



Il libero arbitrio è il concetto filosofico e teologico secondo il quale ogni persona è libera di fare le sue scelte.

L'intento di questo laboratorio è "modificare la struttura dei consumi e l'utilizzo dei risparmi, cioè l'economia quotidiana seguendo criteri di giustizia, eticità e sostenibilità".

L'idea è nata per le persone che cercano di liberarsi dalla "dorata schiavitù del consumismo" per diventare capaci di godere dei beni che soddisfano bisogni reali: vivere meglio con meno.

Non si tratta di affrontare sacrifici e rinunce in nome di un'etica e di una giustizia concepite in termini astratti, ma di rifiutare in base a scelte coscienti e responsabili i consumi che non rispondono a bisogni reali o che danneggiano in modo irrecuperabile i meccanismi ecologici.

Lo strumento, attraverso il quale ti proponiamo di mettere in atto questi principi è il **bilancio mensile**, nel quale la tua famiglia deve indicare i suoi consumi "normali" ed i suoi obiettivi di sostituzione di un prodotto considerato dannoso con un altro meno dannoso o valutato in termini positivi.

Prodotti del commercio equo e solidale, detersivi biologici, uso di elettrodomestici a basso consumo energetico sono solo alcuni degli esempi di "spostamenti" possibili, ma che non necessariamente limiteranno i consumi.

Altri tipi di spostamento, invece, possono effettivamente ridurre le spese:  
uso della bicicletta al posto dell'auto, limitazione del consumo di frutta e verdura fuori stagione, autoproduzione, baratto.

C'è spazio per la fantasia!

Da un piccolo gesto ad un flusso di vita  
il passo è breve!



[www.parcoaddasud.it](http://www.parcoaddasud.it)  
[www.asinofenice.it](http://www.asinofenice.it)

# AUTOPRODURRE: divertirsi risparmiando.



**"In tempi di scarsi denari,  
abbondano i consigli."**

*Riccardo Bacchelli*

Progetto grafico sostenibile [www.InVerdeVeritas.it](http://www.InVerdeVeritas.it)



PARCO  
ADDA SUD

## ♥PASTA MADRE:

Il lievito naturale, chiamato anche lievito acido, pasta acida, lievito madre, pasta madre e crescente, è un impasto di farina e acqua, acidificato da lieviti e batteri lattici che sono in grado di avviare la fermentazione.

### Rinfresco:

Necessario per dar da mangiare nuovi zuccheri semplici e complessi ai tuoi lieviti.

200 grammi di pasta madre, 200 grammi di farina, 100 grammi di acqua tiepida, zucchero (puoi aggiungere frutta, uova, miele...);  
Stempera l'impasto nell'acqua tiepida e una volta sciolto per bene, aggiungi la farina e impasta con cura. Copri e fai riposare per altre 24 ore a temperatura ambiente.

Esegui questa procedura di "rinfresco" almeno una o due volte a settimana. Si conserva in frigorifero in un vasetto di vetro.

## ♥PANE:

Sono molteplici le ricette e i metodi di realizzazione. Il pane fatto in casa ha **tempi di conservazione più lunghi** rispetto alla maggior parte di quelli acquistati e le spese per la produzione sono molto più basse. Si possono scegliere direttamente farine biologiche e d'altri tipi rispetto a quelle tradizionali di frumento (segale, orzo, avena) e aggiungere ingredienti a piacere come cioccolato, frutta secca, semi di girasole...

Fare il pane in casa è un'esperienza meravigliosa e indimenticabile ed è molto, ma molto più facile di quello che si pensa, bisogna solo prenderci un po' la mano, come con tutto.

**Ingredienti:** 250 grammi di pasta madre (rinfrescata la sera prima di fare il pane), 20 grammi di olio extravergine d'oliva, 320 grammi di acqua tiepida, 1 cucchiaino di miele o zucchero, 600 grammi di farina, 2 cucchiaini di sale.

Unisci la pasta madre, l'olio, l'acqua e il miele e impasta fino a che la pasta madre non si scioglie. Aggiungi la farina e impasta molto bene.

L'impasto dovrà *incordarsi*, vale a dire staccarsi dalle mani, diventare lucido e liscio. Aggiungi il sale e metti l'impasto in una ciotola, copri con un panno umido e lascialo riposare nel forno spento con un pentolino pieno d'acqua tiepida sul fondo.

Lascia lievitare fino al raddoppio, quindi riprendi l'impasto, sgonfialo, lavoralo molto brevemente, stendilo appena, lasciandolo spesso e arrotolalo su se stesso.

Mettilo sulla pala per infornare, o in mancanza su un piatto grande e senza bordi, sopra della carta forno e pratica un taglio lungo tutto il senso della lunghezza, profondo circa un paio di millimetri.

Rimettilo nel forno spento, sempre con il pentolino, per due o tre ore circa: il pane dovrà cominciare a crescere, il taglio si aprirà almeno di un centimetro.



A questo punto, togliilo dal forno, avendo cura di coprirlo con uno strofinaccio pulito e magari con un vecchio indumento di lana, in modo che non si raffreddi, in attesa che il forno raggiunga la massima temperatura, sempre con il pentolino d'acqua dentro, per mantenere l'umidità.

Quando il forno sarà caldo, fai scivolare il pane molto dolcemente senza farlo cadere dall'alto sulla teglia (o meglio sulla pietra refrattaria). Vaporizza spesso le pareti del forno con uno spruzzino pieno d'acqua nella prima parte della cottura. Nella parte finale della cottura abbassa la temperatura del forno.

Il pane è pronto quando, battendolo sotto, suona vuoto.

## ♥CONFETTURA:

Le marmellate si fanno solo con gli agrumi, le altre sono confetture.



## ♥SAVOR:

E' un dolce povero che si preparava nella famiglie contadine, un'antica confettura diffusa un tempo, soprattutto in Romagna. La preparazione di questa ricetta, veniva programmata nell'arco dell'anno, scegliendo con cura gli ingredienti, ognuno dei quali frutto di un momento stagionale diverso: carote tagliate a dadini, polpa di zucca a "tocchetti", bucce di agrumi, limoni, cedri, arance candite, frutta secca, come gherigli di noce, pinoli e mandorle dolci, il tutto tritato fine, mele, pere volpine, mele cotogne, albicocche, pesche o fichi essiccati al sole e sminuzzati, uvetta passita e ogni altra frutta fresca, a volontà.

Nella *saba* (mosto non ancora fermentato e portato a metà cottura) oppure nell'acqua, immetti tutti gli ingredienti a disposizione, tagliati a pezzetti o sminuzzati e miscelati: da questa varietà di scelta dipende un risultato più ricco e saporito.

Il composto che bolle lento, va mescolato di frequente, con un mestolo di legno, con calma, tempo e attenzione, lascia intatta la frutta e abbi cura che questa sia completamente immersa nel liquido.

Terminata la cottura, dopo circa sei ore, mettila in vasi a chiusura ermetica che avrai precedentemente sterilizzato tramite bollitura.

È importante mettere la marmellata nei vasetti quando è ancora calda. Tappa i vasetti, capovolgili e lasciali raffreddare tutta la notte.

Queste conserve devono essere tenute in un luogo asciutto e buio, dove dureranno per mesi.

Buon appetito!