



Découvrons le pain de maïs à la cuillère !

Mesdames et Messieurs les éducateurs, nous vous invitons à prendre connaissance de ces informations générales sur le pain de maïs et Kwanzaa et à les partager avec vos élèves d'une manière adaptée à leur âge avant de déguster l'en-cas. Utilisez les questions guides pour susciter la discussion pendant que vos élèves dégustent le goûter.

Cette délicieuse recette et les informations qui suivent sur l'histoire de Kwanzaa et du Corn Spoonbread ont été partagées avec nous par Mystery Furtado, fondatrice de Type Diabeat-it, une organisation à but non lucratif basée à Londres qui se consacre à l'éducation et au soutien des Canadiens et des Béliziens qui vivent avec le diabète.



Type Diabeat-it offre une variété de programmes gratuits de cuisine et d'alphabétisation alimentaire à travers la ville pour les enfants, les jeunes et les personnes âgées. Le récent programme Afro-Heritage Food Literacy permet aux enfants d'explorer les différents goûts et traditions culinaires de la diaspora africaine. Un autre programme, Flavours of Empowerment, enseigne des recettes respectueuses du budget, des plats adaptés aux diabétiques et utilise des ingrédients courants dans la communauté BIPOC (Black, Indigenous and People of Colour). Les programmes sont adaptés à la démographie et à l'âge des personnes avec lesquelles ils travaillent, et ils proposent même des ateliers ouverts au public !

Ils ont récemment mis en place le premier jardin communautaire noir de Londres, appelé Harvest Haven, ainsi qu'une nouvelle cuisine communautaire, et prévoient par conséquent de développer leur programme de boîtes alimentaires afro-centrées, qui s'accompagne actuellement d'un programme de formation visant à enseigner aux participants comment cuisiner des recettes culturellement pertinentes inspirées de l'Afrique et de la culture latine pour le diabète.

Pour la collation que vous allez déguster aujourd'hui, Mystery a montré à l'équipe de Growing Chefs ! Ontario comment préparer son propre pain de maïs à la cuillère, à partir d'une recette qu'elle se souvient que sa grand-mère préparait lorsqu'elle était enfant. Mystery se souvient de la façon unique dont sa grand-mère cuisinait, non pas à partir d'une recette, mais directement à partir de sa mémoire. Sa grand-mère préparait cette recette sur la cuisinière et elle se souvient encore de la merveilleuse odeur de cuisson qui emplissait la cuisine, surtout au moment des fêtes.

Pour plus d'informations sur le travail inspirant de Type Diabeat-it et sur la manière de s'impliquer, consultez le site suivant diabeat-it.ca, facebook.com/typediabeatit and instagram.com/typediabeatit

Contexte

Kwanzaa est une célébration d'une semaine en l'honneur de l'héritage et de la culture africains. Elle est principalement observée par les Afro-Américains, du 26 décembre au 1er janvier. Créée par Maulana Karenga en 1966, Kwanzaa se concentre sur sept principes, dont l'unité, l'autodétermination et le travail collectif.

Nous avons choisi de nous concentrer sur une céréale populaire pour ce Kwanzaa, le maïs. Le maïs était, et est toujours, un aliment de base important en Afrique en raison de son adaptabilité aux différents climats et de sa valeur nutritionnelle. Sa polyvalence en fait un élément essentiel de nombreux régimes alimentaires africains. Les esclaves africains ont apporté leurs traditions culinaires aux Amériques, faisant preuve de résilience et de survie. Leurs traditions ont évolué au fil du temps en raison de leurs interactions avec les peuples indigènes, des traditions européennes, des ingrédients disponibles localement et de bien d'autres circonstances.

Le pain de maïs symbolise ce voyage, représentant la persévérance et le sacrifice des ancêtres africains, ainsi que les adaptations qu'ils ont effectuées lorsqu'ils sont arrivés aux Amériques. Cuit sur la cuisinière et servi avec des louches en bois, le pain de maïs à la cuillère constitue un lien tangible avec l'héritage culturel, soulignant l'interconnexion de la nourriture et de l'identité à travers les générations et les continents.

