

Roși conservate pentru iarna

Pomodori conservati per l'inverno

di Rita (Moldavia)

Ingrediente/Ingredienti:

1kg Roși (patlajele) / 1kg pomodori rossi

Sare / Sale

Chiperi / Pepe

Zahar / Zucchero

Frunze de dafin / Foglie di alloro

Usturoi / Aglio

țelină / Sedano

Oțet / Aceto

Ram de smorodine / Un rametto di ribes senza frutti

Apă / Acqua

La fundul borcanului se puni usturoi, frunze de dafin, chiperi și ram de smorodine.

Punem roși (patlajele) in borcan.

De a supra punem usturoi,

frunze de dafin, chiperi și ram de smorodine.

Se ferbe 3/4 l apă cu sare și zahar.

Punem apă in borcan pe 15 minute.

De șertem apă.

Se repete de 3 ori. La urme punem o lingoră de oțet.

Și conservam borcanul pentru iarna.

Mettere nel fondo di un vaso di vetro alloro, un rametto di ribes senza frutti, pepe, uno spicchio d'aglio.

Aggiungere i pomodori interi a crudo.

Coprire ancora il tutto con alloro, un rametto di ribes senza frutti, pepe, uno spicchio d'aglio.

Far bollire 3/4 di l d'acqua e aggiungere sale, zucchero.

Mettere l'acqua bollente dentro il vaso e lasciare riposare per 15 minuti. Svuotare poi il vaso dal liquido.

Ripetere questa operazione per tre volte.

L'ultima volta, svuotare il vaso e aggiungere con i pomodori un cucchiaio di aceto di vino bianco. Chiudere il barattolo e conservare capovolto.



Marmellata di fragole e rabarbaro rosso

di Maddalena (Italia)

Ingredienti:

600 g di Fragole

400 g di Rabarbaro, preferibilmente rosso (i piccioli delle foglie)

500 g di Zucchero

La sera prima, tagliare i gambi di rabarbaro a pezzetti (non serve pelarli) e metterli, con lo zucchero, nella pentola che si userà per la cottura.

Il giorno dopo, aggiungere le fragole a pezzi e cuocere fino a consistenza (per verificarla, fare la prova del piattino).

Quindi invasare a caldo sottovuoto.



Composta di zucca

di Lia (Italia)

Ingredienti:

1 Kg di Zucca gialla ben matura e pulita

600 g di Zucchero di canna

1 Limone biologico (succo e buccia)

2 Chiodi di garofano (equo e solidale).

Tagliare la polpa di zucca a pezzetti e metterla in una pentola con il succo di limone, la buccia tritata fine, lo zucchero e i chiodi di garofano.

Incorporare e lasciar riposare per 24 ore.

Trascorso il tempo, si fa bollire a fuoco basso per 20 minuti,

o comunque finché è sciolto lo zucchero, mescolando con cura.

Lasciar riposare ancora per 24 ore coperta.

Cuocere poi fino a consistenza desiderata.

Invasare e sterilizzare per 15 minuti (oppure invasare bollente, capovolgere i vasetti e coprirli con una coperta fino a raffreddamento).



Compot de fructe

Frutta sciropata

di Gheorghita (Giorgia - Romania)

Ingrediente/Ingredienti:

fructe / frutta

apa / acqua

zahar (1 lingura de zahar pentu ficcare pahar cu apa, mai mult sau mai putin, dupa gustul fiecaruia) / zucchero (1 cucchiaino di zucchero per ogni bicchiere di acqua (di più o di meno, in base ai gusti di ognuno)

Pui la icalzit apa cu zaharul. Cand zaharul s-a topit, lasi totul sa se raceasca.

Fructele mici (cirese, prune, struguri, ...), se spala si se pun intregi in borcane de sticla.

Fructele mari (mere, pere, piersici, caise, ...), se spala, se curata de cotor sau sambure, se taie felii si se pun in borcane.

Versi siropul in borcane, le capsezi, apoi le sterilizezi. Din momentul in care apa incepe sa fiarba, lasi 20 minute la foc mic, apoi inchizi si nu atingi nimic pana a doua zi, cand apa s-a racit complet.

Usuci, verifici capacele si cand vrei ceva dulce (imediat sau peste iarna), gasesti in camara ta.

Metti a riscaldare l'acqua e lo zucchero. Quando lo zucchero si è sciolto, lascia raffreddare.

La frutta piccola (ciliegia, prugna, uva, ...), si lava e si mette intera nei barattoli di vetro. La frutta grande (mela, pera, pesca, albicocca, ...), si lava, si toglie il torsolo o l'osso, si taglia a spicchi e si mette nei barattoli.

