

COMEDOR
POPULAR
VEGANO

ATENEO LIBERTARIO DE ZAMORA



UN COMEDOR POPULAR...

Sería un comedor popular: platos populares, precios populares, ambiente popular. Un lugar de encuentro, de colaboración y, por qué no, de aprendizaje. Estaría abierto a todo el mundo y trataría de ajustarse a estos principios, para que el adjetivo "popular", escrito en la convocatoria de nuestro-vuestro comedor, no fuese una simple palabra, sino un objetivo y un principio de actuación.

La comida tendría que estar sabrosa, claro, y ser sana; pero sin recurrir a sofisticaciones y elitismos. La forma de actuar sería otra:

Sencillez de elaboración: Los platos no serán complejos, ni enfocados al lucimiento, tratarán de sacar partido de los alimentos de manera sencilla, y accesible a ser aprendida y reproducida con facilidad por cualquier persona.

Alimentos de fácil acceso y económicos: La planificación de los platos partirá, no de una receta ideal, sino de una realidad: ¿Qué tenemos en abundancia y a buen precio, en la huerta y en el mercado? Respuesta que varía según el lugar y la época del año.

Ajustarse a este principio no anula la imaginación -al contrario, la vuelve más necesaria- ; tan solo la hace no perder contacto con la realidad.

Primar los alimentos sobre la Ceremonia: *El protagonismo debe recaer en lo que hay dentro del plato; lo que se ofrece es la comida.*

Debería establecerse un ambiente donde todos pudiéramos colaborar al servir y limpiar -como en las meriendas entre amigos y amigas- ; tratando de superar los roles de “el servicio” y el que es servido.

Comer en comunidad: *La comida no es solo quitar el hambre; tradicionalmente ha sido un espacio de convivencia y apertura a los demás. Al comer se relajan las barreras ante los que comen con nosotros, dando pie a superar nuestro círculo más cercano de conocidos.*

Dice el viejo proverbio, atribuido a Sócrates, que “la mejor salsa es el hambre”. Ciertamente el apetito es el mejor aliño para gozar de la comida, pero algunos también pensamos que la mejor salsa puede ser la compañía.

...Y UN COMEDOR VEGANO.

Y el comedor sería vegano: para hallar un punto de encuentro común, sin excluir a nadie por sus hábitos alimentarios. La apuesta por la comida vegana no será vista como una limitación, sino como la oportunidad de demostrar que es perfectamente posible elaborar platos sabrosos y que satisfagan a un público popular, sin que sea imprescindible incluir en ellos alimentos de origen animal.

Apostar por alimentos de origen no animal: *Será una apuesta con un componente ético y, a la vez, con un componente lógico. La lógica que cuestiona el actual modelo de cadena alimentaria.*

El ajustar el menú del comedor a los principios veganos sería también una llamada de atención hacia opciones y filosofías vitales que, ante algo tan cotidiano e importante como la comida, se enfrentan críticamente a la rutina dominante y al creciente proceso de industrialización de los alimentos.

Por una producción natural: Y se apostaría por cultivos que no fueren, a través de productos químicos industriales, el crecimiento y conservación de las plantas; alterando sus ritmos de desarrollo natural, lo que acaba por producir productos inodoros, insípidos e insalubres.

Se procuraría, por tanto, basarse en alimentos producidos por métodos ecológicos. Fijándose más en el producto que en su certificación burocrática.

Alimentos de temporada: De la preocupación por lo saludable, el gusto por lo sabroso y la apuesta por la producción natural, se deriva la necesidad, también a la hora de comer, de adaptarse a los ritmos naturales. Seguir los ritmos estacionales, acostumbrarse al inevitable cambiar de la despensa con las distintas estaciones.

Contar con lo cercano: Contar con productos locales o cercanos (la cercanía no sólo es geográfica, también de forma de actuar), será la forma más efectiva de controlar la calidad y forma de producir los alimentos.

Al mismo tiempo, el contacto entre quien siembra y quien come lo recogido, es la mejor forma de garantizar la supervivencia de pequeñas explotaciones basadas en el respeto y la calidad. Tiene por tanto una dimensión que supera el mero ámbito de la comida y se adentra, como todo, en el de lo social, o sea, lo político. Por que, no lo olvidemos, nada es inocente.

