Aula sociale & digitale

Via Cardinal G. Gusmini,9 - Vertova

PER INFO

Cell. e WhatsApp: 333 432 5107

E-Mail: aula.sociale.e.digitale.vertova@gmail.com

sito web: www.montagna-bergamasca-viva.it

MONTAGNA BERGAMASCA VIVA A.P.S. WI - FI

6 MERCOLEDÌ

AGOSTO

ORE 16 - 18

A cura di

FRANCA MAZZUCCHELLI

e SIMONE PEDRONI

SAPORI VERDI

LA GRIGLIATA GREEN DEL TUO FERRAGOSTO

Conferenza

AULA SOCIALE e DIGITALE via C. Gusmini, 9

In Lak’ech

GUANDA
«Se niente importa è un libro necessario.»
Moni Ovadia
JONATHAN
SAFRAN
FOER
SE NIENTE
IMPORTA
Perché mangiamo
gli animali?
TASCABILI

5

La tavola globale

La prossima volta che ti siedi a tavola, immagina che insieme a te siedano altri nove commensali e che insieme rappresentiate tutta la popolazione del pianeta. Organizzati per nazioni, due sono cinesi, due indiani e un quinto rappresenta tutti gli altri paesi dell'Asia nordorientale, meridionale e centrale. Il sesto rappresenta le nazioni del Sudest asiatico e dell'Oceania. Il settimo l'Africa subsahariana e l'ottavo il resto dell'Africa e del Medio Oriente. Il nono rappresenta l'America meridionale, centrale e settentrionale. L'ultimo posto è occupato dall'europeo.

Se distribuiamo i posti in base alla lingua madre, solo chi parla cinese avrebbe un rappresentante. Anglofoni e ispanofoni messi insieme dovrebbero condividere una sedia.

Organizzati in base alla religione, tre sono cristiani, due musulmani e tre praticano il buddismo, le religioni tradizionali cinesi o l'induismo.[27] Altri due appartengono a tradizioni religiose ancora diverse o non si identificano in nessuna religione. (La comunità ebraica, alla quale appartengo io, che è più piccola del margine d'errore del censimento cinese, non riuscirebbe a piazzare su una sedia neppure una mezza chiappa.)

Se disposti in base all'alimentazione, una persona è affamata e due sono obese.[28] Più della metà segue una dieta prevalentemente vegetariana, ma il loro numero si sta assottigliando.[29] Vegani e vegetariani stretti hanno a malapena un posto.[30] E più di metà delle volte in cui ti servi di uova, pollo o maiale, i prodotti che acquisti provengono da allevamenti industriali.[31] Se la tendenza attuale continuasse per un'altra ventina d'anni, lo sarebbe anche la carne di manzo e di montone.[32]

Gli Stati Uniti non si avvicinano neppure a conquistare una sedia se i posti a tavola sono organizzati su base demografica, ma avrebbero dai due ai tre posti se i commensali fossero

collocati in base alla quantità di cibo che consumano. Nessuno ama mangiare nelle quantità in cui mangiamo noi, e quando cambia il nostro modo di mangiare, cambia il mondo.

Mi sono limitato a discutere prevalentemente di come le nostre scelte alimentari incidano sull'ecologia del pianeta e sulla vita degli animali, ma avrei potuto altrettanto facilmente costruire l'intero libro sulla salute pubblica, i diritti dei lavoratori, il declino delle comunità rurali o la povertà globale, tutte cose su cui l'industria zootecnica ha un impatto pesante. L'agroindustria non è, ovviamente, la causa di tutti i problemi del mondo, ma è incredibile con quanti interferisca. Ed è altrettanto incredibile, e del tutto improbabile, che persone come te e me possano avere una concreta influenza su di essa. Ma nessuno può mettere seriamente in dubbio l'influenza dei consumatori sulle pratiche agricole globali.

Mi rendo conto che mi sto avvicinando pericolosamente a prospettare l'idea curiosa che ciascun individuo può fare la differenza. La realtà è naturalmente più complicata. In quanto «mangiatore solitario», le tue decisioni, in sé e per sé, non hanno alcun impatto sull'agroindustria. Detto questo, a meno di procurarti il cibo in segreto e di consumarlo nel tuo sgabuzzino, non mangi da solo. Noi mangiamo in quanto figli e figlie, in quanto famiglie, in quanto comunità, in quanto generazioni, in quanto nazioni e sempre più in quanto pianeta. Non possiamo evitare, nutrendoci, di irradiare un'influenza anche nostro malgrado.

