

## La condivisione nel Circolo del Cibo di nuove ricette che accostano la tradizione della cucina italiana con ingredienti del Sud del mondo.

Registrazione del 28/11/2016 ore 10.00

**Livio:** care ascoltatrici e cari ascoltatori, buon pomeriggio dal Mosaico: per un comune avvenire! Come molti di voi sanno già, la nostra associazione si occupa di commercio equo e solidale, una delle modalità per sperimentare e promuovere un'economia più giusta, anche attraverso la gestione di una Bottega del Mondo a Trieste. Sono Livio, uno dei volontari, e vi presento Bruna e Federico, operatori in servizio civile presso il Mosaico, che sono qui per conversare sulle opportunità offerte dagli ingredienti che arrivano dal Sud del mondo per preparare in modo nuovo ed in chiave equa e solidale molti piatti sani e gustosi.

**Bruna:** a tutti gli appassionati di cucina piace sperimentare e decine di suggerimenti si possono trovare sul sito Internet di Altromercato, nella sezione intitolata Il Circolo del Cibo. Vi troverete ad esempio la ricetta di un riso java con funghi speziati e crema di zucchine alle mandorle, oppure con fagioli neri alla menta. Poi un'ottima idea da sgranocchiare sono i biscotti alla farina di riso, cioccolato e melograno.

**Federico:** vogliamo proporvi anche altri spunti, oltre a quelli del Circolo del Cibo, che si possono preparare con ingredienti del commercio equo e solidale che, come vi ripetiamo in ogni nostro appuntamento, sostiene i piccoli produttori e contribuisce al rispetto dei loro diritti e dell'ambiente.

**Bruna:** come primo piatto vi suggeriamo un riso thay speziato, con verdure di stagione e curcuma. Di riso thay esistono diverse varianti: aromatico, rosso e integrale, tutte prodotte in Thailandia da Green Net, un'organizzazione che sostiene la tutela della biodiversità per le molte varietà di riso coltivate da secoli nel paese e si batte contro OGM e varietà brevettate. Aiuta inoltre i coltivatori per la certificazione biologica, ora importante anche sul mercato interno.

**Federico:** il commercio equo difende da sempre la biodiversità e per questo propone una ricca gamma di cereali. Si va dal riso, anche nero, basmati o di tipo indica, al cous cous di grano duro dalla Palestina, dall'orzo al bulgur, fino alla pasta in varie tipologie: con la quinoa dal Sudamerica, con il farro o con il grano duro di varietà tipicamente italiane come la Senatore

Cappelli, integrale o meno, prodotta in cooperative sociali del Solidale Italiano o in quelle aderenti alla rete di Libera, che lavorano su terreni confiscati alle mafie.

**Bruna:** il bulgur, per chi non lo sapesse, è la base di piatti tipici mediorientali ed è ricavato da germogli di grano duro fermentati, cotti al vapore, essiccati e frantumati. Quello del commercio equo e solidale proviene dal Libano tramite l'associazione Fair Trade Lebanon.

**Federico:** tornando al riso, il basmati viene dall'India, dove è coltivato dai piccoli produttori dell'associazione Fair Farming Foundation a Ramnagar sulle pendici dell'Himalaya. Il riso integrale nero è invece prodotto dai membri della Fondazione Don Bosco nelle Filippine.

**Bruna:** il riso indica, a dispetto del nome, è coltivato in Ecuador dai contadini dell'associazione Camari, che organizza anche le "tiendas campesinas" (negozi contadini) a sostegno di contadini ed artigiani locali. Le spezie, fra cui la curcuma, che avevo citato prima, sono prodotte nello Sri Lanka dai piccoli associati di Podie, parola che significa, appunto, piccolo.

**Federico:** si avvicinano le feste e siamo alla fine dell'anno internazionale dei legumi, dunque le lenticchie italiane e le lenticchie rosse, coltivate nel rispetto dei produttori e dell'ambiente, possono trasformarsi con un pizzico di fantasia in pietanze o contorni apprezzati da tutti.

**Bruna:** le lenticchie italiane provengono da coltivazioni biologiche di cooperative sostenute nell'ambito del progetto Solidale Italiano. Ci sono poi delle lenticchie rosse che provengono invece dal Libano. Tutte si sposano benissimo con spezie come chili, curcuma, zenzero, curry ed altre, combinate secondo i gusti personali.

**Federico.** un'altra possibilità a base di legumi che vi consigliamo è la tradizionale farinata ligure, con una farina di ceci prodotta dalla cooperativa Valdibella, sempre nel quadro del progetto Solidale Italiano.

