

WIGWAM

NEWS



DIVENTA RESILIENTE!

**PARTECIPA CON NOI
E SOSTIENI LA RETE DELLE
COMUNITA' LOCALI WIGWAM**

Quote associative 2024

- Socio Ordinario € 25,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00

c/c Postale n. 69120327 intestato a Wigwam APS Italia o con bonifico a IBAN IT86X076011210000069120327 BIC/SWIFT BPPIITRRXXX

Scegli Wigwam per il tuo **5 per mille**

9 2 0 6 1 1 3 0 2 8 9



Giliola Dalla Libera
Corrispondente della
Comunità Locale
Wigwam della Saccisica



SEMI DI CULTURA
Un viaggio Tra zucchero e cereali

TANTI SEMI DI CULTURA CRESCONO LE “Z” GENERATION DI PONTELONGO

Questa è la volta del grano, con: Sofia, Irene, Giulia e Beatrice della Scuola G. Leopardi che sperimenta una didattica basata sul fare e sul raccontare

O cchi attenti e curiosi, di tanti colori e forme puntati su di me. Mi sento osservata e quasi imbarazzata per l’inaspettata accoglienza ricevuta. Un incontro che io pensavo fosse con le docenti si trasforma in uno scambio in classe con i ragazzi. La presentazione del loro progetto, la spiegazione delle loro attività.

Varcare la porta di una scuola ci può stare, entrare in classe con le professoressa e i ragazzi che mi invitano ad entrare mi spiazza non poco. In

me nasce una curiosità di vivere questa esperienza che di certo non avevo preparato, che va oltre tutte le cose. Appoggio la borsa e con essa tutte le risposte alle “consuete” domande che le professoressa mi fanno in merito al Concorso Wigwam Stampa Italiana.

Un profondo sorriso invade il mio viso e mi lascio andare al ricordo di quando dietro a quei banchi sedevo anch’io. Beh, ecco, magari senza indagare troppo su quanto tempo è passato ■

© Riproduzione riservata

La coltivazione del grano, una delle più importanti colture del nostro tempo, si è estesa e adeguata alle esigenze dell’uomo



La Comunità Locale Wigwam Saccisica



SEMI DI CULTURA

Il lavoro dei ragazzi della Scuola Secondaria di 1° grado “G. Leopardi” di Pontelongo (Pd)

IL GRANO



Sofia Mori
di anni 12
di Pontelongo (Pd)



Irene Zampieri
di anni 13
di Correzzola (Pd)

Con grano o frumento (detto anche Triticum) si indica sia la pianta sia le cariossidi di tale pianta; è un genere della famiglia graminacee, cereale di antica coltura, la cui area d'origine è localizzata tra Mar Mediterraneo, Mar Nero e Mar Caspio.

I nutrienti del grano

- molti carboidrati
- amido
- diversi sali minerali

IN QUALI ALIMENTI POSSIAMO TROVARE QUESTI NUTRIENTI DEL GRANO?

- nel pane
- nella crusca (è il residuo della macinazione del grano)
- in tanti altri cibi contenenti farina



I valori nutrizionali

Il chicco di grano è la riserva energetica della pianta. Al suo interno si trovano l'amido, e il germe, ricco di proteine, vitamina E, grassi insaturi e sali minerali.

CALORIE E COMPOSIZIONE CHIMICA DI 100 G DI GRANO

- Acqua (g) 12
- Energia (kcal) 336
- Proteine (g) 12.3
- Lipidi (g) 2.6
- Colesterolo (mg) 0
- Carboidrati disponibili (g) 65.2
- Fibra totale 9.7



Il grano richiede un terreno ben lavorato, profondo, fertile e ben drenato. L'esposizione deve essere soleggiata e ventilata. La semina si effettua in autunno o in primavera, a seconda della varietà, con una densità di 200-300 kg di seme per ettaro. Solitamente viene piantato in campi ampi. È una pianta molto coltivata in Italia ormai da parecchi anni. La coltivazione del grano, una delle più importanti colture del nostro tempo, si è estesa e adeguata alle esigenze dell'uomo. Le varietà originarie, il grano monococco e l'Emer, si sono evolute in una pianta ad alto rendimento.