Come chiunque sia stato vegetariano per un certo numero di anni potrà dirti, l'influenza che questa semplice scelta alimentare ha su quello che mangiano gli altri intorno a te può essere sorprendente. La National Restaurant Association, l'organismo che rappresenta i ristoratori americani, ha raccomandato a tutti i ristoranti di servire almeno un piatto vegetariano. Perché? Semplice: secondo i loro sondaggi più di un terzo degli operatori ha visto aumentare la domanda di pasti vegetariani.[33] Un'importante rivista di settore, il «Nation's Restaurant News», consiglia di «aggiungere

piatti vegetariani o vegani al menu. I piatti vegetariani, oltre a essere meno costosi [...], mitigano anche l'effetto veto. Solitamente, se c'è un vegano nella compagnia, si sceglie dove mangiare in base a questo».[34]

Si spendono milioni su milioni di dollari in pubblicità solo per assicurarsi che vediamo persone bere latte o mangiare una bistecca nei film, e se ne spendono ancora di più per assicurarsi che quando ho una bibita in mano, si riesca a dire (probabilmente da una certa distanza) se sia una Coca o una Pepsi. La National Restaurant Association non fa raccomandazioni e le multinazionali non spendono milioni di dollari per la pubblicità dei prodotti per metterci a nostro agio sull'impatto che esercitiamo su chi ci circonda. Semplicemente riconoscono il fatto che mangiare è un atto sociale.

Quando alziamo la forchetta, diciamo da che parte stiamo. Ci mettiamo in un determinato rapporto con gli animali d'allevamento, con i lavoratori del comparto zootecnico, con l'economia nazionale e con il mercato globale. Non prendere una decisione – mangiare «come tutti gli altri» – vuol dire prendere la decisione più facile, cosa che è sempre più problematica. Senza dubbio, quasi ovunque e in quasi ogni epoca decidere una dieta senza decidere – ossia mangiare come tutti gli altri – era probabilmente un'ottima idea. Oggi mangiare come tutti gli altri vuol dire aggiungere una goccia nel vaso. Può non essere quella che lo farà traboccare, ma sarà un atto che si ripeterà ogni giorno della nostra vita, e ogni giorno della vita dei nostri figli e dei figli dei nostri figli...

La disposizione dei posti e le portate alla tavola globale alla quale tutti mangiamo cambiano. I due cinesi alla nostra tavola hanno nel piatto quattro volte la carne che avevano pochi decenni fa, ed è una quantità in costante crescita.[35] Nel frattempo i due commensali che non hanno acqua pulita tengono gli occhi fissi sulla Cina. Oggi i prodotti animali costituiscono solo il sedici per cento della dieta cinese, ma l'allevamento incide per più del cinquanta per cento sul consumo di acqua della Cina, e in una fase in cui la penuria idrica

