

WIGWAM

NEWS



DIVENTA RESILIENTE!

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

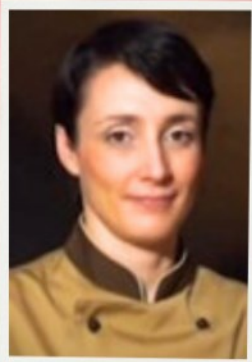
Quote associative 2024

- 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**

92061130289



Anita Tassinato
Redazione
Wigwam News

Lavori candidati
al Premio Wigwam
Stampa Italiana 2024
Giovani comunicatori
per Comunità resilienti
→ info@wigwam.it



SEMI DI CULTURA
Un viaggio Tra zucchero e cereali



**La Comunità Locale
Wigwam Saccisica**

I SEMI DI CULTURA CHE DAL MAIS DIVENTANO TANTI PRELIBATI CIBI

Una piccola storia del mais composta e raccontata dalle alunne del Cantiere Partecipativo della Scuola Secondaria di 1° Giacomo Leopardi di Pontelongo

In un'epoca in cui la sensibilità ambientale e la sostenibilità sono sempre più al centro dell'attenzione, l'educazione agraria assume un ruolo fondamentale nell'educare le giovani generazioni al rispetto e alla cura della Terra.

Un esempio significativo di questo impegno è l'iniziativa portata avanti dalla *Scuola Leopardi di Pontelongo*, che ha deciso di immergere i suoi studenti nel mondo dell'agricoltura attraverso la semina e la crescita di grano, granturco, soia e barbabietola.

Questo progetto, mira non solo a insegnare tecniche di coltivazione sostenibile, ma anche a sensibilizzare gli studenti sull'importanza dell'agricoltura per la nostra alimentazione e l'ambiente. Attraverso questo approccio pratico, gli studenti hanno l'opportunità di vedere direttamente il ciclo di vita delle piante e di comprendere l'interconnessione tra le pratiche agricole e gli impatti ecologici e sociali che ne derivano.

Le sementi di grano, mais, soia e barbabietola sono più di semplici inizi di una coltivazio-



SEMI DI CULTURA
Il lavoro dei ragazzi della
Scuola Secondaria di 1°
grado "G. Leopardi" di
Pontelongo (Pd)

IL MAIS



ne; sono simboli di vita e crescita. Ogni seme piantato rappresenta una speranza per il futuro, un futuro di abbondanza e sicurezza alimentare. Attraverso il miglioramento delle tecnologie di coltivazione e una maggiore consapevolezza delle pratiche agricole sostenibili, possiamo continuare a contare su queste preziose risorse per nutrire il mondo. Con un occhio attento alla biodiversità e alla salute del suolo, l'agricoltura moderna può prosperare, assicurando che queste semi continui a essere il cuore pulsante della nostra esistenza collettiva.

Una visione questa che permetterà ai ragazzi di contestualizzare gli ambienti e i paesi in cui vivono, dove la tradizione di agricoltore è stata tramandata di generazione in generazione o in alcuni casi è

stata intrapresa da poco tempo. Quello che fa piacere constatare è la nuova e diversa dimensione che la terra e la sua coltivazione rappresenta in questi tempi: non più trascorrere ore ed ore all'interno di un edificio chiuso e scollegato dalla natura, che se per alcuni aspetti può dare sicurezza sotto tanti punti di vista, per altri ci costringe a ritmi e a tempi a

volte lontani da quelli della natura.

La voglia di riprendere e ritornare ad una dimensione "più umana" sta facendo innamorare sempre di più a lavori che per troppo tempo sono stati associati a chi non aveva la possibilità di studiare e che nella società rappresentava lo scalino basso della piramide.

Oggi, come ben sappiamo, anche l'agricoltura rappresenta un ambito di nuove applicazioni tecnologiche e di studi approfonditi. Non ci si improvvisa agricoltore e non lo si diventa dalla sera alla mattina.

Una grande riqualificazione di questo mestiere è sicuramente uno dei messaggi che si evince dai lavori fatti nella *Scuola Leopardi di Pontelongo* ■

© Riproduzione riservata





Hanane Saadi
di anni 12
di Pontelongo (Pd)

IL MAIS

NOME

SCIENTIFICO:

Zea Mays

I valori nutrizionali

100 g di mais apportano circa 365 calorie e contengono 10,37 g di acqua, 9,42 g di proteine, 4,74 g di lipidi, tra cui 0,667 g di acidi grassi saturi, 1,251 g di acidi grassi monoinsaturi e 2,163 g di acidi grassi polinsaturi.

Il mais è una **buona fonte di carboidrati** e contiene anche numerosi antiossidanti, come **vitamina A** e carotenoidi, **vitamina C** e **vitamina E**. Il mais contiene una **buona quantità di fibre**. Le fibre aiutano a rallentare la digestione dei carboidrati amidacei; quindi, hanno un effetto minore sulla glicemia.

Alimenti con il mais

Nei **prodotti da forno** si usa il mais per migliorare l'aspetto della crosta.

È presente inoltre nelle farine latte, nelle gelatine, nei precotti, nelle salse come la maionese. Inoltre, si trova in commercio lo sciroppo di glucosio ottenuto dal mais, che **può sostituire lo zucchero**.

