

**CONSIGLIO
AUTONOMO DI
CUCINA**

Tessere reti di abbondanza

Creata da
consigli autonomi di cucina

La padronanza della collaborazione in cucina prefigura altri tipi di collaborazione tra spazi e tempi disparati, che coinvolgono corpo e mente. Vogliamo stimolare processi di collettività. Difendere l'abbondanza ovunque.



Tradotto dal Mvskoge: “Le reti preziose sono quelle che si effondono”

Ringraziamenti

Tlazocamati/Gracias/Thanks/Merci/Danke/Grazie a tutt* per aver sostenuto il lavoro degli AKC, ovunque vi troviate! A chi ha fatto editing, chi ha curato il design, la traduzione, la scrittura di questa zine. Grazie a chi ha diffuso le reti degli AKC organizzando e ospitando eventi, laboratori di cucina, raccolte fondi. A chi ci ha dedicato tempo, abilità, risorse. Questo e' stato davvero uno sforzo collettivo.

Una menzione speciale

Ned Flowers, kat, Yummy, Alik, nino, corn, Orki, sage, Maya, malva, Tease, San, Friends at La Pépinière d'Aubervilliers, girl, Naníhí Símaran, Yarrow K, Sam from a forest in Germany, Madison Mugwort, AKC semillas TN, AMMRA, Abundia, Chuta, thunderhols, andrea, Nathalie, Gorgo, Gabrielaaz

Tradotto da: Olga, Marie, Angi, Bianca, Noemi, Eleonora, Vito, Isabella, Franca, Fiona, Abo, Dav, Silvia, Laurella, Giovanni, Andrea, Abi, Gabrele, Mari, Maris, Dez, Cate, Gab, Giulia, Kat, Marco, Alessandra, Angelo.

Dedica

Dedichiamo questa rivista a mia nonna Abundia Guia, a mia madre Guadalupe Alvarado e alle innumerevoli donne indigene leader, organizzatrici, cuoche e pensatrici, le cui idee e il cui retaggio gli imperi coloniali e i sistemi capitalisti hanno cercato di cancellare. La dedichiamo anche all* nostr* amat* compagn* Tortuguita, di cui abbiamo appena festeggiato il compleanno, e ad Alex Pretti, Renée Nicole Good e a tutte le persone fantastiche di Minneapolis, che si oppongono con dignità e coraggio alle violenze dell'ICE e al regime fascista. Che possiate essere sempre ricordate dai vostri cari, che le vostre voci risuonino ovunque, che le vostre storie e i vostri incantesimi ci proteggano nei tempi difficili che ci attendono. Che le vostre idee e strategie di sopravvivenza, cura e rivoluzione illuminino i nostri percorsi ovunque! Che le vostre ricette ci mantengano nutrit*, unit* e fort* per le lotte a venire!

Perché proprio ora i Consigli Autonomi di Cucina?



Questa rivista è pensata per essere letta e assaporata in compagnia, tra momenti di cura, cibi deliziosi, storie e ricette di amic*, vicini* e i ricordi delle persone a cui abbiamo voluto bene che non ci sono più.

La struttura organizzativa del Comitato Autonomo di Cucina (AKC) è nata dal dolore e dalla sofferenza collettive. Nel febbraio 2023, facevo parte di un piccolo gruppo di difensor*

della foresta che ha portato avanti le conversazioni iniziate nei primi giorni del movimento Stop Cop City nelle terre originarie del popolo Mvskoke, in quei luoghi che oggi si chiamano Atlanta, Georgia, Stati Uniti, verso la fine dell'estate del 2022. Abbiamo deciso di scrivere di questi dialoghi ancora in corso come un modo per piangere e onorare Tortuguita, un amat* compagn* indigen* queer migrante che è stat* uccisa il 18 gennaio 2023, mentre difendeva la foresta che amava così profondamente. Anche questa persona faceva parte di queste conversazioni.

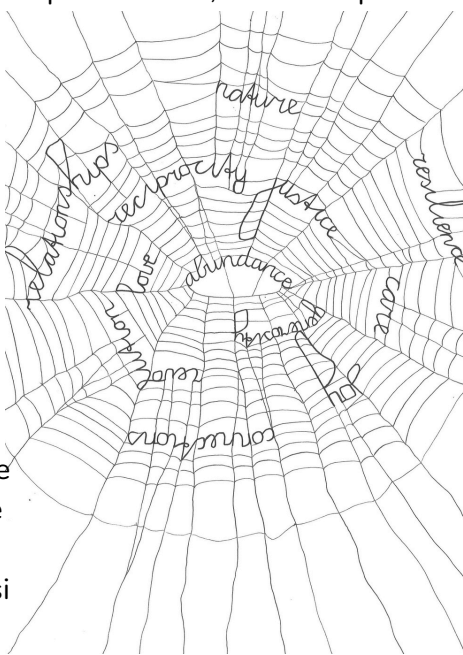
A inizio febbraio 2023 abbiamo scritto un articolo intitolato “Difendere l'abbondanza ovunque: un appello a tutte le comunità dalla foresta Weelaunee” (“Defending Abundance Everywhere: A call to every community from the Weelaunee forest”). Lo scritto esplorava ciò che avevamo imparato dalla foresta e dalla sua abbondanza, gli uni dalle altre, e dalle interconnessioni tra l'abolizionismo (erano passati pochi anni dalle rivolte per George Floyd a Minneapolis e noi continuavamo a lottare per l'abolizione della polizia), la giustizia razziale, la gentrificazione, la restituzione della terra, e la cura sistemica — il tutto basato sul movimento Stop Cop City, di cui facevamo parte, e sugli spazi di solidarietà che si erano creati nella foresta. L'articolo è stato pubblicato da CrimethInc a marzo 2023.

Verso primavera del 2024, queste conversazioni si sono diffuse fuori da quella che è chiamata Atlanta, portandoci a re-immaginare la cura sistemica tramite l'esperienza dell'Abbondanza. A quel tempo, tutte le partecipanti erano donne trans. Eravamo preoccupate per la nostra salute e per il nostro futuro, vista la situazione del paese e del mondo.