MARZO 2013	ABRIL 2013	MAYO 2013	JUNIO 2013
<i>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS.</i>	<i>CREMA DE ESPINACAS.</i>	<i>TOSTAS DE PATÉ DE ACEITUNA, HUMMUS Y CEBOLLA CARMELIZADA. ACOMPAÑADAS DE ENSALADA DE TRES LECHUGAS, CEBOLLA Y GARBANZOS CON ALIÑO DE MOSTAZA.</i>	<i>SOPA DE GARBANZOS.</i>
<i>TOSTAS DE PATÉ DE ACEITUNAS Y PATÉ DE PIMIENTOS.</i>	<i>GUISO DE SEITAN CON PISTO.</i>	<i>PASTA CON SALSA BOLOÑESA.</i>	<i>SAQUITOS DE HOJALDRE RELLENOS DE MANZANA, CEBOLLA CONFITADA Y PASAS; EMPANADA DE CHAMPIÑONES Y ENSALADA</i>
<i>ARROZ CON LECHE.</i>	<i>MACEDONIA DE FRUTAS.</i>	<i>NATILLAS DE CHOCOLATE.</i>	<i>BROCHETAS DE FRUTA (PLATANO Y FRESAS) CON CHOCOLATE O ALMIBAR CASERO.</i>

JULIO 2013	AGOSTO 2013	SEPTIEMBRE 2013
<i>CREMA DE CALABAZA.</i>	<i>GAZPACHO Y CREMA DE CALABACÍN.</i>	<i>GAZPACHO Y ENSALADA VERDE CON ZANAHORIA Y CALABACÍN AL VAPOR.</i>
<i>CUS CUS CON VERDURAS.</i>	<i>TOSTAS DE PATÉ DE ACEITUNA, HUMMUS Y PISTO; ACOMPAÑADAS DE ENSALADA CAMPERA DE PATATA Y VINAGRETA DE PIMIENTO.</i>	<i>TORTITAS RELLENAS DE PISTO.</i>
<i>BOLLO DE CHOCOLATE.</i>	<i>TARTA FRIA DE YOGURT.</i>	<i>TARTA DE GALLETAS.</i>

OCTUBRE 2013	NOVIEMBRE 2013	DICIEMBRE 2013
<i>CREMA DE CALABAZA CON PIPAS DE CALABAZA TOSTADAS.</i>	<i>MENESTRA DE BRÓCOLI, ROMANESCU, COLIFLOR, PATATA Y ZANAHORIA CON SALSA (ALIOLI Y VINAGRETA).</i>	<i>FLANES DE ARROZ BASMATI CON LENTEJA PARDINA. ACOMPAÑADOS DE CEBOLLA Y ZANAHORIA CAMELIZADA.</i>
<i>TOSTAS DE HUMMUS, BERENJENA, SAQUITOS DE CEBOLLA CAMELIZADA Y MANZANA. ACOMPAÑADO DE ENSALADA CON VINAGRETA.</i>	<i>GARBANZOS TORRADOS CON VERDURAS.</i>	<i>GUIZO DE PATATAS CON CHORIZO VEGANO.</i>
<i>PERAS AL VINO.</i>	<i>PASTEL DE MANZANA CON MASA DE ACEITE DE OLIVA.</i>	<i>MELÓN O MANZANA.</i>

ENERO 2014	FEBRERO 2014	MARZO 2014
<p><i>CREMA DE CALABAZA, CEBOLLA, PATATA Y ALUBIA BLANCA.</i></p>	<p><i>POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO VEGANO.</i></p>	<p><i>LENTEJA PARDINA CON ARROZ Y VERDURAS.</i></p>
<p><i>LOMBARDA CON MANZANA, CEBOLLA CONFITADA, PASAS Y NUECES.</i></p>	<p><i>HAMBURGUESAS DE ZANAHORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, RÚCULA, CALABAZA Y REMOLACHA.</i></p>	<p><i>HAMBURGUESAS DE MUESLI, ZANAHORIA Y CEBOLLA. ACOMPAÑADAS DE ENSALADA.</i></p>
<p><i>BUDIN (PASTEL DE PAN CON LECHE DE SOJA Y FRUTAS ESCARCHADAS).</i></p>	<p><i>TARTA FRIA DE YOGURT Y CHOCOLATE.</i></p>	<p><i>MUFFINS DE CHOCOLATE.</i></p>

