

# I FEED GOOD

## *Lettre à croquer n° 28 : Maïs et mission*

Bonjour,

La semaine dernière, nous vous avons raconté notre arrivée au Mexique, dans la ville de Mexico. Nous y avons passé quelques jours avant de partir pour notre mission dans une autre région du Mexique. Nous vous laissons découvrir dans la lettre de cette semaine, nos derniers jours dans la capitale et nous expliquons tout de notre travail ici !

### *Derniers jours à Mexico*

Parmi les organisateurs de la Disco Soupe, nous avons rencontré Bruno, un français installé au Mexique. Il y a quelques années, Bruno a fait un peu le même projet que nous. Il a voyagé pendant plus d'un an, sur la thématique de l'alimentation durable. Il a rencontré plein d'acteurs et a ensuite écrit un livre qui s'appelle "Le P'tit Chef". Nous étions très contentes de le rencontrer et de partager nos expériences.



*Bruno à la Disco Soupe, à l'atelier lavage de légumes et fruits*

Bruno nous a invitées à participer à un événement sur l'alimentation durable et plus particulièrement, sur le maïs. Cette céréale est la base de l'alimentation mexicaine ! Un peu comme nous avec le pain, les Mexicains mangent des tortillas, qui sont des galettes à base de maïs. Ils mettent dessus de la viande, des légumes, de la sauce, etc...



Pendant l'événement, nous avons découvert plusieurs types de maïs, de différentes tailles et couleurs.

### Savez-vous combien de variétés différentes existent ?

On nous a expliqué comment passer du maïs à une tortilla. Pour cela, il faut passer par un processus qui s'appelle la nixtamalization. Les étapes de la recette :

- 1) Faire sécher le maïs
- 2) Le mettre dans une casserole
- 3) Ajouter de la "cal"\* (seulement 1%, c'est-à-dire 1kg de "cal" pour 100 kg de maïs)
- 4) Ajouter de l'eau
- 5) Chauffer et mélanger le tout
- 6) Laisser refroidir pendant 12 heures
- 7) Passer la préparation dans un moulin pour en faire des miettes
- 8) Rassembler ces miettes pour en faire des boulettes (de la taille d'une balle de ping-pong)
- 9) Écraser les boulettes avec un presseur pour en faire des galettes
- 10) Faire cuire les galettes sur une plaque chaude
- 11) Plier les galettes en 2 et les remplir de ce que l'on veut (champignons, fromage, salade, sauce tomate, etc.)
- 12) Déguster!

\* La "cal" est un minéral qui ressemble à une pierre blanche qui s'effrite. Les mexicains disent que cela donne plus de saveur et une meilleure qualité nutritionnelle, qui ne s'obtiennent pas d'une autre façon. La "cal" peut changer l'odeur, la couleur, la saveur et la texture du maïs.



*Quelques une des étapes de la recette des tortillas*

On pense qu'il doit aussi exister d'autres recettes pour faire les tortillas, parce que pendant l'événement quelqu'un nous a expliqué : *“Le maïs est une plante domestiquée et cultivée par les Hommes depuis des milliers d'années. On dit qu'il existe autant de manières de le préparer que de villages parce que presque chacun a ses propres pratiques.”*

En tous cas, nous, on a adoré celle-là!