Volevamo organizzarci, non solo per resistere, ma anche per la nostra guarigione e la nostra gioia. Sentivamo anche che, come altri gruppi marginalizzati, eravamo spesso escluse, e che il nostro benessere era compromesso. Ci siamo rese conto che lo slogan "resistere" aveva bisogno di una parola complementare. Mentre riflettevamo sulle strutture organizzative, sulle dinamiche di gruppo e sui modi di vivere ereditati e plasmati sull'Abbondanza, sono emersi nuovi modi di comprendere la cura, la sicurezza, le risorse, l'organizzazione, il potere, i processi collettivi e soprattutto la rivoluzione.

Vale la pena sottolineare che alla creazione degli AKC hanno contribuito persone provenienti da diversi territori, identità ed esperienze, con in prima linea donne trans e cis senza documenti, migranti, della classe operaia, con disabilità, indigene e di colore.

L'organizzatrice indigena aymara Magali Viena Copa Pabon, in un articolo per *The Funambulist*, scrive: "Per le donne aymara, tessere significa che il ritmo del cambiamento è diverso; le donne preparano le rivoluzioni in anticipo, le sostengono e se ne prendono cura". Questa citazione fa luce sul percorso che vogliamo seguire mentre apriamo le possibilità di organizzazione a partire dagli spazi di cura.



Principi

Perché proprio ora i Consigli Autonomi di Cucina?

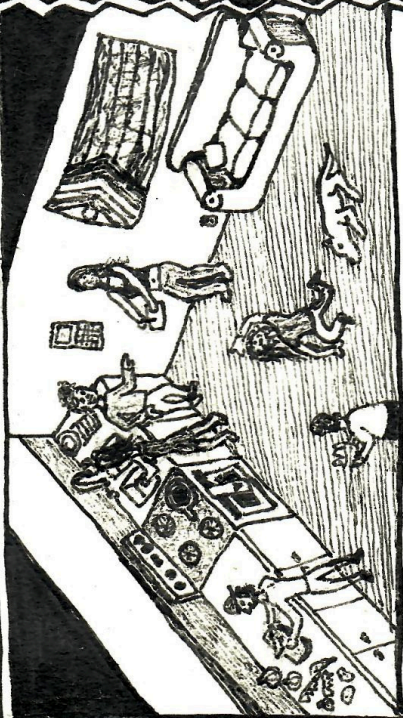
Reti di abbondanza in natura



Reti di abbondanza nelle relazioni



Reti di abbondanza negli spazi

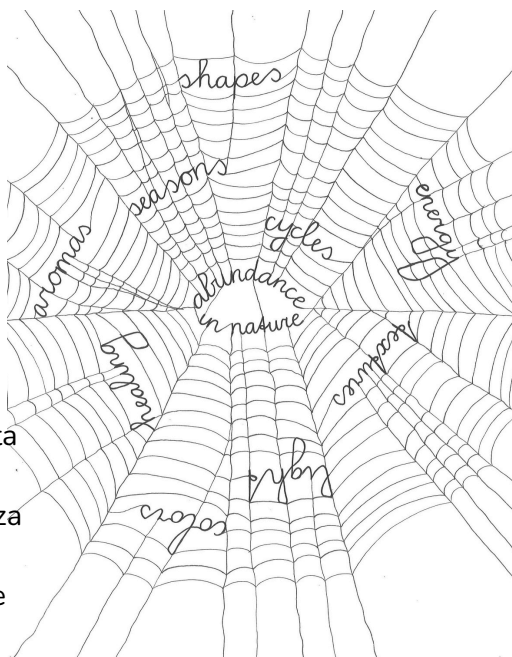


Reti di abbondanza in un mondo interconnesso

Dopo due anni trascorsi a riunirci per cucinare e condividere le nostre storie, le nostre pratiche e le nostre esperienze di cura, siamo riuscite a dare forma a una filosofia ispirata alle nostre “Reti sacre dell'abbondanza” (“Sacred Webs of Abundance”), da cui sono emersi quattro principi organizzativi fondamentali. Crediamo che questi principi possano essere di grande aiuto in qualsiasi iniziativa volta alla cura e alla rivoluzione:

- 1. Struttura flessibile
e partecipativa**
- 2. Rotazione**
- 3. Solidarietà locale**
- 4. Culture alimentari
sovrane**

Questi quattro principi e la filosofia che li sostiene saranno illustrati in questa rivista nel contesto delle Reti sacre dell'abbondanza nei territori che abitiamo. Questa spiegazione vuole essere solo un punto di partenza per un'ulteriore riflessione comunitaria e non pretende di essere esaustiva o definitiva riguardo alle nostre Reti o ai quattro principi organizzativi.



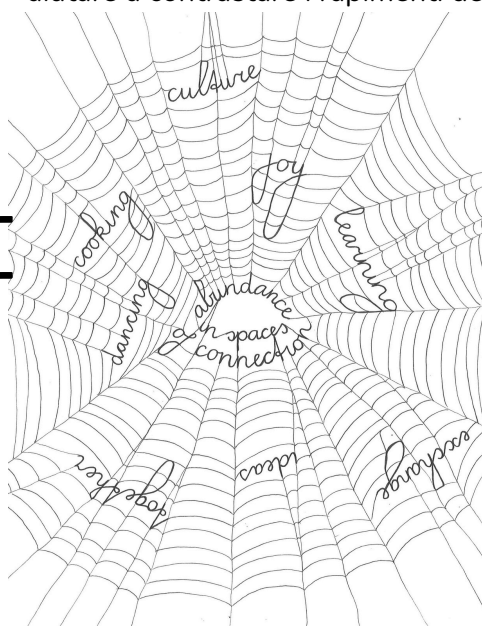
L'obiettivo di questa zine è di farti prendere familiarità con la filosofia dell'Abbondanza, che è la base del nostro quadro organizzativo e dei nostri principi, e di supportarti qualora decidessi di aprire un AKC (un Consiglio Autonomo di Cucina) con compagn* o vicin* nel tuo territorio.

Vogliamo che questo modello organizzativo venga discusso ovunque e che sia accessibile a tutt*, non solo a compagn* privilegiat* nel Nord globale.

Perché proprio ora i Consigli Autonomi di Cucina?