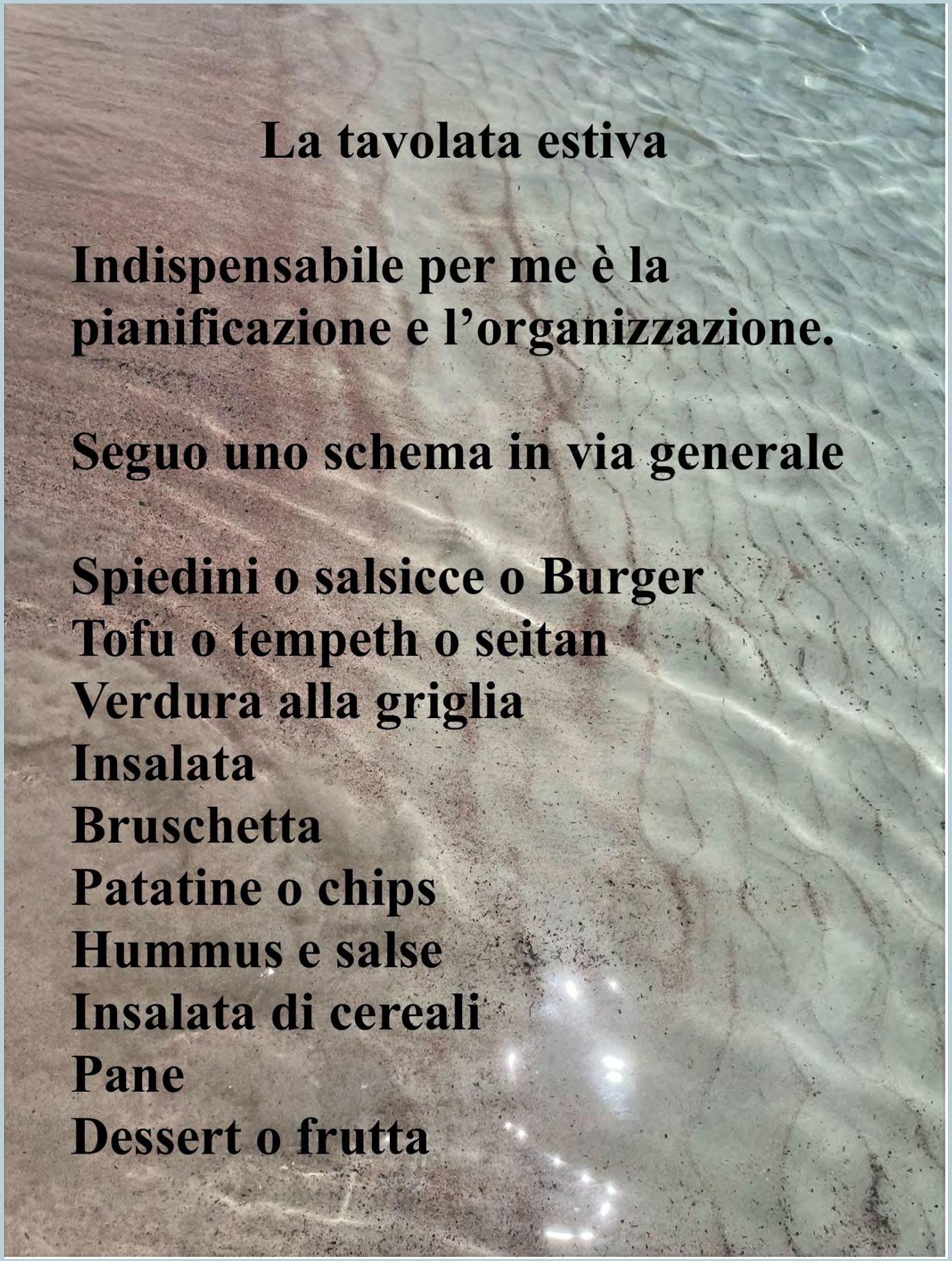
del paese è già causa di preoccupazione globale.[36] Il disperato che non riesce a trovare cibo a sufficienza avrebbe motivo di preoccuparsi anche di più per la direzione presa da quasi tutto il mondo verso un consumo di carne «all'americana», che riduce ulteriormente la disponibilità dei cereali su cui conta per vivere. Più carne significa maggiore domanda di cereali e più mani a contenderseli. Nel 2050 il bestiame nel mondo consumerà cibo come quattro miliardi di persone.[37] Le proiezioni fanno pensare che da una persona che soffre la fame alla nostra tavola si possa facilmente passare a due (le persone che soffrono la fame aumentano di duecentosettantamila unità al giorno),[38] cosa che accadrà quasi di certo, mentre gli obesi guadagneranno un'altra sedia.[39] È fin troppo facile immaginare un prossimo futuro in cui la maggioranza delle sedie della tavola globale sarà occupata da persone obese o malnutrite.

Ma non è detto che vada così. Il motivo migliore per credere che potrebbe esserci un futuro migliore è che sappiamo esattamente quanto potrebbe essere brutto il futuro.