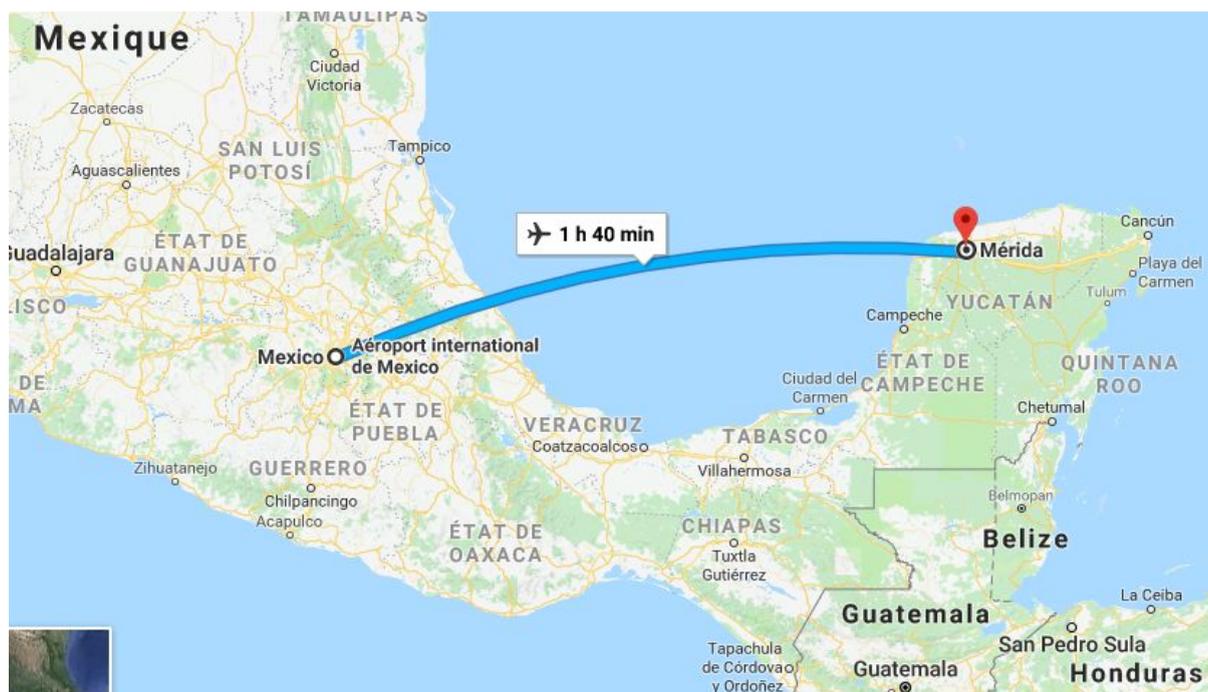


*Du maïs de toutes les couleurs et toutes les tailles!*

A l'origine, dans la nature, les épis de maïs étaient aussi petits que celui dans la main de Lara. Mais depuis des milliers d'années, les humains ont replanté les graines issues des plus gros épis. Ainsi à chaque récolte, le maïs a été un peu plus volumineux qu'à la précédente. C'est comme ça qu'aujourd'hui, après une longue sélection par les humains, on peut avoir d'aussi gros épis!

## *Direction le Yucatan*

L'ONG, même si elle a son siège à Mexico, agit dans tout le Mexique et notamment dans une région plus rurale, le Yucatan. C'est donc là-bas que nous nous rendons ! Nous serons à Mani, une petite ville d'environ 5000 habitants.



*Arrivée à Mérida, la grande ville la plus proche du lieu de la mission*

Nous avons hâte de découvrir cette région, qui est connue pour sa chaleur, des villes colorées, ses ruines mayas, ses cenotes... Il y a beaucoup de belles choses à voir ! Les week-ends risquent d'être chargés, nous vous emmènerons avec nous dans les prochaines lettres.

### Savez-vous ce qu'est un cenote?

L'ONG avec laquelle nous travaillons s'appelle IRRI. Elle donne à des personnes des systèmes qui s'appellent biodigesteurs. Avec ces systèmes qui ressemblent à de gros ballons à mettre dans le jardin, les personnes peuvent produire chez eux du biogaz, qui sert à la cuisine, et du bio fertilisant, qui sert d'engrais naturel pour faire pousser les plantes.

Pour que cela fonctionne, il faut remplir d'un côté le ballon. Ensuite, il y a un processus de fermentation à l'intérieur du ballon et le biogaz et le biofertilisant sortent de l'autre côté !



*Pablo, le coordinateur local de l'ONG, nous montre le fonctionnement du biodigester*

**A votre avis, qu'est-ce que les gens doivent mettre dans le ballon pour pouvoir produire le biogaz et le biofertilisant ?**

Notre mission, c'est de comprendre ce que l'installation d'un biodigester a changé dans la vie des gens. Par exemple, avec ce système, ils ont du biogaz gratuitement, avec lequel ils peuvent donc cuisiner. Ils n'ont plus besoin d'en acheter et font donc des économies.

Pour savoir exactement ce qui a changé, nous avons fait un questionnaire. Nous allons effectuer environ 100 entretiens en deux semaines ! Une personne de l'ONG nous accompagne mais nous allons pouvoir faire les entretiens directement en espagnol, sans avoir besoin de traducteurs cette fois-ci. L'espagnol n'est pas la première langue, c'est le maya. Beaucoup de personnes parlent les deux langues.



*Morgane, en plein entretien avec un propriétaire de biodigester*

Nous avons la chance d'être dans une très belle région et nous comptons bien en profiter pendant les week-ends. Dans la lettre de la semaine prochaine, nous vous raconterons nos découvertes dans la région !

A bientôt et d'ici là n'oubliez pas, **croquez la vie** !

Morgane, Lara, Julie et Anaïs

---

*Cette lettre a été rédigée dans le cadre d'un partenariat entre les associations [I FEED GOOD](#) et [L'enfant @ l'hôpital](#). Chaque semaine de l'année scolaire 2017-2018, elles ont été lues par des stagiaires de l'association L'enfant @ l'hôpital à des classes de CM1 et CM2 dans l'Oise.*

*Pour en savoir plus, rendez-vous sur les sites de [I FEED GOOD](#) et [L'Enfant @ l'hôpital](#).*

