

FILIERA LAB

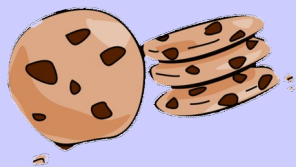
... A CASA TUA



N.1



Ricette e letture divertenti per bambini e adulti



RICETTE,
STORIE DI RICETTE,
STORIE DI INGREDIENTI CONOSCIUTI E SCONOSCIUTI,
LETTURE E RACCONTI SUL CIBO...
QUANTE COSE SI POSSONO IMPARARE E CONDIVIDERE INSIEME?
PERCHE' NON SPERIMENTARE QUALCHE RICETTA?
FACCIAMOLO INSIEME!
CON I CONSIGLI DELLE VOLONTARIE DI
FILIERA LAB, BAMBINI AL CENTRO





MAIS O GRANOTURCO (*nome scientifico "Zea mais"*)

DELLA FAMIGLIA DELLE POACEE O GRAMINACEE. LA SUA PIANTA E' UNA SPECIE ORIGINARIA DELLA REGIONE COMPRESA TRA IL MESSICO E L'HONDURAS, INTRODOTTA IN EUROPA SUBITO DOPO LA SCOPERTA DELL'AMERICA. LA COLTIVAZIONE DEL MAIS ERA SICURAMENTE PRATICATA DA DIVERSI MILLENNI PRIMA DELL'ARRIVO DI CRISTOFOLO COLOMBO. QUESTA PIANTA, GRAZIE ALLA SEMPLICITA' DI CONSERVAZIONE E DI TRASPORTO DEI SUOI SEMI, HA AVUTO ED HA UN POSTO MOLTO IMPORTANTE FRA I PRODOTTI ALIMENTARI NEL MONDO.

PIETRO ANDREA MATTIOLI, MEDICO
SENESE DEL XVI SECOLO,
LO CHIAMA "FORMENTO INDIANO",
DICE SIA UTILIZZATO PER
PRODURRE FARINA PER FARE UN
PANE MOLTO DOLCE E PER FARE
DEGLI IMPIASTRI CURATIVI* ...

Se volete scoprire qualcosa di
più su Pietro Andrea Mattioli,
troverete qualcosa qui:

[http://www.treccani.it/
enciclopedia/pietro-andrea-
mattioli_\(Dizionario-
Biografico\)](http://www.treccani.it/enciclopedia/pietro-andrea-mattioli_(Dizionario-Biografico))

**impiastro curativo* = poltiglia di
sostanze vegetali cotte che,
avvolta in garze, veniva posata
su una parte del corpo a scopo
curativo



[immagine tratta dal libro dei
Discorsi di P.A.Mattioli, datato 1544,
custodito nella collezione di libri
antichi Biblioteca del Seminario di
Cremona]

ATTIVITA' 1 – RICETTA BASE [DURATA 1 ORA]

FACCIAMO LA POLENTA PER LE FORMINE POLENTOSE!

Sistema pratico e poco faticoso per ottenere una buona polenta:

utilizzare una pentola da 3 litri avente un fondo molto alto - immettere 2 litri di acqua e portarla all'ebollizione - abbassare la fiamma e aggiungere pizzico di sale grosso iodato e mescolare sino a che si sia completamente sciolto - versare a pioggia 1/2 Kg. di farina, girando con la frusta per evitare che si formino dei grumi - mettere la pentola con il suo contenuto sul fornello più piccolo e abbassare la fiamma al minimo - coprire la pentola con il coperchio e lasciare andare per un'ora...

Segue...

NEL FRATTEMPO, FAI LE ATTIVITA' 2 E 3!

...continua

Quando togliendo il coperchio si nota un velo d'acqua sulla polenta, con un cucchiaino di legno dare una energica mescolata. La polenta è pronta!

ATTENZIONE!

versare poi il contenuto, facendo molta attenzione, in una o più teglie larghe, in modo che la polenta si aliti circa 1 cm...

Non preoccupatevi se nella pentola, sul fondo, si sarà formata una crosticina, la potrete asportare per gustarla, aiutandovi per scollarla con un cucchiaino d'acciaio.

Dopo aver versato la polenta, vedrete che in dieci minuti, avrà raggiunto la giusta consistenza per il taglio.

[indicazioni per la polenta tratte da biopederzani.it]

LA RICETTA CONTINUA CON L'ATTIVITA' 4

ATTIVITA' 2 – LEGGIAMO [DURATA 20 MIN]

LA FILASTROCCA DI NONNA EMILIA

Mentre aspettiamo che la polenta sia cotta...

Alle nostre nonne, quando erano piccole, venivano raccontate delle filastrocche... Impariamone una tutti insieme!