Dal punto di vista razionale, l'allevamento industriale è palesemente sbagliato, e sotto molti punti di vista. Con tutte le mie letture e conversazioni, devo ancora trovargli una difesa credibile. Ma il cibo non è razionale. Il cibo è cultura, abitudine e identità. Per alcuni l'irrazionalità porta a una specie di rassegnazione. Le scelte alimentari vengono accostate alle scelte sulla moda e alle preferenze nello stile di vita: non rispondono a giudizi su come dovremmo vivere. E sono d'accordo sul fatto che la confusione sul cibo, i significati quasi infiniti che genera, rendono la questione dell'alimentazione, in particolare per quanto riguarda i prodotti animali, incredibilmente snervante. Alcuni attivisti con cui ho parlato erano parecchio perplessi e frustrati dalla cesura tra chiarezza di pensiero e scelte alimentari della gente. Condivido, ma mi chiedo anche se sia proprio l'irrazionalità del cibo a essere la promessa più grande.

Il cibo non è mai mero calcolo sul tipo di dieta che com-

“ quando alziamo la forchetta, diciamo da che parte stiamo”


La tavolata estiva
Indispensabile per me è la pianificazione e l'organizzazione.
Seguo uno schema in via generale
Spiedini o salsicce o Burger
Tofu o tempeth o seitan
Verdura alla griglia
Insalata
Bruschetta
Patatine o chips
Hummus e salse
Insalata di cereali
Pane
Dessert o frutta

Prima proposta
Arrosticini dí bocconcini di soia
Burger di tofu e patate
Tofu alla piastra

Seconda proposta
Salsicce alla griglia
Burger ai funghi
Tempeh rosso alla piastra

Verdure grigliate :
Zucchine, melanzane, peperoni, indivia belga,
Pomodori piccadilly,
Funghi champigons,
Mais dolce.

Arrosticini di bocconcini di soia

Ingredienti:
Bocconcini di soia (10/15 bocconcini per spiedino)
Paprica
Curcuma
Salsa di soia
Teriyaki
Rosmarino
Salvia
Timo
Pepe
Aglio
Succo di limone
Olio extravergine d’oliva
Pangrattato

Marinare con tutte le spezie, la salsa di soia, la salsa teriyaki l’olio e il succo di limone i bocconcini di soia.
Aggiungere anche mezzo bicchiere d’acqua circa, di acqua per fare in modo che tutti i bocconcini restino immersi.
Lasciare tutta notte.
Trasferire tutto in una padella con un bicchiere d’acqua e tutta la marinatura. Lasciare cuocere per circa 10 minuti fino a quando tutta l’acqua evapora.
Infilzare su ogni spiedino 10/15 bocconcini
Preparare la panure: pangrattato olio , limone e prezzemolo, rotolarci gli spiedini premendo bene la panatura per farla aderire
Passare sulla piastra, avendo cura di cuocere tutti i lati, irrorare con succo di limone e servire.

Burger di tofu e patate al rosmarino
Ingredienti per circa 18/20 Burger da 50 gr
Per la marinatura
400 g di tofu
Paprica
Curcuma
Salsa di soia
Teriyaki
Rosmarino
Salvia
Timo
Pepe
Aglio
Succo di limone

per i Burger
1 kg di patate
Tre cucchiai di lievito alimentare in scaglie
Mezzo cucchiaino di rosmarino tritato
3/4 cucchiai di amido di mais,
Sale
Olio extravergine di oliva
Un cucchiaio di semi di lino macinati .
Lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle. Aggiungere il tofu sbriciolato e tutti gli altri ingredienti
Formare i Burger .
Ungere leggermente la superficie da ambo i lati prima di passarli sulla piastra o in padella

Tofu alla piastra

Ingredienti:
Tofu
Paprica
Curcuma
Salsa di soia
Teriyaki
Rosmarino
Salvia
Timo
Pepe
Aglio
Succo di limone
Olio extravergine d’oliva

Tagliare a fette il tofu, tamponarlo per asciugare l’acqua di vegetazione, metterlo a marinare con tutti gli ingredienti. Preferibilmente tutta notte.
Passare il tofu sgocciolato dalla marinatura sulla piastra da ambo i lati.