**Bruna:** ma un buon pranzo non può concludersi senza il dolce e, anche in questo caso, non c'è che l'imbarazzo della scelta. L'ingrediente che non manca mai è lo zucchero di canna, ottimo per dolcificare in maniera equa, sana e naturale. Utilizzando vaniglia, cannella, cacao, cioccolato, noci dell'Amazzonia, mandorle, uvetta passa, confetture e altri ingredienti, in gran

parte biologici, e tutti equo-solidali ovviamente, si possono preparare dolci per tutti i gusti.

**Federico:** lo zucchero di canna del commercio equo è prodotto da varie cooperative: Manduvirà in Paraguay, Copropap in Ecuador, Panay Fair Trade nelle Filippine e cinque piccole entità a Mauritius nell'Oceano Indiano. In Paraguay il progetto, con una partecipazione di CTM-Altromercato, ha consentito l'emancipazione dei contadini dallo sfruttamento dei grandi proprietari di zuccherifici e la creazione di ambulatori medici per le famiglie locali. Lo zucchero di Mauritius è poi confezionato da Craft Aid, un'associazione locale che dà lavoro a persone diversamente abili o comunque in condizioni molto difficili.

**Bruna:** il cacao è prodotto dalla cooperativa El Ceibo in Bolivia e Conacado nella Repubblica Dominicana. Attorno a Conacado si è sviluppato Esperanza, un gruppo che sostiene e offre opportunità di lavoro alle donne della zona. Le noci dell'Amazzonia sono raccolte dall'associazione Candela in Perù, che sostiene la lotta dei popoli dell'Amazzonia per la propria sopravvivenza e per la salvaguardia della più grande foresta equatoriale del mondo.

**Federico:** le mandorle vengono dalla Sicilia e sono confezionate nel laboratorio artigianale del carcere di Siracusa dalla cooperativa L'Arcolaio in un progetto di economia carceraria per il reinserimento lavorativo dei detenuti. L'uvetta viene invece dal Sudafrica.

**Bruna:** le confetture sono elaborate con frutta tropicale dall'Ecuador e dal Kenya, oppure con arance e limoni coltivati in Sicilia da Libera in agrumeti confiscati alla mafia. Uno dei pochi progetti europei al di fuori dell'Italia riguarda confetture, composte e nettari di more e mirtili prodotti in Bosnia Erzegovina dalla cooperativa Insieme, che opera nella zona di Srebrenica, una delle zone più colpite durante la guerra balcanica.

**Federico:** fra i dolci che vi consigliamo ci sono una torta al cacao e due varianti di una torta con le noci dell'Amazzonia, una con cacao, l'altra con cioccolato fondente. Troverete queste ed altre ricette sul sito della nostra bottega: [www.equomosaico.it](http://www.equomosaico.it)

**Bruna:** ora si avvicina il Natale e potreste preparare il tradizionale tronchetto con una facile ricetta a base equa e solidale: basta spalmare su un pan di Spagna già pronto una crema del commercio equo a base di cacao e anacardi o nocciole, arrotolare il pan di Spagna creando

una rollata, lasciare in frigo per un'ora circa e poi ricoprire con una glassa di cioccolato fuso (sempre equo e solidale, ovviamente). E lasciando spazio alla fantasia anche le vostre creazioni non potranno che essere riuscitissime!

**Federico:** ma se avete poco tempo per preparare dei dolci in casa, esiste un'ampia gamma di prodotti da ricorrenza, realizzati in Italia, con l'impegno di utilizzare almeno il 50% in quantità o valore di componenti dal commercio equo e solidale. Non è difficile raggiungere questa percentuale minima vista la varietà degli ingredienti che vi abbiamo presentato!

**Livio:** come avete potuto sentire dalla nostra rapida carrellata, ogni prodotto sostiene un progetto di cooperazione. I progetti, quindi, sono tanti e meritano di essere approfonditi. Per questo vi invitiamo a venirci a conoscere meglio presso la nostra sede di Trieste, in via Santi Martiri 8d, dietro il vecchio museo ed emeroteca di piazza Hortis. I nostri volontari sono disponibili tutti i giorni dal lunedì al sabato, dalle 9 alle 13 e dalle 15.30 alle 19.

**Federico:** vi ringraziamo dell'ascolto, dandovi appuntamento ormai nel 2017.

**Bruna:** buon Natale ed un nuovo anno pieno di speranze realizzate a tutti!