

Per l'ONU il 2013 è l'anno internazionale della quinoa, il grano delle Ande fatto conoscere dal commercio equo.

Registrazione RAI Regionale del 19/08/2013 ORE 09.00

Livio: buon pomeriggio a chi ci sta ascoltando! A cadenza quasi mensile ci ritroviamo per parlarvi di iniziative e notizie che arrivano dal mondo del volontariato, in particolare nel settore del commercio equo e solidale. Io sono Livio, del Mosaico per un comune avvenire, un'associazione che promuove appunto il movimento del commercio equo e solidale, gestendo anche una Bottega del Mondo a Trieste. Mi aiuta Debora, una delle nostre più giovani volontarie che collabora con l'associazione già da qualche anno compatibilmente con gli impegni scolastici.

Debora: oggi la nostra conversazione prende lo spunto da una delle tante iniziative di sensibilizzazione che promuove l'ONU e che spesso passano quasi inosservate, ma questa volta veniamo coinvolti da vicino perché il duemilatredici è stato proclamato anno internazionale della quinoa, uno dei prodotti della tradizione agricola delle Ande sostenuto e distribuito dal commercio equo. Ma vediamo di capire meglio di cosa si tratta e quali sono le implicazioni positive della sua coltivazione.

Livio: diciamo subito che la quinoa non è un cereale, anche se si presenta sotto forma di piccoli chicchi tondeggianti e se nel sito di Altromercato o in diverse pubblicazioni compare fra gli altri cereali, quelli cioè diversi da riso, frumento e mais. che costituiscono la gran parte delle monoculture intensive che stanno minacciando la biodiversità sul pianeta.

Debora: è vero, ci siamo documentati ed abbiamo scoperto che si tratta di una pianta erbacea che dal punto di vista botanico è abbastanza simile agli spinaci ed alle bietole. Il suo nome scientifico è "Chenopodium quinoa" e può essere considerata uno pseudocereale in quanto non è una graminacea, ma presenta gli stessi utilizzi alimentari dei cereali. La quinoa è una coltura ancestrale originaria del Sud America ed il suo utilizzo per alimentazione umana risale a circa diecimila anni. I lontani discendenti dei Quechua e degli Aymara raccontano che grazie al "grano de oro" non si soffriva la fame nelle Ande, ma piuttosto la popolazione cresceva sana grazie alla coltivazione e al consumo della quinoa. Ci sono comunque poche prove archeologiche ed etnografiche, riguardanti la quinoa di quel periodo. Ricerche archeologiche nel Nord del Cile evidenziano con maggior certezza l'uso

della quinoa dal tremila avanti Cristo, con il rinvenimento di semi ed infiorescenze all'interno di strutture tombali in qualche modo databili. La quinoa in passato ha avuto ampia diffusione geografica presso le popolazioni pre-colombiane dal Messico alla Colombia, al Perù e fino all'Argentina ed al Cile. Tali popolazioni, infatti, nella loro dieta utilizzavano le foglie delle piante selvatiche e solo in seguito anche i semi. Dopo l'arrivo dei conquistadores, la quinoa assieme ad altre piante locali come l'amaranto e la maca, vengono sostituite da frumento ed orzo che hanno rese produttive molto più alte. Un altro motivo di questo abbandono è legato al fatto che le popolazioni locali attribuivano alla quinoa un ruolo sacro in antiche pratiche religiose, decisamente osteggiate dal cattolicesimo portato dai nuovi dominatori.

Livio: ora invece la quinoa potrebbe avere una nuova diffusione perfino più ampia, come rileva lo studio della FAO, l'organizzazione mondiale per l'alimentazione e l'agricoltura, che ha fatto da base per l'iniziativa dell'ONU che ha dato lo spunto per la nostra conversazione. Infatti, la pianta si adatta a condizioni climatiche varie e molto difficili, potendo sopportare temperature fra meno quattro e quasi quaranta gradi, anche su terreni piuttosto aridi con piogge fra cento e duecento millimetri d'acqua all'anno, e costituisce un'ottima fonte di alimentazione proteica per popolazioni che ne sono carenti. Basti pensare che la quinoa è la sola pianta coltivata che contiene tutti gli amminoacidi essenziali, quelli che non possono essere sintetizzati dall'organismo umano, ed in più quantità significative di diverse vitamine e minerali. Da notare che la frazione proteica, molto ricca perché arriva al quattordici per cento, è esente da glutine e perciò la quinoa non ha controindicazioni per le persone che soffrono di intolleranze più o meno gravi per il glutine e secondo alcuni studi presenta effetti benefici sui sintomi della celiachia. Si tratta di un alimento bilanciato, perché oltre il cinquanta per cento circa è costituito da carboidrati, amido soprattutto, e tutti i nutrienti, compresa una quantità di grassi del tre per cento circa, si trova nei chicchi, mentre nel caso dei cereali grassi, vitamine e minerali si concentrano nel germe e nel rivestimento dei chicchi o crusca, di solito rimossi dalle lavorazioni che si fanno dopo il raccolto.