Mentre le minacce poste dall'estrattivismo, dal fascismo, dal colonialismo e dal cambiamento climatico si intensificano a livello globale e le nostre lotte si intrecciano sempre più, è ancora più fondamentale prestare attenzione ai modelli organizzativi – sia quelli tradizionali che quelli emergenti – che mettono al centro le comunità storicamente emarginate, non come semplici figure simboliche o destinatarie di beneficenza, ma come partecipanti attive e come leader: donne trans e cis, persone senza documenti, migranti, nere, indigene, in condizioni di povertà, queer e con disabilità.

Ma come possiamo avviare o portare avanti queste discussioni? Come possiamo arrivare a considerare la cura come una componente fondamentale dei nostri progetti politici rivoluzionari, e sottrarla alla sfera del privato o del personale? Come possiamo, ad esempio, nei cosiddetti Stati Uniti – dove vivo – utilizzare questo quadro di riferimento per creare spazi sicuri per i migranti sotto attacco da parte dell'ICE e della polizia, proprio in questo momento? In che modo possiamo aiutare a contrastare i rapimenti dell'ICE?



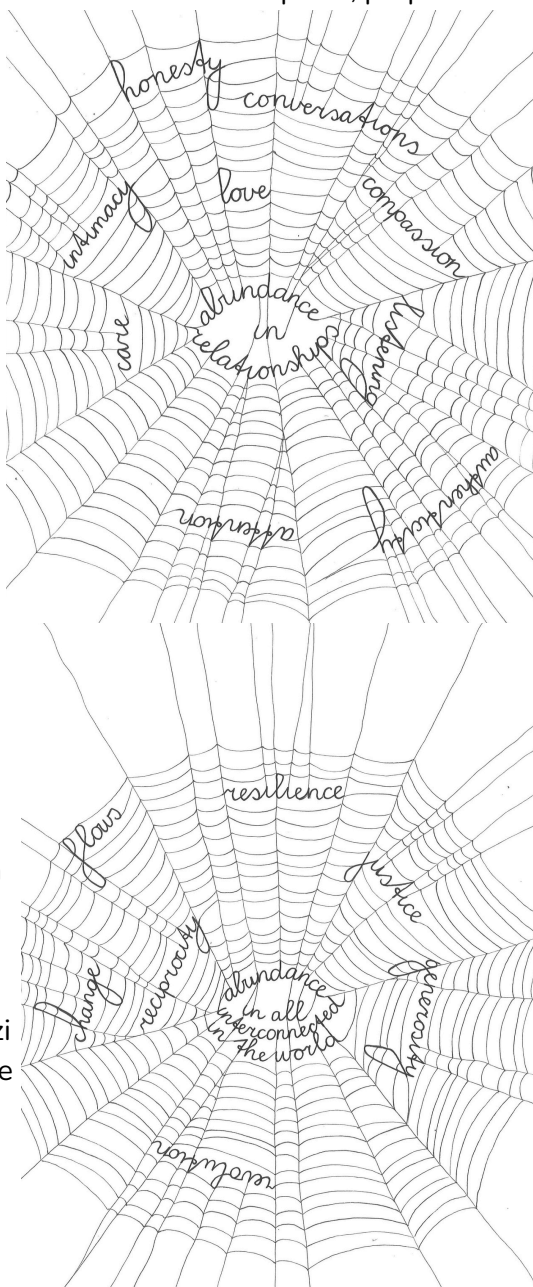
O aiutare le comunità a diventare autonome con il lavoro di cura e creando spazi sicuri? In che modo può contribuire a rafforzare la cultura della sicurezza in qualsiasi contesto, facendo meno affidamento sulla tecnologia e più sulle relazioni? In che modo cucinare insieme può favorire la crescita delle persone, sia dal punto di vista politico che in termini di fiducia reciproca?

In che modo può aiutarci a creare potere a livello locale, regionale e tra i vari territori?

Perché proprio ora i Consigli Autonomi di Cucina?

Queste sono solo alcune delle domande scottanti che ho in testa. Vi invito con grande passione a rispondere insieme a queste e alle tante altre domande che sorgeranno mentre analizzeremo questo modello di riferimento mentre cuciniamo all'aperto, prepariamo le tortillas, impastiamo il pane, o organizziamo una cena in cui ognun* porta qualcosa.

Sono convinta che un quadro incentrato su spazi, relazioni e risorse possa aiutare ad affrontare problemi organizzativi comuni come il burnout, la disaffezione e l'accumulazione di potere, e contribuire ad abolire la gerarchia e i modi individualistici di esistere e di presentarsi negli spazi collettivi. Credo anche che il quadro AKC possa promuovere una cultura di connessione più profonda, nonché nuovi modi di relazionarci con la terra, gli altri, gli spazi di cui facciamo parte e le risorse.



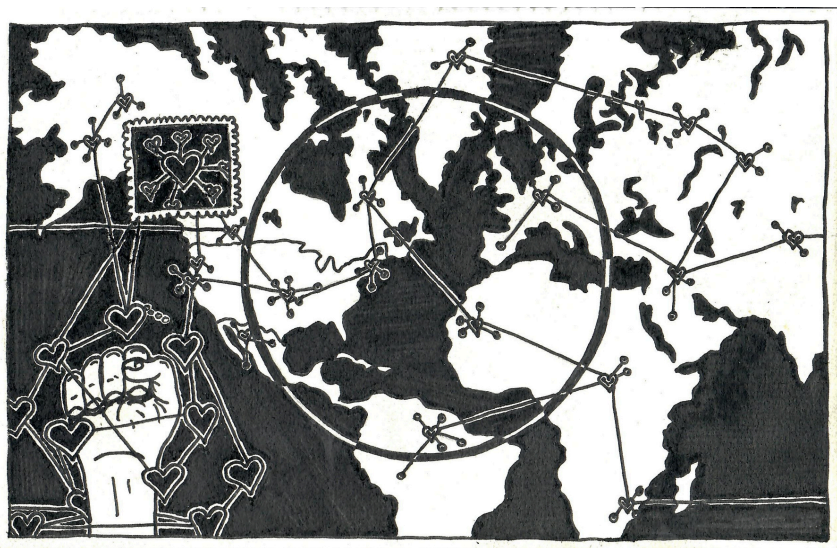
Infine, ma non meno importante, questa rivista è il nostro invito per te a considerare a mettere in pratica i principi dei Kitchen Council! Speriamo che ti ispiri ad aprire spazi di conversazione con amic*, compagn* e vicin* sulle idee e le domande che stiamo proponendo qui, e che ti entusiasmi a costruire e rafforzare la cura sistemica e nuove strategie con coloro con cui ti organizzi e condividi le tue giornate, e a continuare a difendere e celebrare i tuoi spazi comunitari e le Reti Sacre dell'Abbondanza locali e regionali.

