

Quando il mondo si fa piatto grazie al commercio equo e solidale.

Registrazione RAI Regionale del 12/10/2015 ORE 10.00

Silva: buon pomeriggio a tutte le nostre ascoltatrici ed ascoltatori! Sono Silva e collaboro da volontaria con il Mosaico per un comune avvenire sino dalla sua fondazione. È un'associazione senza fini di lucro che promuove un'economia più giusta e solidale, gestendo una Bottega del Mondo a Trieste. Con me c'è anche Livio e, come sempre, vi parleremo di iniziative e notizie che arrivano dalla rete del commercio equo.

Livio: buon pomeriggio a tutti! La conversazione di oggi riprende il titolo di una campagna di sensibilizzazione che si è svolta nei mesi estivi: il mondo si fa piatto. L'idea è quella di rendere il mondo piano, riducendo appunto le differenze, anche attraverso una migliore conoscenza di culture e tradizioni alimentari di paesi del Sud del mondo. La condivisione del cibo è uno dei momenti fondamentali di contatto fra le persone ed i prodotti alimentari di base sono i pilastri del commercio equo e solidale, che si propone di sostenere gruppi di piccoli agricoltori, ed artigiani naturalmente, dando loro un accesso ai mercati di consumo dei paesi più ricchi senza essere sfruttati dai meccanismi perversi dell'economia globalizzata. Questa è condizionata dalla ricerca esasperata del profitto, attraverso la finanza, lo sfruttamento di risorse naturali non rinnovabili con lo stesso ritmo del loro consumo o del tutto addirittura, e l'azione di gruppi transnazionali che dettano prezzi e condizioni ai produttori.

Silva: l'idea di portare il mondo nel nostro piatto è suggestiva e per questo erano state proposte cinque combinazioni di ingredienti tipici del commercio equo e solidale per realizzare ricette gustose e nutrienti dalla cultura alimentare di aree geografiche diverse: l'America Latina, il Medio Oriente, l'India, la Thailandia e l'Indonesia.

Livio: il Sud del mondo è ben rappresentato, ma le nostre ascoltarici ed i nostri ascoltatori avranno notato che manca qualcosa. Non è vero Silva?

Silva: a guardar bene non c'è alcuna proposta che faccia ricordare il continente africano. Purtroppo non è una dimenticanza, è molto difficile avviare e gestire progetti di commercio equo in Africa, anche se sarebbero forse più necessari che altrove. Un vero peccato visto che le potenzialità sono enormi ed invece nelle Botteghe del Mondo sono rappresentati pochi produttori africani del settore alimentare. Cito a memoria: lo zafferano di un piccolo progetto

in Marocco, le marmellate, il tè e gli infusi di Meru Herbs in Kenya, il caffè dall'Etiopia, l'uva passa ed il vino biologico dal Sud Africa. Troppo poco per mettere insieme una ricetta da suggerirvi.

Livio: speriamo che in un futuro prossimo ci sia qualche sviluppo, anche perché i dati macroeconomici segnalano che parecchi paesi africani si sono messi in movimento, fra mille difficoltà e troppi conflitti. Comunque noi cominciamo il nostro giro gastronomico equo del Sud del pianeta senza passare dall'Africa. Per l'America Latina la proposta è quella di assaggiare un classico della cucina povera: riso e fagioli neri, che forniscono carboidrati e proteine, speziati con chili, coriandolo, cumino, ed un tocco particolare dato dai chips di banana, tutti ingredienti del commercio equo. Poi bisogna aggiungere sale, peperoni freschi, erbe aromatiche, aglio e cipolla, per esempio quella di Tropea che è disponibile nel circuito del Solidale Italiano. Il risultato sarà un piatto sano e gustoso, adatto a tutti perché privo di glutine, senza zuccheri e con i soli grassi dell'olio extravergine d'oliva, anche questo da un progetto del Solidale Italiano, a vostra scelta, visto che ce ne sono parecchi nel settore dell'olivicoltura. Non vi descrivo la ricetta che accompagna i prodotti e che potete trovare, insieme a molte altre, nella sezione "il circolo del cibo" del sito Internet www.altromercato.it.

