

---

## La place des céréales dans les habitudes alimentaires des peuples fenniques

Suzanne Lesage

---



### Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/efo/5384>

DOI : 10.4000/efo.5384

ISSN : 2275-1947

### Éditeur

INALCO

### Édition imprimée

ISBN : 978-2-343-08571-5

ISSN : 0071-2051

### Référence électronique

Suzanne Lesage, « La place des céréales dans les habitudes alimentaires des peuples fenniques », *Études finno-ougriennes* [En ligne], 47 | 2015, mis en ligne le 01 juillet 2016, consulté le 01 mai 2019. URL : <http://journals.openedition.org/efo/5384> ; DOI : 10.4000/efo.5384

---

Ce document a été généré automatiquement le 1 mai 2019.



Études finno-ougriennes est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International.

---

# La place des céréales dans les habitudes alimentaires des peuples fenniques

Suzanne Lesage

---

- 1 Les céréales occupent une place très importante dans l'alimentation des peuples fenniques ; en effet, il est relativement aisé de les conserver plusieurs mois (contrairement à la plupart des légumes), ce qui présente un avantage évident compte tenu de la rudesse des hivers. Que ce soit sous forme de farine ou bien de flocons, les céréales ne demandent qu'un taux d'humidité relativement faible, mais résistent bien aux grands froids comme aux grosses chaleurs (nettement plus rares dans la région).
- 2 De plus, le climat des régions en question ne permet pas la culture d'un grand nombre de légumes. Par ailleurs, les céréales permettent un apport énergétique conséquent : il faut garder à l'esprit qu'une partie de ces peuples est rurale et que la qualité nutritive des céréales leur permet d'obtenir les calories nécessaires aux rudes travaux physiques qu'impose l'activité agricole. Nous nous limiterons ici aux spécialités qui sont exclusivement ou presque composées de céréales, laissant de côté toutes les préparations mettant en jeu une quantité moindre, voire négligeable, de farine. Par ailleurs, les écrits scientifiques sur ce sujet sont très rares ; nous nous appuyerons donc en grande majorité sur des recueils de recettes ainsi que sur quelques ouvrages anthropologiques.

## Un aliment de base présentant un grand avantage : sa conservation

- 3 On l'a dit, les céréales résistent bien aux grands froids comme aux grosses chaleurs. Par ailleurs, les Estoniens ont mis au point un mode de conservation spécifique étroitement lié à leur architecture traditionnelle. En effet, jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, les gerbes de blé étaient accrochées en hauteur dans la pièce principale des fermes (*rehetuba*). Comme ce type d'habitation ne présentait pas de cheminée, la fumée du poêle était directement en

contact avec le grain qui devenait ainsi « fumé ». Le fumage du blé lui permet de beaucoup mieux résister à l'humidité et réduit nettement le risque de fermentation.

- 4 Les différents peuples fenniques savent faire preuve d'une certaine originalité en ce qui concerne les modes de préparation de céréales.

## 1. Les céréales consommées « telles quelles » : gruaux et flocons

### 1.1 Les gruaux

- 5 Le gruau désigne les céréales dépouillées de leur enveloppe corticale par une mouture incomplète. Par extension, il désigne également la préparation de bouillie à partir de gruau. Les Estoniens consomment par exemple beaucoup de sarrasin (*tatar*) juste cuit à l'eau ou dans des soupes. Tout comme les Finlandais, ils en consomment encore aujourd'hui dès le petit-déjeuner sous forme de bouillies. Par ailleurs, la variété des céréales consommées en bouillie est très grande : orge, avoine, son, mais également, depuis le XX<sup>e</sup> siècle, on trouve très aisément des bouillies de semoule ou de riz.

### 1.2 Les flocons d'avoine

- 6 Les flocons d'avoine (*kaer* en estonien, *herkkula* en finnois) désignent l'avoine que l'on a vannée puis passée à la chaleur sèche ; ensuite on lui retire la barbe avant de l'aplatir sous une presse.
- 7 On consomme ces flocons crus dans du yaourt, du lait ou du *kefir*, ou bien en bouillie.