Il **mais è un cereale** e può essere introdotto nella dieta in sostituzione di altre fonti di carboidrati, come pasta, riso, cous cous, farro o altri cereali.



Il Pop Corn

Il mais è originario dell'America centrale e i popcorn più antichi, risalenti a mille anni fa, sono stati trovati in Perù e nello Utah (Stati Uniti). Furono quindi gli abitanti del nuovo continente (indiani, inca, maya) ad "inventarlo". Il popcorn, nello specifico, è fatto di chicchi di mais che, scaldati, esplodono per l'espansione dell'umidità interna. Si tratta di un alimento ottenuto tramite il **riscaldamento di chicchi di mais**. Viene generalmente cosparso di sale oppure di zucchero, ma esistono numerose varianti. Viene consumato sia caldo che freddo e spesso servito nei cinema.





IL MAIS

NOME

SCIENTIFICO:

Zea Mays

Farah Elfouzaoui

di anni 13

di Pontelongo (Pd)

La preparazione del Pop Corn

Per la preparazione casalinga dei popcorn, è possibile utilizzare una padella con fondo spesso e coperchio, unta leggermente d'olio. La si pone su fuoco vivo con una quantità di chicchi che non coprano completamente il fondo. Quando i primi chicchi cominciano a scoppiare, la si scuote in modo da far rotolare i chicchi sul fondo per evitare bruciature. Terminata la cottura, togliere il coperchio per lasciare evaporare l'umidità.



La storia del mais

Il mais è nato circa 9.000 anni fa in Messico ed è stato portato per la prima volta in Europa da **Cristoforo Colombo** nel **1493**. Nei primi decenni del Cinquecento si diffuse dalla penisola iberica alla Francia meridionale, all'Italia settentrionale e ai Balcani. Molti storici ritengono che il mais fu coltivato originariamente nella valle di Tehuacan del Messico. Il nome del mais, anche chiamato granoturco, è di origine spagnola (maíz).

CURIOSITÀ



IL MAIS NERO - Con il nome di **Mais Spinoso Nero** si indica una popolazione di mais le cui piante raggiungono un'altezza di circa **230-240 cm** che sono caratterizzate da una sola spiga, la cui inserzione è posta a circa **105-110 cm** da terra. È di origine azteca, ma da qualche anno si produce anche in Italia. Il mais nero è un cereale che viene da lontano. La sua storia inizia più di 2000 anni fa.



IL NOSTRO "ORTO CULTURALE": IL MAIS



Nicole Crecca
di anni 12
di Pontelongo (Pd)

IL MAIS

NOME

SCIENTIFICO:

Zea Mays

Thanksgiving Story



The Pilgrims were a group of people from England who came to America to start a new life. They wanted religious freedom.

In 1620, 104 Pilgrims crossed the Atlantic Ocean on a small ship called Mayflower.

They wanted to start their new life in northern Virginia, but bad weather pushed their ship to a land that is now the state of Massachusetts.

They decided to stay there and named their new home Plymouth. The Pilgrims arrived in America in November 1620. The first winter was very difficult.

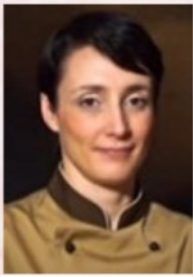
The Pilgrims didn't know how to farm or hunt. Fifty of the colonists died of hunger, cold and sickness. In America there were the Wampanoag, native Americans who lived on the land where the Pilgrims decided to make their new home.



The Wampanoag were farmers who helped the Pilgrims to build their houses and taught them to grow corn, beans, squash and tobacco. The name Wampanoag means People of the First Light. They also hunted and fished.

During summer they lived near the ocean and caught fish, lobsters and dug clams. During winter, the Wampanoag travelled inland, hunted animals, and lived in wigwams.





Anita Tassinato
Redazione Wigwam News
e pasticceria del Circolo
di Campagna Wigwam
"Arzerello" APS



Muffin di mais e lamponi

Questi soffici muffin ai lamponi sono preparati con la farina di mais. Un mix perfetto tra la rusticità del dolce fatto in casa e i frutti rossi, che aggiungono colore a questi dolcetti.

Sono perfetti per la colazione, la merenda o per concludere una cena. Si può sostituire la farina di mais, con altre varietà, tipo mais nero spinoso o corvino.

INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

- 150 g lamponi
- 150 g di farina di mandorle
- 3 uova
- 25 g di mandorle tritate
- 1 bustina di lievito
- 150 g di farina di mais
- 150 g di zucchero
- 130 ml di olio di arachide
- la buccia grattugiata di due limoni

PREPARAZIONE

Mescolate la farina di polenta con quella di mandorle, lo zucchero e il lievito in una ciotola.

Battete leggermente le uova con la scorza dei limoni e l'olio (o il burro fuso). Poi unite le uova alle farine mescolate. Mettete il composto nel frigorifero per circa 15 minuti.

Foderate 12 stampini per muffin con altrettanti pirottini o pezzetti di carta da forno. Unite i lamponi all'impasto freddo e mescolate molto delicatamente per evitare che si rompano.

Quindi riempite gli stampi per circa i due terzi. Cospargete la granella di mandorle e infornate a 180° per 15-20 minuti, finché i muffin risulteranno dorati e croccanti.

Levate i muffin dagli stampi appena tiepidi e lasciateli raffreddare su una griglia.