PATÉ DE ACEITUNAS

INGREDIENTES:

- *100 gramos de almendras crudas peladas*
- *300 gramos de aceitunas verdes deshuesadas*
- *1 diente de ajo*
- *Orégano (al gusto)*
- *Pimentón (al gusto)*
- *Sal (si es necesario)*
- *Aceite de oliva (para ligar)*

PREPARACIÓN:

Triturar las aceitunas, las almendras y el ajo.

Ir agregando el aceite que acepte hasta que quede cremoso y sin muchos grumos.

Al final añadir el orégano y el pimentón.

Arreglar de sal si es necesario.

HÜMMUŞ (CREMA DE GARBANZOS)

INGREDIENTES:

- *400 gramos de garbanzos cocidos y escurridos*
- *Zumo de medio limón*
- *1 diente de ajo*
- *1 cucharada sopera de tahin (crema de sésamo)*
- *Media cucharada sopera de sal*
- *75 gramos de aceite de oliva*
- *Pimentón y aceite de oliva para presentar*

PREPARACIÓN:

Juntar todos los ingredientes y triturar hasta que quede una masa cremosa.

Se puede añadir más aceite o un poco de agua si no se consigue la textura deseada.

Se puede comer con pan o con palitos de zanahoria cruda.

SAQUITOS DE HOJALDRE RELLENOS DE MANZANA, CEBOLLA CONFITADA Y PASAS

INGREDIENTES:

Aproximadamente la misma cantidad de cebolla y de manzana.

- *Masa de hojaldre*
- *Manzanas (reineta a ser posible)*
- *Cebolla*
- *Pasas*
- *Azúcar*
- *Vinagre de Módena*
- *Sal*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Harina (para estirar la masa)*

PREPARACIÓN:

Cortar la cebolla en juliana y la manzana en cuadrados pequeños. En una sartén con aceite, a fuego bajo, añadir la cebolla y un poco de sal, cuando ablande se añade azúcar y vinagre de Módena, y se mezcla todo.

Se añade la manzana y las pasas, mezclándolas con la cebolla, hasta que la manzana esté blanda. Se deja enfriar la mezcla.

Se estira la masa de hojaldre. Se corta la masa ya estirada en cuadrados de aproximadamente 10 cm de lado. Se añade el relleno y se cierra el saquito juntando las puntas opuestas del cuadrado humedecidas, se unta el saquito de aceite de oliva, con una brocha.

Se introduce en el horno el tiempo y a la temperatura que nos indique la masa.

CREMA DE CALABAZA, CEBOLLA, PATATA Y ALUBIA BLANCA

INGREDIENTES:

- *300 gramos de calabaza limpia*
- *200 gramos de alubias blancas cocidas*
- *1 cebolla*
- *2 puerros*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Pimienta negra*
- *Agua o caldo de verduras (50 cl o más, en función de cómo se quiera de espesa)*

PREPARACIÓN:

Rehogar la cebolla y el puerro picados, en un poco de aceite, a fuego suave, hasta que empiece a dorarse. Agregar la calabaza y rehogarla unos 10 minutos. Añadir las alubias cocidas y el agua (o el caldo) y dejar cocer 25-30 minutos. Triturar y añadir sal y pimienta negra al gusto.

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- *Lentejas (50 gramos por persona, y otro tanto de verduras)*
- *Zanahoria*
- *Cebolla*
- *Puerro*
- *Pimiento rojo*
- *Ajo*
- *Pimentón*
- *Laurel*
- *Sal*
- *Aceite de oliva virgen extra*

PREPARACIÓN:

Antes de añadir las a la olla habremos lavado las lentejas.

Se cuecen todos los ingredientes a la vez, desde agua fría, todo entero menos las zanahorias que van en rodajas.