Debora: mi pare che l'unico difetto sia legato alle rese di produzione piuttosto basse, ma è compensato dalla rusticità della pianta che si presta bene alla coltivazione biologica e dal fatto che nel tempo si sono sviluppate numerosissime varietà che si sono adattate naturalmente a diversi ambienti climatici, dalle zone costiere del Pacifico alle vallate umide come le Yungas, su su fino alle aree semidesertiche prossime ai laghi salati degli altopiani ad altissima quota delle Ande. In queste condizioni per lungo tempo l'utilizzazione economica della quinoa è rimasta in ambito locale, dove piccole comunità la coltivano e contribuiscono a

preservare la biodiversità dell'ambiente. Sono le situazioni dove il sostegno del commercio equo e solidale fornisce i risultati migliori, senza diventare invasivo come quello tipico dell'economia transnazionale che ha bisogno di quantitativi enormi di produzione molto standardizzata per generare profitti sempre più impressionanti lasciandone ai produttori una quota che pare poco più di un'elemosina.

Livio: in particolare il consorzio CTM-Altromercato, a cui il Mosaico aderisce, importa la quinoa da Anapqui, una federazione boliviana di nove associazioni regionali di produttori che coinvolgono circa diecimila persone, in un paese che non offre molte opportunità lavorative. In questo caso la coltivazione avviene nel Sud della Bolivia, sull'altopiano intorno al lago salato di Uyuni ad un'altezza media di circa tremilaottocento metri sopra il livello del mare, ma ora sarebbe bene dare un'idea ai nostri ascoltatori sulle possibilità di utilizzo e di consumo dei grani di quinoa.

Debora: certo! La rete del commercio equo e solidale distribuisce prima di tutto i grani essiccati, dunque facilmente conservabili e trasportabili, che si possono cuocere e preparare proprio come si fa con il riso, l'orzo perlato ed il cous cous, ma anche come componenti di minestre oppure insalate estive. Si possono trovare alcune ricette, dolci compresi, sul sito altromercato punto it nella sezione "Il Circolo del Cibo", ma anche presso la nostra sede e solo a nominare il "cestino di frolla con budino alla quinoa" o le "lasagnette al cioccolato con quinoa, uva passa e Monte veronese" viene l'acquolina in bocca. Inoltre possiamo ricordare che i granelli di quinoa macinati arricchiscono diversi formati di pasta alla quinoa, con l'avvertenza però che non si tratta di un prodotto adatto per persone intolleranti al glutine, perché la pasta è costituita per più di tre quarti da semola di grano duro, allo scopo di fornire le caratteristiche di tenuta in cottura, che proteine diverse dal glutine non possono assicurare. Ci sono anche dei biscotti molto gustosi ed i grani espansi per tostatura sono un ingrediente perfetto di tavolette di cioccolato e di un buonissimo muesli.

Livio: c'è perfino una birra al riso e quinoa, per dare un altro esempio della versatilità di questo prodotto, che permette contaminazioni di culture alimentari impensabili solo pochi anni fa. Trovare appunto utilizzazioni nuove per prodotti tradizionali è uno dei modi che il movimento del commercio equo utilizza per aiutare lo sviluppo sostenibile di comunità marginali, pagando prezzi remunerativi e stabili, senza costringerle a rinunciare alla propria struttura sociale ed alla cultura tradizionale, né all'adozione di tecniche agrarie poco rispettose per l'ambiente. Parte dei proventi, poi, vengono gestiti nei villaggi per facilitare

l'accesso alla scuola dei bambini, per favorire la produzione di lana pregiata, diversificando così l'attività agricola e riducendone i rischi, e per la tutela ambientale.

Debora: i risultati si vedono perché in quest'anno la domanda da tutto il mondo è cresciuta ed il commercio equo riesce ad ottenere con difficoltà i quantitativi di quinoa richiesti. Speriamo che non sia un fenomeno transitorio e che queste piante aiutino la sostenibilità di popolazioni alle prese con scarsità alimentare anche in altre aree geografiche!

Livio: sono storie ed esperienze diverse, speriamo interessanti per i nostri ascoltatori, che stiamo quasi per salutare. Per chi ci ascolta e volesse sapere di più della nostra associazione, ricordo che la sede si trova in via Santi Martiri otto d, dietro la vecchia sede della biblioteca civica e museo di piazza Hortis a Trieste. Per i frequentatori di Internet il contatto è possibile anche diventando amici del Mosaico in Facebook ed essere così sicuri di ricevere tutte le notizie su novità ed eventi. Nella nostra regione comunque potete conoscere le iniziative del commercio equo e solidale presso diverse altre organizzazioni che aderiscono al consorzio CTM-Altromercato come la "Bottega del mondo" a Udine, Tolmezzo e Spilimbergo, "L'altra metà" a Pordenone e Sacile e, di nuovo a Trieste, "Senza Confini-Brez Meja". Se volete poi approfondire gran parte dei progetti sostenuti dalla rete del commercio equo e solidale italiano potete visitare il sito www.altromercato.it e selezionare il pulsante "produttori".

Debora: grazie dell'attenzione alle nostre ascoltatrici ed ascoltatori, che potranno riascoltarci fra un mese circa, la data esatta non è ancora fissata, per una chiacchierata fra amici sul ruolo di cacao e cioccolato nel commercio equo.