La neve fiocca lenta,
facciamo la polenta;
il paiolo è sul fuoco
e bollirà tra poco;
la farina setacciata
è bella preparata;
l'acqua già borbotta:
metti il sale, attento scotta!

Mestolone e su al lavoro!
In bella pioggia d'oro,
in caduta fina, fina
discende la farina.

Finalmente poi si arresta
e la mamma la rimesta;
con un coperchio la ricopre,
per buon tempo non riapre.

Quando è cotta la ribalta
in una teglia bella alta.
Poi, la mamma fa le fette
e in tavola le mette;
oppure ne fai delle formine
decorate e zuccherine...
Il lavoro è dunque finito,
allora, buon appetito.

ATTIVITA' 3 – INVENTA-MAISTORIE [DURATA 30 MIN]

INVENTA LA TUA MAISTORIA

*Ancora, mentre aspettiamo che la polenta sia cotta...
Provate a continuare questa storia...*

In un campo della Pianura Padana, attaccata al fusto di una pianta di granoturco viveva una pannocchia di nome Zea. La sua pianta era nata tra marzo e aprile. Zea era spuntata a luglio. Subito aveva scoperto di avere attorno foglie verdi allungate, di essere formata da un tutolo e da tanti chicchi giallo-arancioni (ma sapeva che altre pannocchie li avevano bianchi, rossi, viola o scuri..). Qualcuno le aveva raccontato che, una volta raccolta, sarebbe potuta diventare tante cose: della farina gialla per la polenta, dei chicchi per il popcorn, dei corn-flakes per la colazione, dell'amido per fare le creme o i budini, l'imbottitura per dei cuscini, dei sacchetti per i rifiuti umidi o delle borsine, del mais cotto al vapore e molto altro...

Prova immaginare un'avventura di Zea, che viene raccolta e diventa... puoi anche farla diventare un fumetto!

ATTIVITA' 4 – POLENTA DOLCE [DURATA 20 MIN]

FORMINE POLENTOSE



Quando la polenta diventa fredda, possiamo usarla per cucinare dei dolcetti! Come non lo sapete? Tante delle nostre nonne, oltre ad imparare le filastrocche, mangiavano la polenta con lo zucchero! Proviamo a sperimentare la polenta dolce? Sì, ma con la fantasia!

OCCORRENTE:

- formine per biscotti medio-grandi;
- zucchero di canna (a scelta);
- cioccolato fondente (a scelta);
- marmellata (a scelta);
- crema spalmabile al cacao o alle nocciole (a scelta);
- fantasia!

COME FARE:

con le formine per i biscotti, ritagliare nella polenta delle sagome (se non avete delle formine, potete usare un vasetto o un bicchiere capovolto);

togliere le sagome ottenute e appoggiarle su una teglia pulita e cosparsa di burro o carta da forno;

ripassare in forno già caldo a 220° per 12-15 minuti;

una volta uscite, ancora calde, ricopritele con un cucchiaino di **zucchero di canna****, un pizzico di cannella oppure con scaglie di cioccolato fondente; lasciate sciogliere poi gustatele! Se invece le preferite con la crema spalmabile o la marmellata, attendere qualche minuto che diventino tiepide e poi spalmatele con la crema di cioccolato o nocciole o la marmellata e... mangiate!

****se volete fare una crosticina croccante sulle formine di polenta, mettete lo zucchero prima di infornare :-)**



ATTIVITA' 4 – POLENTA PIZZA [DURATA 30 MIN]

POLENTA PIZZA (O PASTICCIO DI PIZZA-POLENTA)

Una volta tagliate tutte le formine ci avanza ancora la polenta nella teglia! Cosa ce ne facciamo?

Facile, la facciamo diventare un pasticcio di polenta al gusto pizza!

OCCORRENTE:

- una teglia più piccola (va bene anche una teglia per torte);
- sale fine;
- mozzarella (circa 250 gr.);
- passata di pomodoro (circa ½ litro);
- ingredienti della nostra pizza preferita;
- origano, olio e fantasia!

COSA FARE:

oliare bene il fondo e i bordi della teglia che vogliamo riempire;
prendere la polenta rimasta e spezzettarla con le mani, fino a ricoprire il fondo della teglia per un'altezza massima di 1 - 1,5 cm. ;
condire la passata con un pochino di sale, origano e olio;
tagliare a dadini o striscioline o fettine la mozzarella;
mettere a cucchiaiate la passata e i pezzettini di mozzarella sulla polenta;
aggiungere ingredienti a piacere (olive, capperi, etc...);
mettere nel forno caldo per 15-20 minuti a 220°;
sformare e mangiare tutti insieme!