Cuando las lentejas estén en su punto, se sacan todas las verduras, menos las rodajas de zanahoria, y se trituran con la batidora.

Se añade el triturado de verduras a las lentejas y a las zanahorias y se da a todo un breve hervor.

LOMBARDA CON MANZANA, CEBOLLA CONFITADA, PASAS Y NUECES

INGREDIENTES:

- *Lombarda (por cada medida de lombarda, media de cebolla y media de manzana)*
- *Manzana (reineta a ser posible)*
- *Cebolla*
- *Pasas*
- *Nueces*
- *Azúcar*
- *Vinagre de Módena*
- *Pimienta*
- *Sal*
- *Aceite de oliva virgen extra*

PREPARACIÓN:

Cortar y lavar la lombarda. Poner a cocer en una cazuela con sal hasta que esté tierna.

Cortar la cebolla en juliana y la manzana en cuadrados pequeños.

En una sartén con aceite de oliva y a fuego bajo, añadir la cebolla y un poco de sal, cuando este blanda se añade una cucharada grande de azúcar (puede ser más según las cantidades) y un chorro pequeño de vinagre de Módena, se mezcla todo. Se añade a continuación la manzana y las pasas, se mezcla con la cebolla confitada hasta que la manzana esté blanda.

Se mezcla la lombarda previamente escurrida con cebolla confitada y las pasas. Se añaden unas nueces por encima y pimienta antes de servir.

GARBANZOS TORRADOS CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- *Garbanzos (70 gramos por persona)*
- *Cebolla*
- *Pimiento rojo y pimiento verde*
- *Puerros*
- *Zanahorias*
- *Pimienta*
- *Ajo*
- *Pimentón picante*
- *Orégano (se pueden añadir otras especias, según gustos)*
- *Sal*
- *Aceite de oliva virgen extra*

PREPARACIÓN:

Poner los garbanzos en una cazuela con agua templada y sal gorda al menos seis horas.

Lavar los garbanzos y poner a cocer en agua caliente, con un poco de sal, el tiempo que sea necesario; hasta que estén tiernos pero no demasiado blandos.

Cortar todas las verduras en trocitos pequeños. Poner una sartén con aceite de oliva a fuego bajo, añadir todas las verduras hasta que estén tiernas, añadir un poco de sal, pimienta, pimentón picante, ajo en trocitos y otras especias, según gustos. Cuando la mezcla de verduras esté blanda, añadir los garbanzos previamente cocidos y remover en la sartén hasta que estén torrados.

A la hora de servir, añadir un chorro de aceite de oliva, pimienta y orégano.

HAMBURGUESAS DE ZANAHORIA

(idea general)

INGREDIENTES:

- *Zanahorias*
- *Soja texturizada*
- *Pan rayado*
- *Gluten de trigo*
- *Cebolla*
- *Ajos tiernos*
- *ESPECIAS: Ajo seco, pimentón y orégano*
- *Salsa de soja*
- *Sal y agua*

PREPARACIÓN:

Se juntan las materias de naturaleza seca (soja, pan, gluten, pimentón, orégano, ajo seco y sal) entremezclándolas hasta su perfecta amalgama.

A esta masa se incorporan las verduras picadas, y la pasta resultante se hidrata con una mixtura de agua y salsa de soja.

De la mezcla final debe resultar una masa firme que se deja en reposo al frío.

De esta masa se moldean las piezas de hamburguesa que han de cocerse al vapor antes de ser pasadas por la plancha.

BIZCOCHO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- *2 ½ tazas de harina de trigo*
- *½ taza de harina de maíz*
- *2 tazas de leche vegetal de chocolate*
- *1 taza de aceite de girasol o de oliva suave*
- *2 tazas de panela o 1 y 1/3 de azúcar blanco*
- *Ralladura de un limón y/o una naranja*
- *½ taza de nueces peladas (u otros frutos secos)*
- *½ taza de chocolate en trocitos*
- *Unos 18 grs de levadura*

PREPARACIÓN:

Se mezcla los ingredientes secos (harinas, levadura, azúcar). Se añaden la leche, el aceite, y la ralladura de limón/naranja y se mezcla con la batidora. Cuando no tenga grumos se añaden los frutos secos y el chocolate, se remueve bien y se pone la mezcla en un molde para horno untado con un poco de aceite, harina, pan rallado o margarina vegetal (solo una cosa).