Principes de Kwanzaa :

Les sept principes de Kwanzaa, connus sous le nom de Nguzo Saba (n-GU-zo SAH-bah) en swahili, sont les suivants :

1. *Umoja (oo-MO-jah) - Unité* : Souligne l'importance de l'unité au sein de la famille, de la communauté et des personnes d'ascendance africaine.
2. *Kujichagulia (koo-jee-chah-GOO-lee-ah) - Autodétermination* : Encourage à se définir soi-même, à parler en son nom et à créer son propre avenir sur la base de la culture et de l'histoire africaines.
3. *Ujima (oo-JEE-mah) - Travail collectif et responsabilité* : Souligne l'idée de travailler ensemble pour résoudre les problèmes au sein de la communauté et de la construire ensemble.
4. *Ujamaa (oo-jah-MAH-ah) - Économie coopérative* : Met l'accent sur le soutien et la création d'entreprises qui profitent à la communauté et favorisent l'unité économique.
5. *Nia (NEE-ah) - But* : Encourage les gens à s'efforcer d'atteindre des objectifs collectifs qui profitent à la communauté, en redonnant aux Africains leur grandeur traditionnelle.
6. *Kuumba (koo-OOM-bah) - Créativité* : Souligne l'importance de la créativité dans la construction et le maintien d'une communauté forte et dynamique.
7. *Imani (ee-MAH-nee) - Foi* : L'accent est mis sur la foi dans les personnes, les parents, les dirigeants et la justesse de la lutte pour un monde meilleur.

Ces principes guident la célébration d'une semaine de Kwanzaa et font souvent l'objet de réflexions et de pratiques tout au long de l'année au sein de la communauté afro-américaine.



TypeDiabeatit

Pain de maïs individuel

INGRÉDIENTS

Noix de coco en spray avec de la farine

- 3/4 tasse de farine de maïs jaune
- 1/2 tasse de farine tout usage
- 3 gros œufs, séparés
- 1 cuillère à café de sel casher
- 1/4 de cuillère à café de levure chimique
- Une boîte de maïs en crème de 14,75 onces
- 2 échalotes entières, parties blanches et vertes, hachées
- 1 petit chipotle en adobo, finement haché

DIRECTIONS

1. Préchauffer le four à 325°F. Enduire chaque tasse d'un moule à muffins de 12 tasses d'aérosol de cuisson.
2. Dans un petit bol, mélanger au fouet la semoule de maïs, la farine, le sel et la poudre à pâte. Dans un grand bol, mélanger au fouet le maïs crémeux et les jaunes d'œufs. Incorporer le mélange de semoule de maïs, les échalotes et le chipotle. Dans un autre grand bol, fouetter les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics fermes. Incorporer environ un tiers des blancs d'œufs au mélange de maïs pour l'alléger, puis incorporer le reste des blancs d'œufs jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de traces de blanc.
3. Répartir la pâte dans les moules à muffins (ils seront très pleins) et cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés, 20 à 25 minutes. Laisser refroidir les spoonbreads pendant 5 minutes dans les moules. Passez une spatule fine sur les bords de chaque pain pour les détacher, puis démoulez-les. Servir chaud ou à température ambiante.



Guiding Questions

Junior/Intermédiaire/Senior :

1. Avez-vous déjà goûté du pain de maïs ? En quoi était-il similaire/différent ?
2. Avez-vous goûté d'autres aliments issus de cultures africaines ? Discutez des saveurs et des ingrédients.
 - Exemples : riz jollof, injera (pain plat éthiopien), couscous, poulet piri piri.
3. Avez-vous goûté des aliments issus des cultures afro-américaines ? Discutez des saveurs et des ingrédients.
 - Exemples : jambalaya, gumbo, ignames confites, chou vert, tarte à la patate douce.
4. Expliquez pourquoi chaque célébration de Kwanzaa peut donner lieu à des recettes différentes. Il est important que les élèves comprennent qu'il n'y a pas une seule culture africaine, mais plus de 50 pays en Afrique, chacun avec des cultures et des traditions alimentaires distinctes, même à l'intérieur d'un pays. Lorsque la diaspora africaine est arrivée en Amérique, les traditions alimentaires ont été encore plus adaptées pour intégrer les ingrédients et les circonstances disponibles localement.

Primaire :

L'exploration sensorielle encourage l'utilisation d'un langage descriptif au lieu de dire simplement "miam" ou "beurk".

1. Quels sont nos cinq sens ? Quelle est l'odeur ? L'aspect ? Comment se sent-on ? Le goût ? Quel est le son lorsque vous prenez une bouchée ?
2. Quelqu'un est-il nerveux à l'idée de goûter de nouveaux aliments ? Expliquez que ce n'est pas grave. Pourquoi est-il bon d'essayer de nouveaux aliments ? Discutez des avantages.
3. Y a-t-il des plats spéciaux que votre famille prépare pour les fêtes ? Aimerez-vous apprendre à les préparer ?