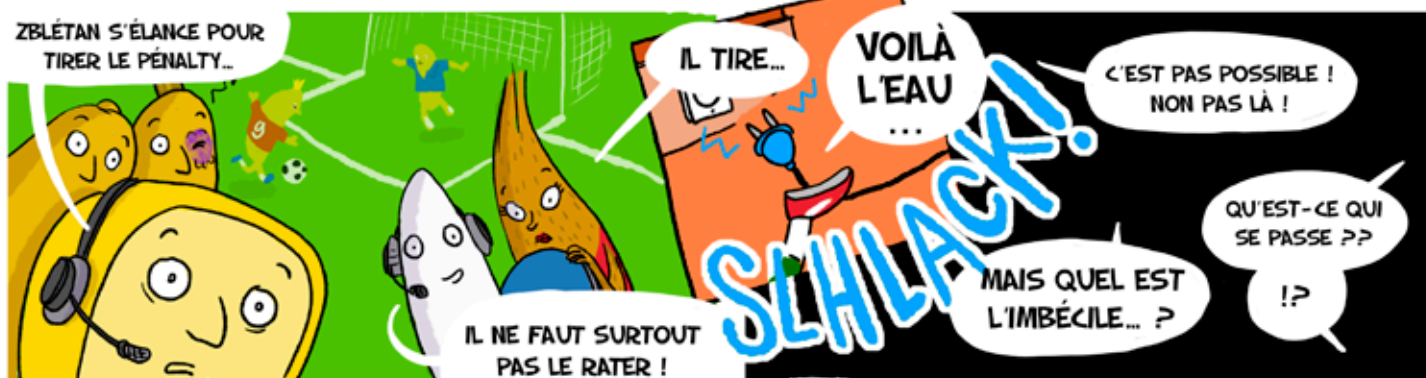
SAM BLEBIEN  
LE BLÉ TENDRE

SAM BARBE  
LE BLÉ DUR

ORGELINA JOLIE  
L'ORGE

RIZ KRAC  
LE RIZ

et, heu... MICKAEL POISSE  
LE PETIT POIS



ÉPOK'ÉPI

Enseignants et bibliothécaires, abonnez-vous pour l'année scolaire 2016-2017

L'abonnement est gratuit\*. Il est réservé aux enseignants des classes primaires de cycle 3 (CE2, CM1, CM2) et aux bibliothèques. Durant l'année scolaire, vous recevrez les 3 numéros annuels du magazine, en Octobre, Février et Mai (30 exemplaires par n°).

\* Dans la limite de 10 000 abonnements

Pour s'abonner : [www.lecoledescereales.fr/epokepi](http://www.lecoledescereales.fr/epokepi)

Passion Céréales

Avec le soutien d'Intercéréales

une culture à partager

Magazine d'information jeunesse édité par Passion Céréales - 23-25 avenue de Neuilly 75116 Paris

Directeur de la publication : Jean-François Gleizes  
Rédacteur en Chef : Olivia Ruch  
Conception / réalisation : Junior City - 69 Ecully  
Maquette : Hervé Laroche - Rédaction : Sylvie Grand  
Illustrations : © Eglantine Ceulemans - © Passion Céréales  
Impression : Quadriplus - 69 Champagne au Mont d'Or.

PROGRAMME NATIONAL POUR L'ALIMENTATION NOTRE MODÈLE A DEL'AVENIR

Comité de rédaction : C. Baudet, V. Bris, A. Dubour, S. Foubard, V. Guyot, P. Hurbaul, A. Kettaneh, J. Larven, S. Lecoq, K. Levenez, V. Magdelaine, V. Mosques-Cami, A. Paré, J.-L. Peletier, C. Petit, C. Pettigoy, S. Picardat, A. Pinaud, H. Pissot, S. Rober, E. Sauer, V. Sabarier.  
Imprimé sur papier 100% recyclé. Crédits photos : © Photothèque Passion Céréales, tous droits réservés - © A. Pinaud - © Marie-Laure Tomblin - © RMN-Grand Palais (Musée d'Orsay) - Hervé Lewandowski - La Méridienne - Jean Schromans - Les glameuses - © Inès Laroche - © Fotolia - Măgăzina Kistym - Phika - Sergey Wlens - Maru Zengaller - Auris.