Se mete en el horno (precalentado) a 180° durante 20 minutos y luego bajar la temperatura a 150° y dejar 10 minutos más. **MUY IMPORTANTE:** no abrir el horno durante estos primeros 30 minutos. Después comprobar si está cuajado pinchando el bizcocho con un tenedor. Dar más tiempo si es necesario pero a 150°C.

PASTEL DE MANZANA CON MASA DE ACEITE DE OLIVA

INGREDIENTES:

PARA LA MASA:

- *2 y ½ tazas de harina blanca*
- *2/3 taza de aceite de oliva congelado*
- *5 cucharadas de agua muy fría*
- *1 cucharadita de vinagre de manzana*

PARA EL RELLENO:

- *1,5 kilos de manzanas*
- *⅓ taza de azúcar moreno*
- *½ taza de azúcar blanco*
- *3 cucharadas de harina blanca o integral*
- *1 cucharadita de canela molida*
- *1 cucharadita de jengibre en polvo*
- *Pizca de sal*

PARA LA MASA: Mezclar harina y aceite a mano hasta que se forme una bola compacta. Añadir poco a poco la mezcla de agua y vinagre mientras se amasa. Dividir a la mitad, envolver en papel film y reservar en el frigorífico.

Para estirar la masa, con el rodillo, conviene ponerla entre 2 films transparentes.

PARA EL RELLENO: Pelar, descorazonar y cortar las manzanas en rodajas finas. Colocar en un bol grande. Mezclar el resto de ingredientes aparte y espolvorear encima de las manzanas y mover con las manos para que se reparta homogéneamente.

ELABORACIÓN DEL PASTEL: Poner una mitad de la masa estirada a modo de base. Agregar el relleno y tapar con la otra mitad de la masa. Hornear 20 minutos a 220°C, luego bajar la temperatura a 100°C y dejar otros 25 minutos más.

DOCE MESES DESPUÉS (APUNTES PARA UN DEBATE)

¿En qué medida se han cumplido las ideas que inspiraron la iniciativa del comedor? ¿Se ha llegado donde se quería llegar? ¿Adónde se quería llegar? ¿Tiene esto alguna importancia si, al fin y al cabo, se hace camino al andar? Por si acaso, vayan aquí unas cuantas reflexiones.

COMIERON... Ante todo un hecho, la cosa no quedó, como tantas, en un proyecto, en una charla, en una petición de subvenciones... El comedor se quiso hacer y se ha hecho. Comer se ha comido.

Respecto a si la comida fue sabrosa, dependerá del gusto de cada cual. Mala del todo no debió ser, pues muchos volvieron al otro mes.

Más complejo es valorar en qué medida se ha conseguido ajustar a los valores que inspiraron esta iniciativa:

La exclusión de ingredientes de origen animal ha sido estrictamente cumplida, en este sentido, el comedor ha sido 100% vegano.

Más irregular ha sido el cumplimiento respecto al origen ecológico de los alimentos utilizados. Si bien se ha cumplido respecto a los ingredientes principales de un buen número de guisos -sobre todo los productos frescos, hortalizas y algunas frutas-, en los productos envasados se ha solido renunciar, debido a su mayor coste y, tal vez, a

una cierta inercia o falta de imaginación por nuestra parte. Sería este un tema a debatir, tanteando las diversas alternativas: renunciar a lo envasado, centrándose en lo fresco, aceptando la reducción de alternativas que esto implica; aceptar los sobrecostes que suelen aparejar algunos productos ecológicos; renunciar al “todo ecológico”...

Hay que señalar que las ocasiones en que el requisito ecológico se ha cumplido de forma más completa han sido, sobre todo, aquellas en que se ha hecho provisión a través de productores cercanos. A este respecto, es necesario resaltar que la colaboración del Grupo de Consumo que se reúne en el local de la C.N.T de Zamora, nos ha sido de gran ayuda. El contacto habitual con este grupo ha sido, además, determinante en que un buen número de platos se hayan ajustado al ritmo de la huerta, basándose en alimentos de temporada.