Silva: passiamo ora al Medio Oriente e qui si suggerisce addirittura un piccolo menu, che comprende falafel, tabbouleh di cous cous e dessert con datteri. Ingredienti equosolidali sono i ceci lessati del Solidale Italiano per realizzare le tipiche polpettine chiamate falafel o felafel, speziate con curcuma, cumino, pepe nero. Servono poi aglio, prezzemolo, sale e l'olio, rigorosamente extravergine d'oliva, per una frittura più sana. Per il tabbouleh occorre prima di tutto il cous cous fatto con il grano duro integrale di una cooperativa di agricoltori palestinesi, poi cumino del commercio equo ed ingredienti freschi come sedano, menta, basilico, prezzemolo, scalogno, succo di limone. Non possono mancare l'olio extravergine d'oliva ed un po' di sale. Per il dessert la base è costituita dai datteri Medjoul dalla Palestina, più zucchero a velo, gherigli di noci, pistacchi e/o mandorle, meglio se da un progetto Solidale Italiano attivo in Sicilia. Le preparazioni, tutte semplici vi assicuro, sono descritte come ci ha appena spiegato Livio, che prosegue il viaggio verso Est, passando dall'India.

Livio: la cucina indiana è vastissima, ma per simboleggiarla sono stati scelti un budino di riso ed un pollo al curry accompagnato da papad o riso Basmati. I componenti del commercio equo sono in questo caso le spezie, il curry saporito o piccante a vostra scelta, le sfoglie essiccate di farina di lenticchie per i papad, ovviamente il riso Basmati, mentre la farina

biologica di ceci e le lenticchie biologiche arrivano da progetti del Solidale Italiano. C'è sempre l'inserimento nelle ricette di prodotti italiani, non solo freschi, per dare sostegno a cooperative sociali che operano in situazioni di difficoltà anche nel nostro paese. Inutile dire che il pollo arriverà da un allevamento italiano a terra, biologico possibilmente e non troppo distante da casa nostra. Il tempo è limitato e devo rimandarvi al foglietto illustrativo oppure al sito di Altromercato per i dettagli delle ricette.

Silva: in questo giro gastronomico, per avvicinare la cultura alimentare dell'Indonesia la proposta è una preparazione di riso giavanese. Ingrediente fondamentale è una miscela di due varietà di riso coltivate da una cooperativa di Giava inserita nella rete del commercio equo. Dalla Thailandia, invece, arriva il latte di cocco biologico e dallo Sri Lanka lo zenzero e le noci moscate. Per completare la ricetta occorrono anche ingredienti freschi come peperoncini, scalogno, aglio, buccia di limone, uova più sale ed olio, preferibilmente extra vergine d'oliva. Per coloro che hanno fatto una scelta di dieta vegana le uova si possono omettere con una piccola modifica della ricetta.

Livio: ultima tappa del nostro viaggio è in Thailandia, per assaggiare un riso all'ananas. Di nuovo la base è costituita dal riso. Si tratta di quello Thai integrale e biologico, varietà Hom mali, nota anche come Jasmin, che viene prodotto dall'organizzazione thailandese Green Net, in italiano rete verde, a cui avevamo dedicato una di queste trasmissioni qualche tempo fa in occasione della visita a Trieste di una loro esponente. La combinazione di ingredienti equo-solidali prevede inoltre l'ananas a fette, sempre confezionato da Green Net, gli anacardi tostati, il curry piccante prodotto in Sri Lanka e l'uvetta passa sudafricana. Proprio alla fine abbiamo trovato anche un pezzettino d'Africa! Servono però parecchi altri ingredienti che vanno dai soliti scalogno, aglio, peperoncino e prezzemolo, al brodo vegetale ed all'olio per friggere, salsa di soia, un uovo e dei gamberi, se proprio si vuol arricchire il piatto.

Silva: invece dell'ananas confezionato perché non usare quello fresco, importato da Agrofair che fa parte del nostro consorzio CTM-Altromercato? Arriva dal Ghana e così possiamo dare ancora un po' di sostegno ai piccoli produttori africani.

Livio: mi pare un'ottima idea e spero che abbiamo almeno incuriosito chi ci ascolta, ma vi invitiamo a provare qualcuno di questi piatti, assai gradevoli, che aiutano a conoscere un po' meglio realtà e culture apparentemente lontane, ma che si avvicinano sempre di più.

Silva: e se volete conoscere meglio la nostra attività e magari diventare poi sostenitori e volontari, la sede del Mosaico si trova a Trieste in Via Santi Martiri 8d ed è aperta dal lunedì al sabato, dalle 9 alle 13 e dalle 15.30 alle 19, ma vi consiglio di visitare anche il nostro sito Internet all'indirizzo www.equomercato.it perché lo abbiamo rinnovato da poco e contiene collegamenti utili per conoscere le principali organizzazioni italiane ed internazionali che operano nel commercio equo e per un'economia più giusta.

Livio: vi ringraziamo per l'ascolto e vi diamo appuntamento per venerdì 27 novembre alla solita ora, per una conversazione riguardante il lavoro minorile presso i produttori del Sud del mondo, che il commercio equo e solidale si propone di aiutare a limitare. È un obiettivo che pare ovvio, ma deve tener conto dei contesti locali.

Silva: buon pomeriggio ed a presto!