### 1.3 L'orge

- 8 L'orge (*oder* en estonien, *ohra* en finnois) est l'une des premières céréales cultivées par l'homme. Elle est parfaitement adaptée au climat estonien (et à celui du sud de la Finlande) puisqu'elle résiste bien au froid. L'orge entière ne peut pas être consommée telle quelle, il faut la monder (retirer les enveloppes adhérentes, appelées glumes) ou la perler (retirer ces premières enveloppes ainsi que le son). Elle entre dans la composition de nombreux plats traditionnels estoniens : outre ceux que nous avons déjà mentionnés, l'orge est l'un des ingrédients essentiels de la soupe aux pois (*hernesupp*), soupe très nourrissante aux pois et au lard.
- 9 L'orge entre également dans la composition de deux plats traditionnels de la région de Viljandi : le *mulgikapsas* et le *mulgipuder*. Le premier plat réunit des choux acides (type choucroute) et des flocons d'orge ; le tout est accompagné de viande de porc. La seconde recette associe la céréale à une purée de pommes de terre. Cette association féculent-céréale étonne souvent les palais français.
- 10 Comme nous l'avons vu précédemment, les céréales sont consommées quotidiennement, mais elles sont également la base de spécialités plus festives. Par exemple, on déguste en Estonie pour Noël du boudin (*verivorst*) dont la farce est principalement constituée d'orge.

## 2. Les farines

- 11 On peut par ailleurs constater que même les commerces non spécialisés offrent en Estonie un très large choix de farines, ce qui montre que l'utilisation d'une grande variété de farines est inscrite dans les habitudes alimentaires actuelles.
- 12 On trouve également chez les peuples fenniques une farine que l'on consomme crue et que l'on appelle *kama* en estonien et en *seto* et *talkkuna* en finnois. Il s'agit d'un mélange de quatre farines : orge, seigle, avoine et pois grillés. On déguste cette farine en la mélangeant à une spécialité laitière : lait caillé, yaourt, *kefir*, fromage blanc, à du lait frais, à du *rokka* (boisson à base de farine, le plus souvent de seigle), etc., que l'on peut manger ou boire salée ou encore agrémentée de baies fraîches ou de confiture. On prépare en Estonie également les *kamapallid*, de petites sphères réalisées à partir d'un mélange de fromage frais, de *kama*, de sucre, de raisins secs, etc. Aujourd'hui, les utilisations du *kama* sont infinies : certains s'en servent par exemple en complément d'une farine ordinaire pour les crêpes (un tiers de *kama*, deux tiers de farine de blé) ou bien dans des recettes salées comme dans les boulettes associant viande hachée et *kama*. Le *kama* était déjà connu par de nombreux peuples d'Europe de l'Est depuis longtemps. En Estonie, il n'était consommé qu'au Sud et à l'Est du pays. Au début, on réalisait le *kama* simplement avec des graines d'orge, puis, à partir du XIX<sup>e</sup> siècle, le *kama* s'est répandu dans le pays, principalement au sud-est, où l'on utilisait également de la farine d'avoine, et dans la région de Viljandi (*mulgi kama*) où les graines entrant dans sa composition se sont très largement diversifiées : avoine, orge, blé, seigle, haricot et pois.
- 13 En Estonie, à la fin des années 1970, la crise du cacao affecte l'économie soviétique et le prix du chocolat est multiplié par cinq. La société de confiseries Kalev, pour pallier alors cette augmentation des prix, élabore un nouveau produit, le *Kamatahvel*, une tablette de *kama*, de sucre, de lait en poudre, de café et de cacao en poudre.

### 2.1 Les pains

- 14 Le pain est un élément central dans l'alimentation des peuples fenniques. En Estonie comme en Finlande, il est consommé en grande quantité à table et a presque le statut de plat à part entière. De plus, actuellement, en ville, il n'y a pas de réelle tradition du repas qui réunit la famille à heure fixe, même le soir. Il s'agit le plus souvent de légères collations prises seul ou à plusieurs ; la tartine, plus ou moins élaborée, s'accorde donc très bien avec ce genre de repas. Dans les fermes, le soir, la famille se réunissait autour d'un repas, assez ritualisé (prières, silence), mais la tartine constituait la majorité des collations prises dans la journée quand les hommes passaient la journée dans les champs. Il est d'ailleurs en estonien, comme dans beaucoup d'autres langues, le symbole de la nourriture. On le retrouve dans de nombreuses expressions telles que *jätku leiba* (bon appétit, littéralement « que dure votre pain ») ou bien *leiba luusse laskma* (faire une pause digestive, littéralement « laisser le pain pénétrer jusqu'aux os »).
- 15 On consomme différents types de pains :
- 16 Le pain noir (*leib* en estonien ou *leipä* en finnois) est probablement le plus consommé. Ce pain est réalisé sans levure. Ce qui fait lever la pâte, c'est le fait que l'on la laisse fermenter deux à trois jours avec un ferment (que l'on appelle *juuretis* en estonien) que