Respecto a la sencillez en la elaboración de los platos, que facilitaría su adopción en la cocina de todos los días, un vistazo al calendario de menús y a las recetas incluidas en este folleto, permite apreciar la dialéctica entre dos modos de actuar: por un lado recetas basadas en el procesado sencillo de alimentos cotidianos; por otro lado, recetas más dadas a la fantasía, que suelen requerir -aunque no siempre- de ingredientes específicos y un procesado más complejo.

DEMOSTRARON: La demostración de que algo que se considera deseable es, además, posible, es su puesta en práctica por medio de la acción. La experiencia del comedor ha tenido, por tanto, entre otros, un efecto demostrativo.

Y cuando decimos acción estamos diciendo trabajo, pues todo disfrute de un bien

depende del trabajo de alguien; en este caso, de aquellos que desde el Ateneo, o fuera de él, han colaborado voluntaria y desinteresadamente. Es esta voluntad en la que se sustenta la experiencia del comedor, si la voluntad decae o la colaboración decrece éste no seguirá siendo posible.

Aportado el trabajo de manera colaborativa, y habiendo, también de manera colaborativa, cedido la C.N.T. el local a los promotores de la iniciativa, el resto de cuestiones económicas han sido resueltas de manera *autogestionaria*. Al iniciarse la experiencia, se aventuró la estimación de que una aportación de tres euros y medio bastarían para cubrir costes. Por tanto, es ésta la aportación voluntaria que se sugería que cada participante depositara en el bote del comedor. Aunque la receptividad a esta sugerencia ha sido variable, desde individuos de picardía insolidaria hasta personas cuya generosa aportación ha sido más elevada, en general el balance se ha solido ajustar a esta cantidad por comensal. El número de participantes ha oscilado desde unos quince hasta casi cuarenta, siendo habitualmente cerca de treinta, lo que, dado lo reducido del local y vajilla ha obligado a comer en dos turnos.

Descontados gastos, en algunos comedores ha quedado remanente, y en los que se han desarrollado en condiciones óptimas, el coste por persona ha oscilado entre el euro y medio y los dos euros. Estos remanentes se han empleado, por acuerdo tomado en la asamblea del Ateneo, en ayuda al sostenimiento del local, publicaciones, material de difusión, y sostenimiento de actividades como talleres o charlas.

La iniciativa se ha demostrado sostenible, y la autogestión efectiva; siendo una experiencia perfectamente trasladable a cualquier cocina, personal o colectiva. Se ha puesto, además, de manifiesto lo asequible, económico y satisfactoria que, con un mínimo de habilidad, puede llegar a ser la comida ajustada a los principios por los que se apostaba.

...Y RENEGARON (*Carencias, concesiones, divergencias...*): Afortunadamente, la experiencia del comedor ha planteado una serie de problemas, y puesto de manifiesto diferentes opiniones y formas de ver las cosas. Y decimos afortunadamente, pues no hay aprendizaje sin problemas.

Se deja sentir la falta de una cocina en el local, que permitiera mejorar el punto de los platos y abordar algunos que necesitan ser cocinados en el momento. La carencia de un espacio amplio y neutral para cocinar, donde pueda juntarse la gente, colaborar y aprender, es una de las grandes limitaciones del comedor. Las cocinas particulares que se ofrecen, por su pequeñez y privacidad limitan el trabajo colectivo. A ello hay que sumar la necesidad de cocinar con antelación y el complejo traslado y recalentado de los guisos. Asimismo se deja sentir la escasez de nuevos voluntarios que releven a los que hasta ahora han llevado todo el peso de la iniciativa.

Estas dificultades pueden crear cansancio en los participantes, y hacer tentadoras soluciones fáciles, para resolver el compromiso de cada nuevo comedor. Pero no es ésto lo que se pretende, no hay que perder de vista que es la fidelidad a sus principios, la difusión y la constante mejora y autocrítica, lo que le da sentido, y no la mera supervivencia.

ATENEOLIBERTARIO DE ZAMORA