Unitevi al nostro "tanteo" (il nostro esperimento: vedete sotto) mentre cuciniamo, ci prendiamo cura l'un* dell'altr* ed elaboriamo strategie insieme. Reimmaginiamo collettivamente la vita, l'organizzazione, il potere e la rivoluzione dai margini dell'impero in declino, ovunque ci troviamo, guidat* sempre dal potere, dalla resilienza e dalla magia delle nostre Reti Sacre dell'Abbondanza.

All* praticanti dei Consigli di Cucina e agli spazi AKC in tutto il mondo,
Abundia.



Tanteo: verbo. Forma all'infinito. Significati molteplici: sperimentare insieme; usare i sensi per creare qualcosa insieme nel momento presente; concordare ricette e metodi di preparazione. Un invito a collaborare a un'attività, fare uno scherzo a qualcuno, improvvisare, risolvere un problema insieme, osservare, analizzare e poi agire, ecc. Utilizzato principalmente in cucina dalle classi povere e lavoratrici e dalle popolazioni indigene in Messico.



Ripensare la connessione tra spazi diversi (le nostre comunità, i paesi, le città e tra le regioni) è uno degli obiettivi principali degli AKC come modello organizzativo.

**Consigli
Autonomi di
Cucina: Principi
nel nostro
mondo e in
azione**





1. Struttura flessibile e partecipativa



Un Consiglio Autonomo di Cucina (Autonomous Kitchen Council, AKC) nasce come un frutto dalla flessibilità e dalla collettività. Ciò significa che disponiamo di strutture di inserimento intenzionali:

Accogliere, orientare, insegnare, dimostrare, avere cura, ascoltare. Questo significa che tutt* si sentono benvenut* e parte del gruppo, con una voce che viene ascoltata, che ci sentiamo sicur* e accudit*.



Per rimanere adattabile alle condizioni mutevoli, un Consiglio Autonomo di Cucina agisce con Spontaneità Pianificata: ci organizziamo sulla base di una serie di principi irrinunciabili ma allo stesso tempo ci adattiamo, improvvisiamo e creiamo nuove tradizioni liberatorie senza perdere la nostra sensibilità e adattandoci al luogo e al momento. Rifiutiamo rigidi protocolli burocratici.

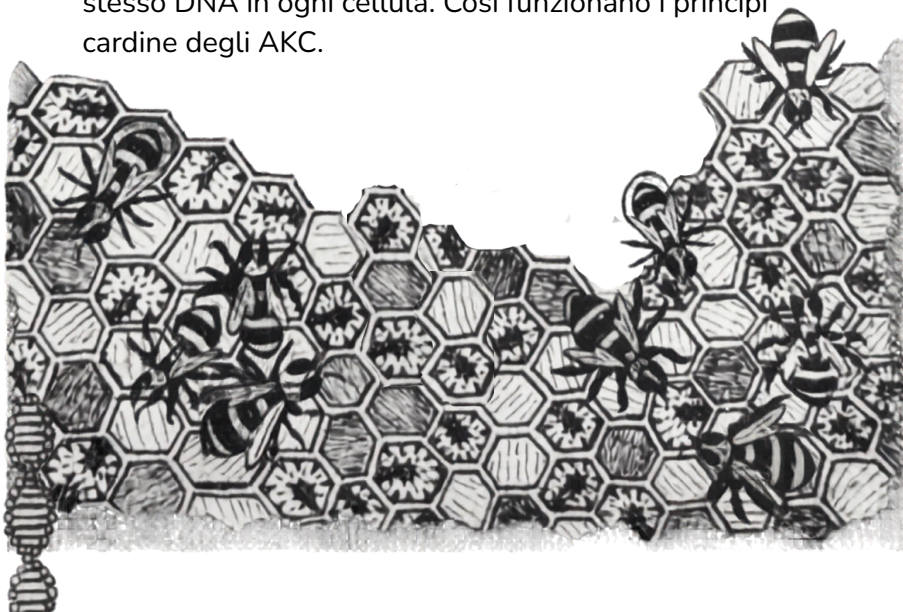


Principio nel mondo vivente

Proprio come i baccelli di fagiolo hanno bisogno delle api che li impollinino, le api hanno bisogno del polline dai fiori di fagiolo per nutrire la loro famiglia. E c'è abbondanza di polline sia per le piante che per le api: la cooperazione non fa che creare più abbondanza.



I nostri corpi rinnovandosi si mantengono interi. Le cellule del corpo umano si replicano e crescono, mantenendo lo stesso DNA in ogni cellula. Così funzionano i principi cardine degli AKC.



Principio in azione

- Dedichiamo tempo ad accogliere intenzionalmente chiunque entri a far parte di un AKC.
- Condividiamo i quattro principi cardine del nostro gruppo.
- Adattiamo le ricette: se qualche ingrediente manca, rimpiazziamolo con quello che c'è.
- Lavoriamo insieme



I Consigli Autonomi di Cucina hanno le seguenti aspettative nei confronti di chi aderisce:

- Entrare con umiltà.
- Impegnarsi nei processi di organizzazione dello spazio.
- Chiedere prima di prendere.
- Trattare tutti gli esseri e gli spazi con cura.
- Condividere la responsabilità e svolgere il lavoro necessario in un modo che garantisca sicurezza e cura per tutt*.





2. Rotazione

Facciamo attenzione a chi ricopre determinati ruoli o compiti all'interno di un AKC e li ruotiamo intenzionalmente tra l* compagn*, al fine di prevenire il verificarsi di modelli oppressivi nei nostri spazi. La rotazione regolare dei compiti e delle responsabilità previene il burnout e l'acquisizione di competenze specialistiche da parte di qualcun*, che può portare a squilibri di potere e all'incompetenza che squalifica, ostacolando i processi collettivisti nei nostri spazi.

Un altro aspetto importante da considerare è quello di coinvolgere persone diverse in ruoli differenti, così da creare spazi più inclusivi. Per esempio, affidando ruoli a persone disabili nel gruppo, impariamo quali sono le loro esigenze e quali modifiche apportare allo spazio della cucina così che sia più accessibile.