Versa lo sciroppo nei barattoli, chiudi bene i coperchi e poi sterilizza i vasi. Da quando l'acqua inizia a bollire, lascia per 20 minuti a fuoco basso, poi chiudi e non toccare niente fino al secondo giorno, quando l'acqua si sarà raffreddata completamente. Asciuga, verifica i coperchi, e quando hai voglia di qualcosa di dolce (subito o durante l'inverno), lo trovi pronto in cantina!

La paura della fame ha sempre condizionato, in modo assillante, la storia dell'umanità. Ma con la fame si è anche cercato di convivere. Il primo modo per farlo è stato **lottare contro il tempo**: inventare un proprio tempo, più affidabile e sicuro del ritmo mutevole e spesso imprevedibile delle stagioni. **Fermare il tempo** è l'obiettivo della cultura contadina che ha elaborato metodi per **conservare gli alimenti e poterli utilizzare oltre il loro ciclo 'naturale' di crescita**. Per conservare gli alimenti, la fantasia umana ha dato il meglio di sé: salare, seccare, affumicare, fermentare; **modificare gli alimenti**

immergendoli nell'aceto o nell'olio, cuocendoli nel miele o nello zucchero. Ingredienti capaci di **trasformare i prodotti freschi in prodotti diversi ma conservabili**. La verdura sotto sale (pensiamo ai crauti), sott'olio o sotto aceto si modifica nei caratteri gustativi. La frutta sciropata o le confetture, che si ottengono aggiungendo zucchero, sono prodotti decisamente nuovi. Tutte goloserie: goloserie ben diverse dal prodotto di partenza. Esito della **capacità femminile di trasformare le ansie della sopravvivenza in occasioni di piacere**. Eccone qualche prova, dalle mani delle donne.



Slow Food
Edizione Primavera

leReti
focus group Immigrazione

dalle mani delle donne

fermare il tempo: le conserve

Ghiveci

di Elena (Moldavia)

Ingredienti:

Chiparus 3 (rosu, galben, verde) /
Peperoni 3 (rossi, gialli, verdi)
Rosii / Pomodori 500 g
Ciapa / Cipolle 3
Morcov / Carote 2-3
Bostanel / Zucchine 2
Vinata / Melanzane 1
Usturoi / Olio 50 g
Ulei / Aglio 2 spicchi
Sare dupa gust / Sale qb

Se pregatesc legumele si se taie chiparusii si vinata cubusoare. Se rad prin razatoare morcovii si bostaneii. Ciapa se caleste in ulei, prajind doi catei de usturoi care se lasa doar pentru aroma. Se adauga legumele prajindule pina se imoae. Apoi se adauga rosiiile curatate taiate cubusoare si sare dupa gust. Se fierbe la foc mediu pina uleiul se separa si devine dens.

Si puliscono e si tagliano a pezzi i peperoni. I pomodori si pelano e si tagliano a pezzi. Le carote e le zucchine si grattugiano. Mettere le cipolle a soffriggere con due spicchi d'aglio che alla fine vanno tolti. Quando la cipolla prende colore, si aggiungono i peperoni, le carote, le melanzane e le zucchine che si fanno cuocere finché non siano appassiti. Solo allora si uniscono anche i pomodori. Si condisce con sale quanto basta e si lascia cuocere finché diventa bella densa.



Salsa di mele

di Sonia (Italia)

Ingredienti:

1Kg di mele (possibilmente varietà antiche) a pezzi (2/3 sbucciate)
200g di zucchero di canna
aceto di mele
vino bianco
spezie q.b.

Inserire nella padella le mele, lo zucchero e le spezie, chiudere il coperchio e mandare in sottovuoto. Portare in temperatura a 85° C, aggiungere la parte liquida dei prodotti e continuare la cottura in sottovuoto per altri 8 minuti. Al termine versare nei barattoli e sterilizzare. Tempo del procedimento 12 minuti La proponiamo in abbinamento con formaggio Stagionato del Caseificio di Primiero.



Sementi e diritti

Da che mondo è mondo, la conservazione e riproduzione delle sementi sono state in mano alle comunità locali. Ed ancor oggi, su gran parte della Terra, la custodia delle sementi è nelle mani delle donne.

La sovranità alimentare si basa proprio sulla libertà di utilizzare le risorse naturali disponibili sul proprio territorio – prime tra tutte le sementi e le razze animali locali - e di poter adottare le tecniche e tecnologie che meglio vi si addicono.

Perciò, brevettare queste forme di vita e istituirvi dei monopoli è del tutto inconciliabile con il diritto alla sovranità alimentare ed incompatibile con un'agricoltura libera e pulita, che deve appartenere per intero alle comunità locali.