IL GRANO

NOME
SCIENTIFICO:

Triticum



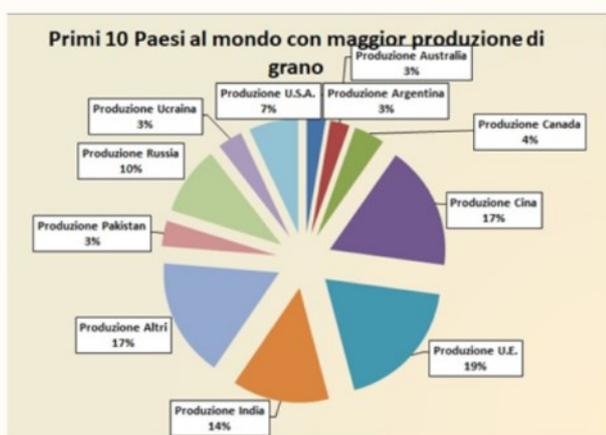
Giulia Alvarez
di anni 12
di Pontelongo (Pd)



Beatrice Michiante
di anni 12
di Pontelongo (Pd)

Gli allergeni

Le proteine che possono provocare un'allergia al grano sono molte: le albumine, le globuline e il glutine. Il glutine è un complesso proteico le cui componenti sono presenti nella cariosside. Le globuline e le albumine si trovano invece soprattutto nel guscio più esterno del chicco. I sintomi dell'intolleranza al glutine, come detto, pur se più lievi sono molto simili a quelli della celiachia. Si manifestano subito dopo aver mangiato alimenti che contengono glutine e consistono in: gonfiore addominale, crampi allo stomaco, mal di testa, dissenteria e sonnolenza.



Differenza tra grano duro e grano tenero

Il **grano tenero** ha chicchi piuttosto tondeggianti e morbidi, opachi e friabili, che si spezzano facilmente. Dalla macinazione del grano tenero, che ha una buona estensibilità e una medio-bassa tenacità, si ottiene la farina bianca dai grani molto sottili. Nel grano tenero c'è anche un alto indice glicemico, ci sono meno proteine rispetto al grano duro e il livello di assorbimento dell'acqua è minore.

Il **grano duro**, che presenta lunghe reste, si presenta invece a chicchi allungati e spigolosi di consistenza molto dura, difficili da rompere.

La sua macinazione porta infatti allo sfarinato, conosciuto come semola, caratterizzato da granuli più grossi e ricchi di carotenoidi.

Il grano duro ha un'estensibilità piuttosto bassa, ma un'elevata tenacità ed è utilizzata per la pasta secca (semola a granuli grandi) e anche per la panificazione (semola a granuli più piccoli), in quantità ridotte e solitamente mischiata con la farina di grano tenero.

Il grano duro contiene più proteine rispetto a quello tenero, assorbe più acqua e ha un elevato potere saziante.





GRANO IN ALTRE LINGUE

Inglese = wheat
 Francese = grains
 Tedesco = weizen
 Spagnolo = grano
 Russo = зерно

Nel 1925 ci fu la "Battaglia del Grano" per intensificare la coltura dei cereali; si impose l'impiego di minerali nazionali per la produzione siderurgica; fu vietata la costruzione di edifici di lusso e di nuovi esercizi pubblici; si estese la giornata lavorativa a nove ore e si diminuirono i dipendenti statali. Nel 1931, solo sei anni dopo il lancio della campagna, grazie alla "Battaglia del Grano", il Regno d'Italia riuscì ad eliminare un deficit nella bilancia commerciale di cinque miliardi di lire e a soddisfare quasi pienamente il suo fabbisogno di frumento, arrivando ad una produzione di 81 milioni di quintali. Nel frattempo, si rese necessario un piccolo quantitativo di frumento in più, per via dell'aumento della popolazione, ma le importazioni invece che crescere, diminuirono. L'aumento di produttività agricola generato dalla Battaglia del Grano favorì lo sviluppo economico locale nel lungo periodo. La Battaglia del Grano venne sostenuta da varie persone, tra le quali Benito Mussolini che volle fare anche una fotografia per far sapere che ne era a favore.



*Piazza C. De Lotto, 15, 30010 Pegolotte VE, Italia
 Monumento dedicato alla spiga, Battaglia del
 Grano, 1925*

LE NOSTRE RIFLESSIONI

Noi pensiamo che questa sia un'esperienza di ricerca, ma anche di sperimentazione della crescita delle piante. Ci siamo molto acculturati su come coltivarle e abbiamo scoperto cose che non sapevamo e che non avremmo mai immaginato.



IL GRANO

