



## RECUEIL D'IDÉES D'ANIMATIONS R'EGAL « Farine et polenta Arto Gorria -maïs Grand Roux»



---

### => 01 – Atelier tri de grains

Demander au producteur de livrer 1 kg de grains ou alors 3-4 épis de couleurs différentes, à égrainer (ce n'est pas facile à la main, mais c'est « satisfaisant » à faire (pour parler comme les ados.. :-)) puis mélanger les grains.

- faire trier les grains en trois tas selon la couleur dominante du grain : plutôt rouge foncé / bicolore / plutôt jaune – orange
  - dans chacun des 3 tas, faire trier en écartant les grains les plus petits ou abimés peu utiles à ressemer
- => mettre dans 3 sachets et restituer la semence ainsi triée au producteur qui pourra ainsi faire les proportions de son mélange de semences selon la couleur qu'il veut donner à sa future récolte : beaucoup de rouge ou pas, multicolore ou homogène etc. . A noter que cette action est UTILE dans le travail collectif de sélection de la semence Arto Gorria qui s'appuie notamment sur la couleur.



---

### => 02 - Atelier « textures »

Avant de les cuisiner :

- 1 - Faire découvrir la différence de texture entre farine et polenta
- 2 - faire découvrir la différence de texture et de couleur entre une polenta industrielle (Tipiak, Alpina, Ferrero, Bjorg...) et la polenta Arto Gorria (plus grossière, multicolore)
- 3 texture en bouche : faire « goûter » la farine sèche (sensation, goût..) : Attention : ne pas goûter la farine "à la cuillère" Demander de mouiller le bout de l'index, de le poser sur la farine, puis de porter le doigt à la langue. Cela fixe la poudre et évite l'inhalation. Faire s'exprimer sur les goûts et arômes éventuellement perçus.



---

## => 03 - Atelier fabrication de chaufferettes

Remplir à la main ou à l'aide d'un entonnoir des chaussettes en 100 % coton ou des sachets en tissu avec des grains de maïs , environ 100 à 150 g de grains. Fermer avec un cordon.

Passer au micro-onde : 30 secondes suffisent en général (on ne fait pas des popcorn !). Astuce : placer un verre d'eau dans le micro-ondes pour ne pas que les grains se dessèchent trop vite.

Utiliser comme chaufferette après avoir vérifié la température sur la peau de l'intérieur du poignet. La taille du grain de maïs permet de conserver un effet chauffant jusqu'à 15 minutes.



## => 04 – Ateliers simples de cuisine

### Confection de talo

Préparer la pâte (farine d'Arto Gorria, eau bouillante, sel) : recette sur la vidéo EGAL.. Laisser chaque résident pétrir sa petite boule de pâte et l'aplatir à la main pour former la galette (ne pas oublier de rajouter de la farine pour que la boule de pâte soit bien « sèche »).

À cuire à la poêle ou plancha sans ajout de matière grasse. Déguster avec du fromage ou du chocolat..

### Confection de dessert « maïs au lait » (équivalent du riz au lait).

L'Arto Gorria absorbe beaucoup de liquide. Pour une texture bien crémeuse qui ne fige pas trop en refroidissant : **Proportions** : environ **80g de polenta** pour **1 litre de lait** entier ou demi-écrémé). **Sucre** : 60g (à adapter selon les régimes, ou utiliser du miel). **Cuisson** : Faire chauffer le lait avec les arômes souhaité (cannelle, vanille). Verser la polenta en pluie. Mélanger doucement avec une cuillère en bois. Cuire environ **15 à 20 minutes** à feu très doux. Dégustation : Le maïs au lait se mange idéalement **tiède**.. Visuellement à noter l'aspect "moucheté" (petits points rouges) de la polenta d'Arto Gorria qui donne cette jolie couleur abricotée au dessert.



## => 05 – Musiques traditionnelles reliées au maïs

Télécharger sur l'espace ressource l'audio de 9' contenant 4 musiques retraçant le voyage du maïs depuis le Mexique jusqu'en Europe (Portugal, puis Pays Basque) puis retour vers l'Amérique du Nord (USA : Corn Belt). Afficher une mappemonde et montrer le voyage du maïs. Essayer de faire deviner la langue avant de dire d'où vient la musique (instrumental, portugais, euskara, anglais américain).

1. Musique Maya traditionnelle – Xitotepec
2. chant portugais traditionnel : « Milho Verde » (le maïs vert) – interprété par Zeca Afonso
3. chanson basque festive par Tapia eta Leturia : « Compostelako eromesa »
4. paroles d'un agriculteur américain avec musique country moderne : Luke Bryan « Rain is a good thing ». Rain makes corn, corn makes whiskey » : la pluie fait le maïs, le maïs fait le whisky ».. :-)



## => 06 – Coloriage épi multicolore

1. Imprimer l'épi téléchargeable sur l'espace ressources. Et faire colorier les grains de toutes les couleurs. Afficher les résultats et faire choisir le plus beau !

### Note d'info :

Nous avons l'habitude du maïs jaune dans notre quotidien. Pourtant, il existe des maïs de toutes les couleurs dans le monde, en Amérique centrale ou du Sud en particulier, mais aussi dans le Sud – Ouest (Arto gorria rouge bicolore, maïs grand blanc Pays Basque Béarn, rouge d'Astarac (Gers), ..). Il y a des grains de maïs verts (Brésil), bleus, oranges, roses...

**Explication biologique :** Le maïs possède deux types de pigments différents : le carotène et les anthocyanes. Le carotène est le précurseur de la vitamine A à l'origine des grains jaunes qui ont des propriétés anti-oxydantes. Les anthocyanes sont ceux des grains rouges, bleus et violets et présentent de nombreux atouts biologiques et nutritionnels comme un taux de protéines plus élevé de 20%

À l'intérieur du grain, les deux pigments sont synthétisés à différents endroits. Le carotène se fixe dans l'amidon farineux (partie interne) alors que les anthocyanes se fixent dans l'amidon corné ou vitreux (partie externe). Ils colorent ainsi les différents couches et tissus et la superposition de l'ensemble donne sa teinte finale au grain de maïs. A noter que les anthocyanes donnant une couleur intense, le jaune ou le blanc d'un grain ne sont visibles que lorsque ses enveloppes sont incolores. C'est aussi ce mélange qui crée ces nuances : orangé, rose, brun, vert, bariolé, arlequin, À l'inverse, l'absence de pigment donne des grains blancs comme ceux du maïs blanc des Landes, de certaines variétés de maïs doux, mais aussi du maïs blanc en Afrique.