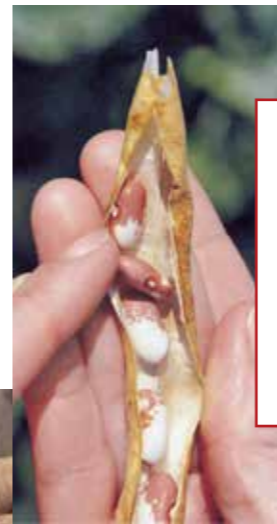
Negli ultimi decenni i semi sono stati oggetto del più grande scippo che l'industria agro-alimentare abbia perpetrato ai danni dell'umanità.

La ricerca e lo sviluppo di tecniche per il miglioramento delle sementi appartenevano alle comunità locali che, con lo scambio, la condivisione e la pratica sul campo avevano selezionato nei secoli le varietà migliori e più adattabili. A partire dagli anni '80, con lo sviluppo dell'ingegneria genetica, la pratica del brevetto sulle sementi si è generalizzata, portando a vere e proprie aberrazioni come Terminator (la semente che non si riproduce), gli OGM e l'inquinamento genetico.

Il seme è sempre stato una risorsa condivisa, un bene comune; trasformarlo in merce cambia radicalmente l'agricoltura e la natura del seme stesso. In questo modo si derubano i contadini del proprio naturale strumento di sussistenza trasformandolo in uno strumento tecnologico di povertà e sottosviluppo e privando molti coltivatori del loro lavoro. Purtroppo, i recenti sviluppi delle normative europee, compresa la nuovissima Politica Agricola Comunitaria, non garantiscono affatto i piccoli contadini e, così facendo, favoriscono invece l'accaparramento delle multinazionali sementiere.

È necessario liberare i semi dai brevetti e impegnarsi per ritornare ad una ricerca in mano ai contadini.

È questo che, ormai da anni, va promuovendo nel Feltrino ed in Val Belluna il gruppo di Coltivare condividendo, proprio attraverso una virtuosa attività di raccolta, riproduzione e condivisione delle sementi e varietà vegetali locali. Un'azione che proponiamo di allargare anche a Primiero dove purtroppo, in fatto di perdita di biodiversità, non ci siamo fatti mancar nulla!



Pasta Madre

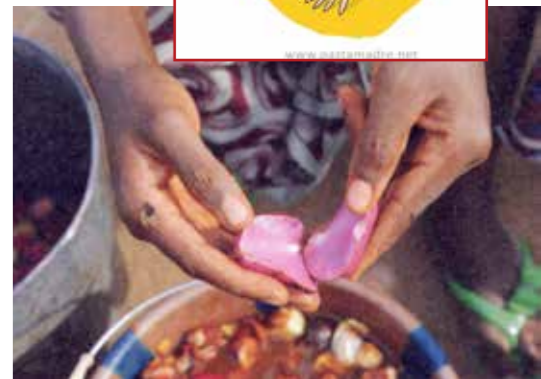
Si fanno chiamare *spacciatori* perché vogliono **divulgare il verbo del pane fatto con il lievito naturale** regalando un *primo pezzo* di Pasta Madre.

In questi ultimi tempi, anche a Primiero, le persone che si producono il pane con questa tecnica sono molte e costituiscono ormai una piccola comunità del cibo.

Alcuni di loro si sono incontrati il 26 maggio a Siror, in occasione di un corso pratico di panificazione con Lievito Madre. È stata una bella occasione per chi ama **mettere le mani in pasta** ed è curioso di scoprire i segreti del lievito naturale. Farine, rinfresco, impasto, lievitazioni e piegature: tutti gli aspetti della panificazione, dagli ingredienti alla cottura, dalla lavorazione al riconoscere eventuali errori e difetti sono stati affrontati con il supporto sapiente e paziente

di Riccardo Astolfi.

Quella giornata ha suscitato entusiasmo e nuovi adepti. Al punto che abbiamo pensato di **consolidare passione e lo scambio di esperienze attraverso un meeting di Pasta Madre**, in occasione del Sabato del Mondo. Tutti i partecipanti alla rete di Pasta Madre di Primiero sono stati invitati a portare un loro pane, per confrontarlo con gli altri, assaggiarlo e dividerlo. Sarà un'occasione, per chi non ha ancora avvicinato la Pasta Madre, di **conoscere le esperienze concrete e, magari, incrociare qualche spacciatore**. I pani saranno in tavola nella gran cena finale del Sabato del Mondo: *Chi che non ghe'n porta no ghe'n magna!*



Slow Food
Edizione Primiero
leReti
focus group Immigrazione

dalle mani delle donne
**le sementi
il pane quotidiano**