Tutt* insieme ci assumiamo la responsabilità di creare l'AKC. Questo vuol dire proteggere e prenderci cura degli spazi che creiamo e abitiamo.



Principio nel mondo vivente

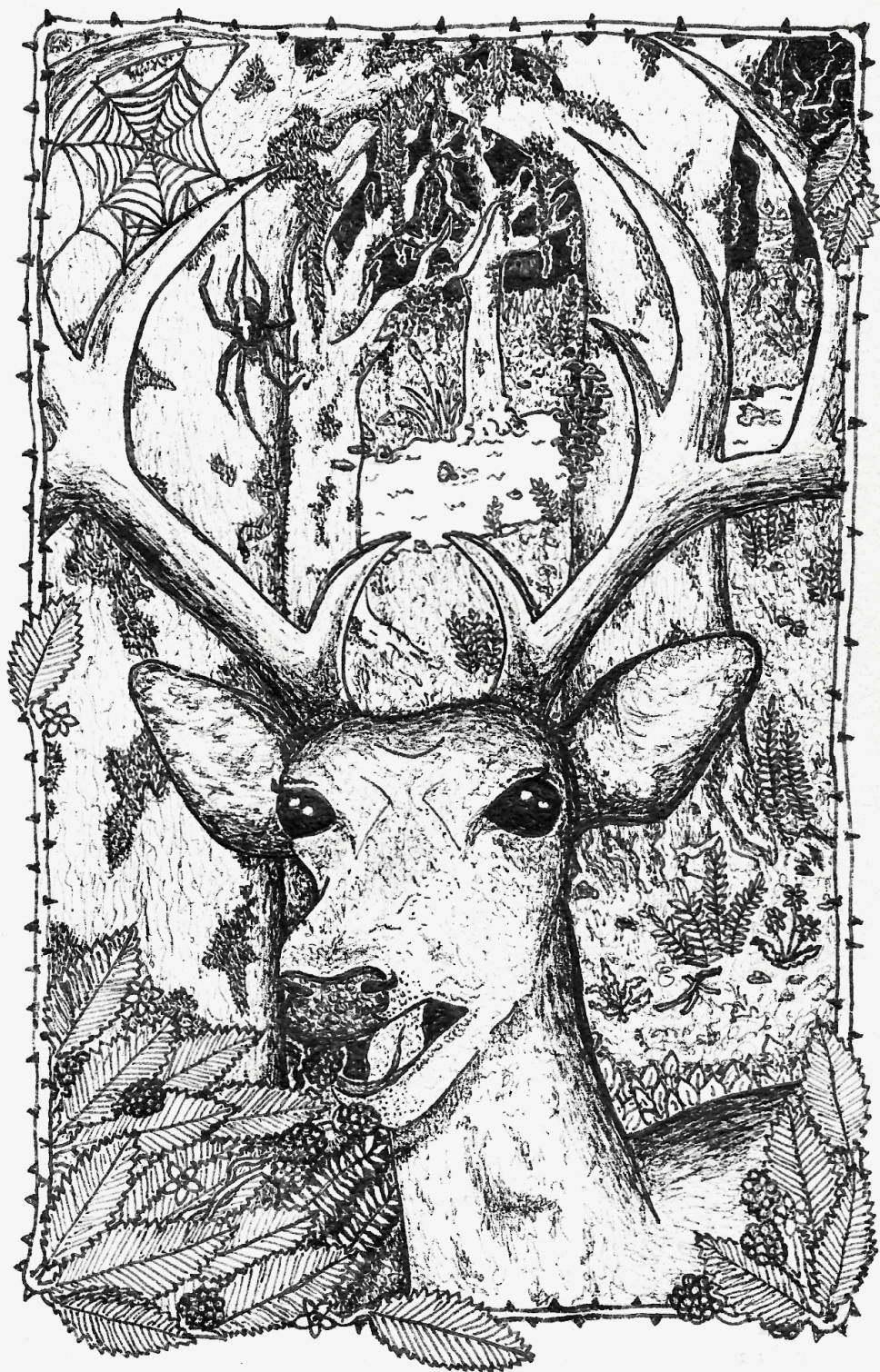
Le formiche sono molto organizzate e si alternano nell'insegnare e nell'apprendere abilità come la ricerca di cibo, la cura dei piccoli e la pulizia del formicaio.



Principio in azione

- Quando una persona non sa fare una cosa, insegnamola. In seguito, quella persona trasmetterà questa abilità a un'altra del gruppo.
- Continuiamo a controllare a vicenda come stiamo.
- Chiediamo di cambiare compito quando ne abbiamo abbastanza, o quando vediamo che un'altra persona svolge sempre lo stesso compito (sì, vi vediamo, fatine che lavate sempre i piatti anche per gli altri! ;))





3. Solidarietà locale



L'AKC è in sintonia e in dialogo con il contesto in cui opera. Siamo consapevoli delle difficoltà specifiche che dobbiamo affrontare nella nostra comunità e agiamo di conseguenza. L'AKC si integra nella comunità seguendo le usanze locali e le tradizioni liberatorie, rispettando il territorio, il patrimonio e la storia del luogo. Questo principio riguarda anche l'aiuto reciproco. Nutriamo attivamente le radici e le relazioni nelle organizzazioni locali.

Principio nel mondo vivente

Ci sono molte specie nel nostro mondo e tutte si sono adattate in modo unico alla loro bioregione. Si evolvono insieme con altre specie: api e piante da fiore, alberi e funghi micorrizici arbuscolari, licheni come simbiosi di funghi e alghe... e altro ancora. Questo è stato possibile perché erano sintonizzate e reattive con le loro comunità locali, attraverso sistemi di feedback, facendo uso di materiali già a disposizione, coltivando energie, conoscenze e relazioni cooperative.



Principio in azione

- Iniziate a costruire un AKC con le persone che vi stanno attorno tutti i giorni.
- Espandete il gruppo ad altre persone che hanno bisogno di aiuto e supporto nella comunità.

Vi preoccupate per l* vostr* amic*? L* ascoltate? Cucinate insieme a loro? Allora siete già un Consiglio Autonomo di Cucina, non dovete che esplicitarlo!