l'on a prélevé lors de l'une des dernières étapes de la préparation du pain précédent. Les ingrédients de la recette de base sont simplement la farine de seigle, le ferment, du sucre et du sel. Toutefois, peu se contentent de cette recette : on ajoute très souvent de la farine maltée (farine faite à partir de grains germés) qui donne au pain un goût particulier et une couleur très foncée.

- 17 Jusqu'à la fin du premier millénaire de notre ère, le pain était fait exclusivement à base de farine d'orge, mais ce type de pain n'est plus consommé à présent. On préparait également des *hädalaib* (« pain des temps difficiles ») en ajoutant à la pâte de la mousse peignée, des baies ou de l'écorce d'arbre. Pendant les disettes, on préparait également des *aganaleib*, pain de seigle aigre dans la pâte duquel on ajoutait des *aganad* (balle de différentes céréales) réduites en purée. Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, l'*aganaleib* était le pain quotidien et le pain de seigle (*rukkileib*) était réservé aux fêtes. C'est également à partir du XIX<sup>e</sup> siècle que l'on voit apparaître sur les tables le pain blanc (*sai*). Le *peenleib* ou *püülileib* était fait à partir d'une farine très fine de seigle (*rukkipüül*) ou de farine simplement tamisée, que l'on mélangeait à de l'eau bouillante, mais sans *juuretis*. Le *peenleib* était le pain que l'on consommait aux fêtes dans le nord de l'Estonie au début, puis à la fin du XIX<sup>e</sup> en Estonie du Sud, et plus tard encore sur les îles. Le *keevaveleib*, pain sucré et doux à base de farine mélangé à de l'eau bouillante, à laquelle on ajoutait par la suite du *juuretis*, n'était consommé que sur les îles.
- 18 Au Sud de l'Estonie, on préparait également des *kordleib* qui étaient des pains garnis de chanvre, de lard, de viande ou de poisson.
- 19 On constate qu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le *leib* change de forme et de taille : les grandes miches rondes de deux ou trois kilos deviennent progressivement plus petites (500 g à peu près) et de forme allongée. Le *leib* était préparé dans un *leivaküna* (moule) fait à partir d'un seul et unique morceau de tronc taillé. On utilisait le bois d'un arbre feuillu (le plus souvent du bouleau ou du chêne) car celui-ci est rendait la préparation aigre. Aujourd'hui, ce type de moule n'est plus utilisé, on préfère les moules en terre cuite, dont l'entretien est beaucoup plus simple.
- 20 On l'agrément également de graines (tournesol, lin, pépins de citrouille) ou bien d'épices. Ce pain est largement consommé en Estonie et dans l'Est de la Finlande. Il est assez proche du *XЛIEB* russe tant sur le plan gustatif que linguistique (les deux mots ont été empruntés au mot allemand *laib*). Il est également très étroitement lié à l'architecture dans ces régions : en effet, le poêle qui permet de chauffer la maison fait également office de four et fonctionne quasiment en permanence. On y cuit le pain toutes les semaines (au maximum toutes les deux semaines, durée après laquelle le *juuretis* n'est plus actif).
- 21 À contrario, dans l'Ouest de la Finlande, le système de chauffage, tout comme en Suède, n'est pas associé au four. Le four est un petit bâtiment indépendant du lieu d'habitation et partagé le plus souvent par plusieurs familles. On utilise ce four deux ou trois fois par an. Le pain doit donc résister quatre à six mois. Sa composition n'est pas fondamentalement différente. En revanche, il est de forme ronde, très plat et percé au centre, et par nature très sec, ce qui permet une longue conservation. Le trou central permet de le faire passer dans une tige en bois que l'on accroche à l'horizontale en hauteur dans les maisons, afin que les souris ne puissent y avoir accès.
- 22 Dans le nord de la Finlande, les Sames, ne pouvant ni produire ni importer (ou en faible quantité) de farine de seigle ou de blé, consomment depuis le siècle dernier ce qu'on retrouve parfois sous la dénomination « pain nordique » ou « pain suédois » et que l'on

appelle *rieska* en finnois. Cette spécialité est à base de farine d'orge, l'une des céréales qui résiste le mieux au froid.