Salsiccia alla griglia

ıngredienti:
200 g di lenticchie in umido (cipolla, aromi per arrosto, paprica concentrato di pomodoro, olio extravergine, sale)
200 g di farina di glutine
Un cucchiaio di concentrato di pomodoro
Mezzo cucchiaio di paprica
Mezzo cucchiaio di coriandolo
Mezzo cucchiaio di aglio in polvere
Una macinata di pepe
Mezzo cucchiaio di curcuma
Mezzo cucchiaio di sale
Tre cucchiai di olio
Mezzo cucchiaio di noce moscata.
Impastare tutto
Formare le salsicce
Cuocere a vapore per 30 minuti
La dose è per circa 25 salsicce
Passarle alla piastra leggermente unte con olio evo.

Burger ai funghi
200gr di funghi champignons
400 gr di Lenticchie già cotte
4 cucchiai di lievito alimentare
Olio evo
Aglio
Aromi per arrosto
Pangrattato quanto basta
Sale
Pepe
1 cucchiaio di semi di lino macinati
Per la panure
Pangrattato, olio, limone, prezzemolo.

Pulire e tagliare e cuocere i funghi
In olio e aglio,aromi per arrosto e sale.
Tritarli finemente e impastare con le lenticchie cotte, il lievito alimentare e il pangrattato.
Regolare di sale e pepe
Formare dei burger da circa 50 gr (provare a cuocerne uno per vedere la consistenza, se troppo morbidi aggiungere pangrattato).
Passarli nella panure, e cuocerli da ambo i lati sulla piastra.

Tempeh rosso alla piastra.
Tempeh
Concentrato di pomodoro
Paprica
Curcuma
Salsa di soia
Teriyaki
Rosmarino
Salvia
Timo
Pepe
Aglio
Succo di limone
Olio extravergine d’oliva
Acqua
Far bollire in acqua il Tempeh per circa 5 minuti
Tagliarlo a fette.
Preparare la marinatura mettendo tutti gli ingredienti in una ciotola .
Immergere il Tempeh e lasciare in infusione tutta la notte.
Cuocere da ambo i lati sulla piastra.

Verdure grigliate

Preparare la panure mischiando pangrattato, olio extravergine d'oliva, limone e prezzemolo se piace anche dell'aglio tritato.

Tagliare a fette le melanzane, cospargerle di sale e lasciare che perdano l'acqua di vegetazione.
Tagliare le zucchine
Tagliare a listarelle i peperoni.
Spennellare le verdure con olio extravergine d'oliva e cuocere sulla piastra
Tagliare a listarelle l'indivia, passarla nella parure, e cuocerla sulla piastra
Per i funghi, usiamo degli champignon togliamo il cappello e lo riempiamo di panure pressando bene.
Spennelliamo con olio e li cuociamo sulla piastra.
Tagliamo a metà i pomodori Piccadilly, li svuotiamo, li pressiamo nella panure e li cuociamo sulla piastra
Il mais, lo spennelliamo con poco olio e lo lo cuociamo sulla piastra.
Alla fine possiamo condire il tutto a piacere. Io suggerisco olio extravergine d'oliva, succo di limone, prezzemolo e sale

Insalata

Cetrioli
Pesca nettarine
Avocado
Olio extravergine d’oliva
Sale pepe
Succo di limone
Semi di sesamo

Pomodori per bruschetta
Tagliare a piccoli cubetti i pomodori freschi, metterli in una ciotola condirli con olio extravergine d’oliva, sale e pepe, aglio e basilico fresco

Caciotta di lupini

Ingredienti:
120 g di lupini in salamoia
240 ml di acqua
20 g di lievito alimentare in scaglie
3 ml di vino bianco
10 ml di olio extravergine d'oliva
3 g di sale
140 g di amido di mais.

Sbuccia i lupini e versali in un frullatore insieme a tutti gli ingredienti. Frulla fino ad ottenere una consistenza liscia
Versa la crema ottenuta in un pentolino e Metti sul fuoco a fiamma media e mescola
continuamente con un mestolo o una frusta fino a ottenere una consistenza densa che si stacca dalle pareti del pentolino.
versa il composto in uno stampo , livellando bene la superficie.
Lascia raffreddare a temperatura ambiente per circa 30 minuti, poi trasferisci in frigorifero e lascia rassodare per almeno 4 ore.
Una volta solidificato, sforma il formaggio e taglialo a fette o cubetti prima di servire.