4. Culture alimentari sovrane

I Consigli Autonomi di Cucina creano tradizioni che elevano e politicizzano lo status del cibo e della cura collettiva, decolonizzando al contempo il nostro rapporto con la nutrizione, la cucina e le risorse.

Sostengono il passaggio dei suoi membri dall'individualismo al collettivismo. Incorporano cerimonie e tradizioni di gratitudine per chi lavora e per la terra; rituali stagionali che riconoscono le transizioni e i cambiamenti; rituali e pratiche di benessere che sostengono il ripristino di ciò che abbiamo preso gli uni dagli altri e dalla terra.



Principio nel mondo vivente

La vita coopera e crea abbondanza, permettendo a più vita di prosperare. Questa è una sacra incarnazione dell'essere tra: siamo completamente intrecciati* con ogni altra cosa. Si può esistere solo grazie alle altre forme di vita che ci hanno preceduto e che esistono con noi. E nel nostro mondo umano, tutto è politico.

Principio in azione

- Condividiamo tutto.
- Praticiamo collettivamente rituali e cerimonie con intenti specifici.
- Riconosciamo ed esprimiamo gratitudine per la terra, le persone, e tutti gli esseri che hanno reso possibile noi e il nostro AKC.
- Prendiamoci cura l'un* dell'altr*, nutriamoci, proteggiamoci a vicenda.
- Condividiamo le nostre storie di cucina collettiva per ispirare e insegnare ad altre come adottare queste pratiche.



Guida Pratica Per Creare un AKC



- Un Consiglio Autonomo di Cucina è organizzato da persone che si conoscono (vicin* di casa, collegh*, persone che organizzano insieme) e si prendono cura e garantiscono la sicurezza di tutte le persone che condividono il dono dell'abbondanza e considerano le risorse come un mezzo collettivo per la sicurezza e la cura, non per il potere o l'accumulazione da parte di singoli individui. L'Abbondanza è per tutti.
- Un Consiglio di Cucina non può essere composto da meno di tre persone, ma il nucleo di un'organizzazione di questo tipo inizia sicuramente con una conversazione tra due persone.
- Tre persone costituiscono un gruppo che può fare dichiarazioni collettive e promuovere iniziative.
- Una volta trovate queste tre o più persone, il Consiglio di Cucina può scrivere o formulare i propri accordi, i propri valori e il modo in cui vuole lavorare: quante volte riunirsi, quante persone coinvolgere, ecc. Ogni singolo AKC deve conoscere, comprendere e concordare sui quattro principi fondamentali dell'AKC e sulla filosofia dell'abbondanza.

- Una volta stabiliti gli accordi di base e la logistica, si dovrebbe iniziare a programmare le riunioni. Man mano che il Consiglio di Cucina cresce, raggiunto un numero ideale, verranno riesaminati tutti gli accordi presi, i principi, eccetera, insieme a tutti i membri. Una volta fondato un AKC, ci si può collegarsi ad altri gruppi di persone per garantire che questi principi cardine di orizzontalità e giustizia possano manifestarsi più ampiamente nel mondo.
- Iniziamo in piccolo: con chi mangiamo tutti i giorni?
- Cresciamo gradualmente: come possiamo condividere l'abbondanza?



Ricette

La preparazione collettiva del cibo cambia la natura della convivialità da una riproduzione del sociale imposta a una sottoclasse di genere a un momento di interazione sociale tra le realtà della classe lavoratrice.

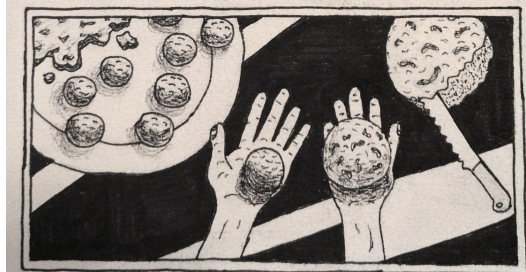
Tradizioni etniche, dogmi religiosi, allergie: tutto emerge nel processo di preparazione del cibo.

Quando prepariamo da mangiare insieme, dobbiamo confrontarci con la realtà dei nostri corpi nello spazio e nel tempo. Padroneggiare la collaborazione culinaria prefigura altri tipi di collaborazione tra corpi-menti e spazi-tempi disparati.



Attraverso il processo di preparazione del cibo, nutriamo le nostre famiglie e tutte le persone a cui vogliamo bene!

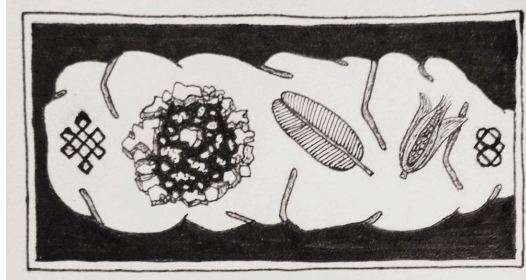
Utilizziamo gli ingredienti che abbiamo a disposizione.



Proveniamo tutt* da contesti diversi.

Difendiamo l'abbondanza in ogni luogo.

Se vogliamo stimolare processi di collettività, riuniamoci per cucinare insieme.

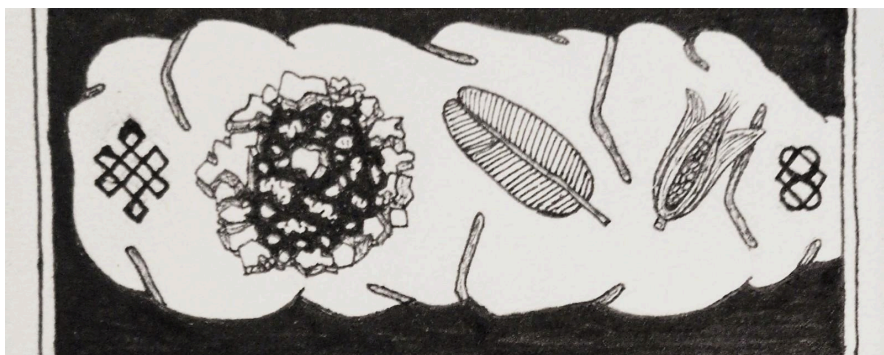


Combattiamo il poco tempo che ci viene lasciato e diamo spazio alla flessibilità!