- 23 En Finlande, probablement en raison de nombreux contacts avec les Suédois, on consomme également de petites « biscottes » au seigle très dures.

## 2.2 Les préparations à base de farine de seigle

- 24 On trouve également des préparations à base de croûte de seigle telle que les galettes caréliennes ou livoniennes (petites « pirogues » à base de farine de blé et de seigle fourrées dans le premier cas avec un porridge de riz et dans le second avec une purée de carottes et pommes de terre). On consomme souvent ces petites galettes accompagnées de beurre aux œufs (*munavõi* en estonien, *munavõid* en seto ou *munavoi* en finnois). Il s'agit de beurre (ou de margarine) mélangé à des œufs durs plus ou moins finement coupés. Les migrations caréliennes après la seconde guerre mondiale en Finlande ont permis aux particularités culinaires telles que ces galettes de se diffuser dans le pays.
- 25 Par ailleurs, comme la plupart des recettes évoquées ici, ces galettes se prêtent bien aux variations, on peut en imaginer de toute sorte concernant la garniture : purée de carottes, épinards, oignons, etc.
- 26 On peut également consommer en Finlande du *kalakukko*, spécialité que les Finlandais dégustent avec du porridge. La *kalakukko* est une croûte de seigle et d'avoine fourrée au poisson, remplie de morceaux de poissons comme la corégone, *muikku* en finnois (le plat s'appelle dans ce cas *muikkukukko*), le saumon (*lohikukko*), la perche (*ahvenkukko*). Les morceaux de poisson sont entourés de tranches de porc.

## 2.3 Les gâteaux

- 27 On prépare, en Estonie comme en Finlande, de nombreux gâteaux d'origine « occidentale ». Certains sont d'ailleurs considérés comme des plats nationaux. C'est notamment le cas du *kringel* estonien, brioche tressée et fourrée d'origine allemande. On peut également évoquer une spécialité plus fennique, le *karask*, préparation très simple, à mi-chemin entre le pain et le gâteau, à base de farine d'orge que l'on peut tartiner de beurre et de miel ou manger comme accompagnement de mets salés.

# 3. La fermentation

- 28 Comme nous l'avons vu, la fermentation est un élément central dans la fabrication du pain. On retrouve ce processus dans bon nombre de préparations.

## 3.1 Le kile

- 29 Certaines préparations requièrent que les céréales soient fermentées avant la préparation de la bouillie. Le *kaarakiisla* chez les Setos, *kaerakile* (ou *kiisel*) chez les Estoniens ou *kiisel* chez les Caréliens procèdent peu ou prou de la même recette : laisser reposer deux ou trois jours, dans de l'eau tiède, de la farine ou des flocons d'avoine (ou d'une autre céréale). Une fois que la préparation a fermenté, on la filtre et on recueille le liquide contenant le ferment (*juuretis*) que l'on fait bouillir comme pour la préparation d'une

bouillie ordinaire. Ici, on fait une utilisation très originale de la céréale puisqu'elle n'est pas consommée à proprement parler. Il semble que ce type de préparation soit de moins en moins apprécié en Estonie. Ce mets, surtout en Estonie du Sud, était associé aux funérailles et aux commémorations. On en donnait souvent aux femmes qui venaient d'accoucher, mais il pouvait être consommé également sans raison particulière.