Babaganoush

1 chilo “Melanzane”
1 “Limone”
1 “Spicchio di aglio”
1 cucchiaio “Tahina”
2 cucchiai “Olio extravergine di oliva”
Semi di sesamo”
Menta fresca”
Pepe”

Preriscaldate il forno a 200 °C Lavate e asciugate le melanzane. Dividetele a metà per il lungo, tagliandole con un coltello ben affilato, poi incidete la polpa a quadretti, senza bucare la buccia dall'altra parte.
Massaggiate le melanzane dalla parte piatta con un filo di olio e mettetele su una teglia rivolte verso il basso. Cuocete in forno per un’ora.
Quando le melanzane saranno cotte, saranno diventate leggermente più piccole e molto raggrinzite. Aspettate che si intiepidiscano, poi apritele ed estraetene la polpa, scavando delicatamente con un cucchiaio. Mettetela in un retino o in uno scolapasta e lasciatela colare per qualche minuto, in modo da far uscire l’acqua di vegetazione.
Trasferite la polpa all’interno di un frullatore, aggiungete la tahina, il succo di limone, l'aglio, sale e pepe. Tritate il tutto per qualche istante, finché il composto non vi sembrerà omogeneo. In alternativa potete anche schiacciare con una forchetta, ma in questo caso otterrete una crema più granulosa. Quando il composto sarà omogeneo, aggiungete due cucchiai di olio e azionate brevemente il frullatore ancora una volta.
Trasferite il babaganoush in una ciotola e decorate con ancora un po’ di olio, semi di sesamo e menta tritata.

Pesto di limoni, basilico e noci
In un frullatore, metto
Una manciata di noci
Una manciata di foglie di basilico
Mezzo spicchio d'aglio
La buccia e il succo di un limone
Tre cucchiai di lievito alimentare in scaglie
Sale
Olio extravergine d'oliva
Poca Acqua se serve.

Frullare tutto fino ad ottenere una crema.
Accompagna verdure, secondi, o per condire la pasta sia calda che fredda.

Insalata di farro

Ingredienti:
300 g di farro cotto (150 crudo)
Mezzo porro, 3 carote,2 zucchine,mezzo cavolo,una manciata di noci,Sale,Pepe,Curcuma,Paprica
3 cucchiaini di salsa di soia,1 di miso,1 di burro di arachide
Zenzero fresco,Olio evo.

Lavare bene il farro, cuocerlo in acqua salata
(una parte di farro, due parti di acqua).
Tagliare tutte le verdure a striscioline.
In una padella rosolare in sequenza in olio extravergine d'oliva:Porri,Cavoli,Carote,Zucchine per pochi minuti .
Aggiungi le noci, curcuma, sale sale, pepe e paprica.
In una tazzina mischia : salsa di soia, miso, burro di arachidi e zenzero grattugiato. Aiutati con qualche cucchiaio di acqua per creare una emulsione da distribuire sulle verdure. Unisci il farro e servi.

Vegamisu’

Per la base:
Biscotti ai cereali e gocce di cioccolato veg
Caffè
Per la crema:
120 gr di anacardi messi ad ammollare per 8-12 ore
100 gr di latte di cocco (la parte solida)
150 g di tofu vellutato
100-125 g di zucchero a velo
semi di 1 baccello di vaniglia
spremuta di 2 limoni di medie dimensioni.
Per la finitura: cacao amaro o/ e
Cioccolato fondente con nocciole.

Sul fondo del vasetto sistemiamo 2 biscotti e ci versiamo 2 cucchiai di caffè.
Procedimento per la crema:
Scolate gli anacardi che avete precedentemente lasciato ad ammollare.
Mettete il tofu vellutato,il latte di cocco, lo zucchero, la vaniglia e la spremuta di entrambi i limoni nel contenitore del vostro robot da cucina e frullate per circa 2 minuti. Aggiungete gli anacardi e rifrullate fino a ottenere una crema omogenea e ultrasoffice. Una volta pronta, assaggiate e, se sentite ancora il retrogusto di tofu, aggiungete più spremuta di limone e zucchero.
Distribuite la crema suddividendola nei vasetti coí biscotti e caffè
Terminate con cacao amaro e/ o cioccolato fondente alle nocciole grattugiato

Buon Ferragosto a tutti