Patate affumicate in una manka (“pentola”)

Gabriela, con le famiglie Aquije Zegarra e Riquelme Mamani

Questa ricetta è nata nella mia cucina di Basilea come esperimento per ricreare il delizioso aroma dei tuberi cotti nella pachamanca, che si traduce come “pentola o cibo sotto terra” dal quechua runasimi di Cusco (territori delle Ande centrali in Perù). Questo piatto cucinato su una pietra calda fa parte della mia memoria gustativa che, nonostante sia nata e cresciuta a Lima, eredita l'interculturalità dei sapori/conoscenze dalla mia famiglia, composta da migranti provenienti sia dalla regione costiera che da quella andina del Perù.



La pachamanca racchiude in sé la pluralità di un pasto collettivo consumato in occasione delle feste patronali o di eventi speciali a Tayabamba (3245 metri sul livello del mare, Pataz, La Libertad), un tipico piatto domenicale consumato in famiglia a Cieneguilla (300 m s.l.m., provincia di Lima), nonché un pasto comunitario e un rituale di ringraziamento dopo i raccolti all'inizio della stagione secca del calendario agricolo a Huilloc (3800 m s.l.m., Ollantaytambo, Cusco). Allo stesso modo, il processo di cottura della pachamanca varia a seconda del territorio e della comunità che nutrirà: da una fossa scavata nel terreno, sostenuta da strati di pietre di fiume e ricoperta di erbe aromatiche e scialli di lana di pecora; a una grande pentola di argilla, ceramica o metallo cotta a fuoco lento, dove gli ingredienti vengono marinati e cotti tra strati di foglie di banana o bucce di mais. Tuttavia, la costante è che include sempre una generosa base di tuberi, in particolare patate autoctone o oca (*Oxalis tuberosa*), e per insaporire/condire si usa l'huacatay (*Tagetes minuta*) o il chincho (*Tagetes elliptica*), una varietà di pianta medicinale e aromatica

dell'Alta Andina che cresce spontaneamente o viene coltivata insieme alle patate per le sue proprietà repellenti contro i parassiti. Ciò che viene coltivato e cresce insieme ha un buon sapore insieme, e ancora di più quando viene condiviso con gratitudine con gli altri: questa è la saggezza e la resistenza della pachamanca.



Per le nostre cucine migranti, la ricetta che propongo potrebbe diventare un modo per radicarsi nel proprio ambiente, nelle sue comunità, nel lavoro e nelle gioie legate ai cicli della terra.

Quindi, consiglio di iniziare la ricetta con una visita al mercato e/o alla fattoria alla ricerca di ortaggi a radice freschi ed erbe aromatiche (se possibile appena raccolte), qualunque cosa il territorio, la comunità e la stagione in cui vi trovate abbiano da offrire. Questa è un'ottima occasione per parlare con altre persone che potrebbero avere accesso alla propria terra o ai propri raccolti, poiché sapranno cosa è di stagione, nonché gli usi e i tempi di cottura dei tuberi. Se avete un tubero con la buccia sottile (basta graffiare la buccia con l'unghia per scoprirlo), sarà importante avere un po' di grasso, di qualsiasi origine, da aggiungere in quantità sufficiente affinché non si attacchi alla superficie del contenitore (pentola, forno o fornello) dove scegliete di cuocerlo. Il procedimento è semplice: lavate, condite e ricoprite i tuberi con un po' di questo grasso e, a seconda della vostra "pentola", disponeteli tra strati di erbe aromatiche. Il tempo e la cottura dipenderanno dal tipo di tubero e dalla vostra fonte di energia, ma l'idea di base è che sia uniforme e per convezione – come un abbraccio lungo, attento e prolungato.



Serviteli caldi, appena sfornati dal vostro manka, accompagnati da una salsa o dall'uchucuta (salsa piccante, e un'altra storia/ricetta) e condivideteli con coloro con cui avete o intendete avere un legame reciproco.



Lievito madre e pane



Avrete bisogno di:

- Un barattolo (opzionale: un elastico intorno al barattolo per tenere traccia dell'innalzamento)
- Un sacchetto di farina integrale
- Acqua
- 10 minuti al giorno, per (probabilmente più di) 7 giorni

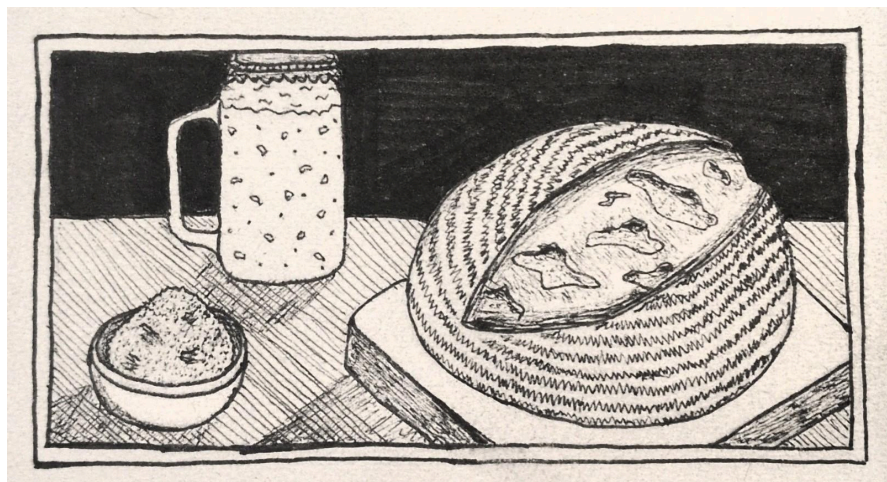
Giorno 1: mescolate 60 grammi di farina integrale con 60 grammi di acqua nel barattolo fino a ottenere una pasta omogenea. Coprite con un coperchio e mettete in un luogo caldo per avviare il processo di fermentazione. Lasciate riposare per un giorno.

Dal Giorno 3: rimuovete metà della pasta dal barattolo e aggiungete pasta fresca (60 grammi di farina e 60 grammi di acqua) e rimettete il barattolo nel luogo di riposo. Questo processo è chiamato “alimentazione”. I segni della lievitazione sono tipicamente le bolle nel barattolo, ma non allarmatevi se nei primi giorni non ci sono bolle.

Ogni giorno ci sarà sempre più lievito madre nel barattolo: il terzo giorno togliete 60 grammi e aggiungete 120 grammi, ottenendo una pasta di 180 grammi. Il quarto giorno togli 90 grammi e ne aggiungi 120, creando una pasta di 210 grammi, ecc. ecc...