### 3.2 Les boissons à base de céréales fermentées

- 30 Le *kali* (équivalent du KBAC « kvas » russe) est une boisson qui était très répandue dans l'Europe de l'Est et du Nord. Cette boisson est préparée à partir de la drêche, que l'on obtient en filtrant le moût lorsque l'on réalise de la bière, à laquelle on ajoute de l'eau et qu'on laisse fermenter et qui devient ainsi plus acide. À l'origine, cette boisson n'était produite que dans le Nord de l'Estonie, mais à partir de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le *kali* s'est répandu dans le Sud du pays et sur les îles, où l'on appelait le breuvage *taar*. On peut également le préparer à base de jus de bouleau, de baies de genévrier ou bien de pain noir.
- 31 On a commencé à faire de la bière sur le territoire estonien il y a près de 2000 ans. Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle encore, on préparait la bière en versant de l'eau très chaude sur de la farine d'orge malté. Le mélange obtenu était appelé *mesk* (« mèche » en français) et on le faisait cuire avec des pierres elles-mêmes brûlantes. Par la suite, la recette a été un peu modifiée : on verse maintenant de l'eau bouillante sur un mélange cuit de farine et d'eau (*õlleleib*), et on ajoute à la préparation du houblon pour l'aromatiser. Aujourd'hui, en Estonie, les bières sont majoritairement à l'orge et au blé, mais on en trouve également au seigle.
- 32 Ainsi, comme nous avons pu le voir, les céréales occupent une place considérable dans l'alimentation des peuples fenniques. Ces derniers ont réussi à développer autour de cet ingrédient une gastronomie riche et variée, tant du point de vue du mode de transformation que du nombre de céréales utilisées. S'il apparaît que les céréales restent essentielles dans les habitudes alimentaires des Estoniens, des Finlandais et des Setos, il semble toutefois que les menus, particulièrement ceux des citadins, s'internationalisent peu à peu.

---

## BIBLIOGRAPHIE

### Bibliographie

CHASTANET Monique, SIGAUT François, 2010, *Couscous, boulgour et polenta : transformer et consommer les céréales dans le monde*, Paris : Karthala.

GUERRIN Triinu, KARU Kadri, 2014, *Võrokõisi köögi- ja söögiraamat* (Le livre de cuisine et d'aliments des habitants du Võromaa), Võro Instituut.

- JUHANSON Katariina, 1995, *Sooma-ugri kokaraamat* (Livre de cuisine finno-ougrienne), Tallinn.
- KALVIK Silvia, 1970, *Eesti rahva toite* (Les plats du peuple estonien), Tallinn : Valgus.
- KARD Peter, 1994, *Ungari köök, Maailma toite* (Cuisine hongroise, plats du monde), Tallinn : Varrak.
- LUIGAS Inara, 2002, *Setu toidud* (Plats seto), Põlva : Materra..
- MOORA Aliise, 1991, *Eesti Talurahva Vanem Toit I et II* (Les anciens plats des paysans estoniens), Tallinn.
- RÄNK Arvi, 1995, *Etnograafia Sõnaraamat* (Dictionnaire ethnographique), Tallinn.
- TETRI Salme, 1994, *Viiburi vanaema kokaraamat* (Le livre de cuisine de la grand-mère de Viipuri), Tallinn : Sinisukk & co.
- THIGI Liia, 1983, *Leivatoite* (Plats de pain), Tallinn : Valgus.
- TROSKA Gea, VIRES Ants, KARU Ellen, 2007, *Eesti Rahvakultuuri Leksikon* (Lexique de la culture populaire estonienne), Harjumaa.
- VIRES Ants, 2004, *Vana Eesti Rahvaelu* (La vie du peuple de l'ancienne Estonie), Tallinn.

## Sitographie

<http://www.suri.ee/koka/vepsaindex.html>

Gastronomie des différents peuples finno-ougriens ; consulté en décembre 2014.

<http://www.hkhk.edu.ee/vanker/>

[eestitoit/6\\_traditsioonilised\\_toidud\\_erinevates\\_eesti\\_piirkondades.html](http://www.hkhk.edu.ee/vanker/eestitoit/6_traditsioonilised_toidud_erinevates_eesti_piirkondades.html)

Les différences régionales au sein de la gastronomie estonienne ; consulté en janvier 2015.

<http://southeastonia.ee/uploads/ckeditor/files/LET%20toidutr%C3%BCkis%202012%20EST.pdf>

La gastronomie du sud de l'Estonie ; consulté en janvier 2016.

<http://www.nami-nami.ee/>

Recettes estoniennes ; consulté en janvier 2016.

[http://www.france-estonie.org/article.php?id\\_article=82](http://www.france-estonie.org/article.php?id_article=82)

Recette du karask ; consulté en mai 2015.

## INDEX

**Index géographique** : Estonie, Finlande, Suède, Viljandi

**motsclesru** ПИТАНИЕ, КРУПЫ

**motscleset** toit, teraviljad

**Keywords** : Food, Crops

**Mots-clés** : alimentation, céréales

**Index chronologique** : XIXe siècle, XXe siècle, XXIe siècle

**Population** Caréliens, Estoniens, Finlandais, peuples fenniques, Sames, Seto, Suédois