È possibile interrompere l'alimentazione quotidiana del lievito madre una volta che ha raddoppiato le sue dimensioni e nel barattolo sono presenti numerose bolle. Una volta stabilizzato, lo starter dovrà essere nutrito circa 2-3 volte alla settimana se conservato a temperatura ambiente e circa una volta alla settimana se conservato in un luogo più fresco (ad esempio in frigorifero). Ricordatevi di “nutrirlo” se ne prelevate una parte per cuocere. In alternativa, potete separare le porzioni in un contenitore per cubetti di ghiaccio o in un sacchetto adatto al congelatore e conservare lo starter nel congelatore per un periodo più lungo, fino a un anno. Tenete presente che il lievito madre dovrà essere alimentato per alcuni giorni dopo il congelamento, prima di poterlo riutilizzare.

ATTENZIONE: Se notate segni di muffa o scolorimento, buttate via il lievito madre! Non è sicuro da mangiare!



Gorditas – Messico



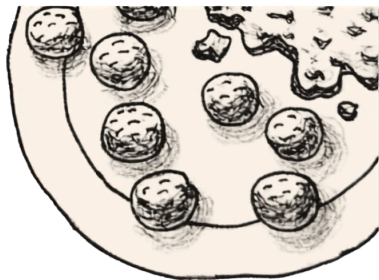
Il mais, il cereale della resistenza, è profondamente radicato nelle culture dei popoli indigeni di tutte le Americhe, plasmando tradizioni, pratiche e cibi deliziosi. Il mais è ora coltivato in tutto il mondo e utilizzato in diverse cucine in molte forme e modi diversi.

Uno dei modi tradizionali di preparare il mais per il consumo prevede l'essiccazione dei chicchi, l'ammollo in acqua di calce e la macinatura fino a ottenere una pasta, la masa. Sebbene il processo tradizionale di preparazione della masa sia una meravigliosa opportunità per riunirsi e costruire una comunità, la masa harina, o masa essiccata, è anche disponibile in commercio ed è perfetta per preparare cibi deliziosi.

Ecco una ricetta per preparare tortillas e gorditas, utilizzando masa harina, acqua e utensili che potete trovare in casa vostra!

Ingredienti per 5 tortillas/gorditas:

- 1 tazza di masa harina
- 1/3 di tazza d'acqua

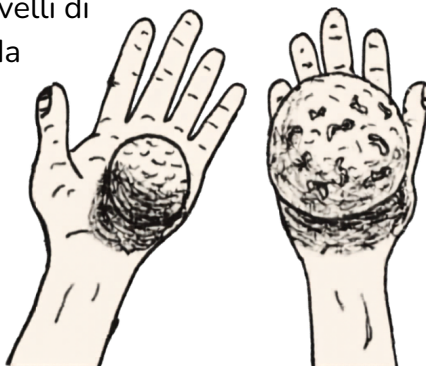


Occorrente:

- Un sacchetto di plastica tagliato in modo da formare un divisorio
- Pressa per tortillas o un piatto con fondo piatto
- Mani leggermente bagnate
- Una padella antiaderente, oppure è possibile utilizzare olio da cucina
- Una ciotola e un asciugamano per mettere le tortillas/gorditas calde (assicurarsi che l'asciugamano sia lavato senza ammorbidente)

Le tortillas sono perfette da mangiare appena tolte dalla padella, mentre le gorditas sono molto comode da portare con sé come spuntino, poiché possono essere farcite. La differenza tra le due sta nello spessore dell'impasto.

Mescolate la masa e l'acqua in una ciotola e formate cinque palline con i palmi delle mani. Ciascuna dovrebbe stare nel palmo della mano. La consistenza dell'impasto deve essere abbastanza asciutta da mantenere la forma della pallina, ma non così asciutta da sbriciolarsi quando si cerca di stenderla. Avere le mani bagnate aiuta in questo processo. Non esitate ad aggiustare la quantità di acqua necessaria in questa ricetta, poiché ogni cucina può avere livelli di umidità diversi, anche a seconda della vostra bioregione.



Per una tortilla: prendete il rotolo di pasta, mettetelo tra i fogli di plastica e schiacciatelo lentamente con la vostra pressa (o quella improvvisata) fino a ottenere un disco molto sottile, di circa 2 mm, ma senza romperlo. Aprite un lato del sacchetto di plastica e controllate quale lato della tortilla è più spesso (di solito uno dei due è più spesso) e trasferite quel lato sulla vostra mano. Se la tortilla si rompe in qualsiasi momento, puoi stenderla e ricominciare da capo! Nel frattempo, scalda la padella antiaderente o rendila antiaderente usando una piccola quantità di olio da cucina a tua scelta. Mettete la tortilla sulla padella calda e lasciatela cuocere per circa 1 minuto su ciascun lato. Di solito, i bordi della tortilla si arricciano leggermente, oppure si formano alcune bolle al centro e la tortilla si stacca dalla padella. A quel punto potete girarla! Toglietela dalla padella e mettetela in una ciotola con un canovaccio per evitare che si inzuppi, mentre cuocete le altre tortillas.

Per una gordita: prendete un rotolo di pasta, mettetelo tra i fogli di plastica e schiacciatelo lentamente fino a ottenere uno spessore pari a circa il doppio di quello di una tortilla. Trasferite la gordita nella padella come fareste con una tortilla, ma lasciatela cuocere per 2 minuti su ciascun lato perché è leggermente più spessa. Suggerimento: schiaffeggiare la gordita può aiutare a separarne più facilmente l'interno! Una volta cotta, toglietela dalla padella e tienila (magari con un asciugamano sulla mano) in modo da poterla aprire. Prendete un coltello da burro e iniziate dal lato della gordita. L'apertura dovrebbe essere abbastanza grande da poter ruotare il coltello per separare i due strati e creare una tasca, ma non così grande da far aprire la gordita. Una volta creata la tasca, potete riempirla e richiuderla pizzicando l'apertura. Avvolgete la gordita per maggiore sicurezza e portatela con voi per il pranzo o uno spuntino.

Servire con gli avanzi!

**Entrate anche
voi nella rete
internazionale
degli AKC!**

akccollective@riseup.net
<https://akccollective.noblogs.org/>

