

**IL COLORE
DEL SOLE:
IL MIELE
EQUOSOLIDALE**

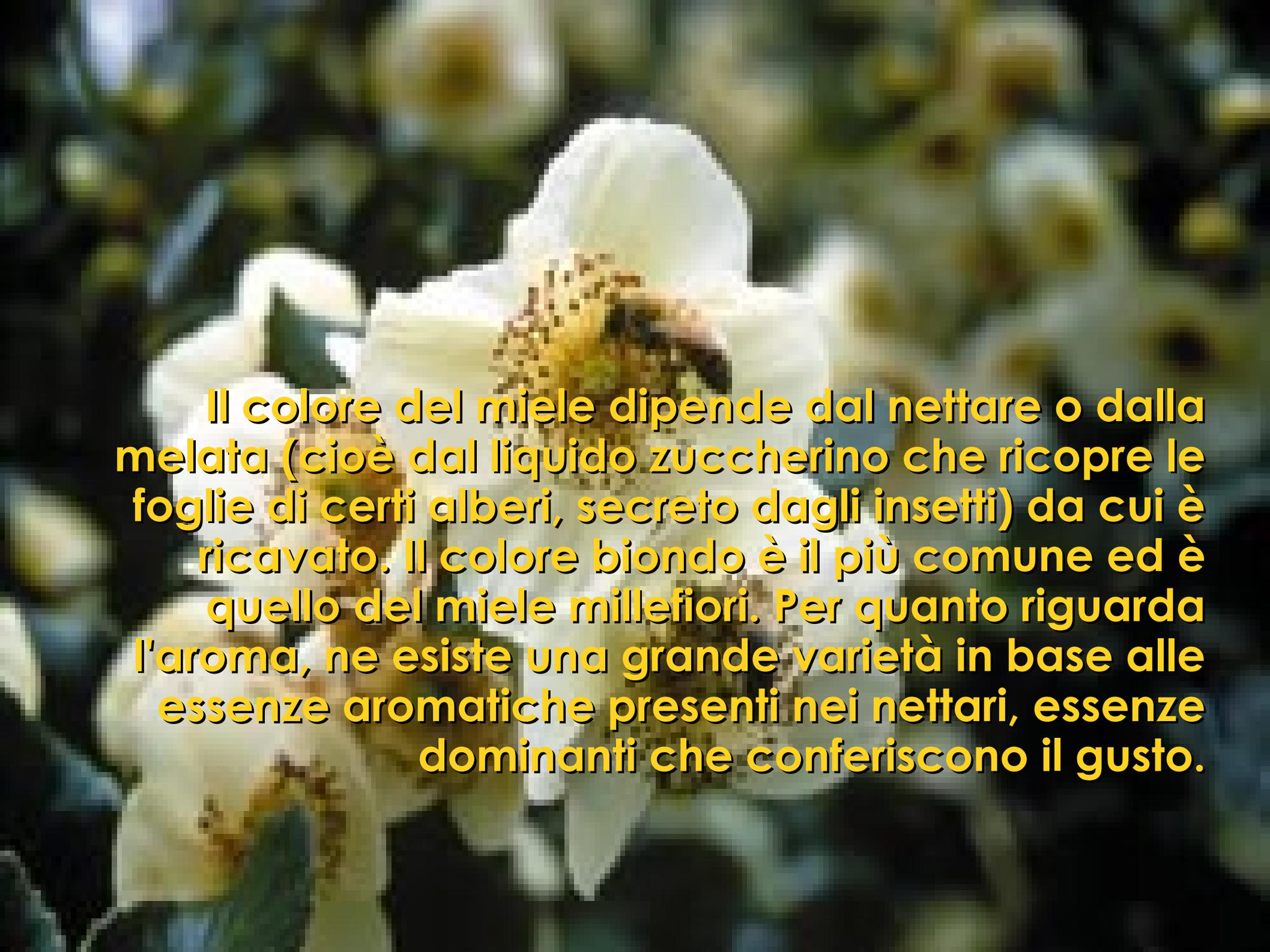


BUONO PER CHI LO CONSUMA...

Il **miele** è uno degli alimenti più completi ed era, fino a due secoli fa, il dolcificante più usato (lo zucchero era alimento d'élite). Possiede proprietà antisettiche, calmanti e fortificanti; è costituito da zuccheri semplici altamente assimilabili senza l'aiuto di alcun enzima.

Il **miele equosolidale** proviene dall'Argentina, dal Cile o dal Messico e non viene pastorizzato: infatti, non si presenta liquido, ma possiede tutte le sue importanti sostanze.





Il colore del miele dipende dal nettare o dalla melata (cioè dal liquido zuccherino che ricopre le foglie di certi alberi, secreto dagli insetti) da cui è ricavato. Il colore biondo è il più comune ed è quello del miele millefiori. Per quanto riguarda l'aroma, ne esiste una grande varietà in base alle essenze aromatiche presenti nei nettari, essenze dominanti che conferiscono il gusto.

...BUONO PER CHI LO PRODUCE

COOPSOL è una cooperativa **argentina** molto importante: riunisce circa 250 piccoli apicoltori che parlano una delle ultime lingue quechua sopravvissute nel paese, l' **atamisqui**, che è anche il nome del fiore bianco e profumato da cui si ricava il miele; significa 'dolce'. Questo fiore proviene da un arbusto autoctono di una zona di boscaglia ancora selvatica a nord est di Buenos Aires. Le arnie sono gestite in comune dai soci.

CHARABONBO



...BUONO PER CHI LO PRODUCE

Il **Miele Lacandona** proviene da una cooperativa di contadini maya, *Campesinos Unidos de los Chenes Kabi'tah*, nel cuore della penisola dello **Yucatán**. L'apicoltura costituisce per gli indios la produzione che meglio si identifica con i valori comunitari tradizionali. *Kabi'tah* conta attualmente 300 soci e realizza attività educative e di riflessione in oltre 25 comunità maya della regione.

GARABOMBO



...BUONO PER CHI LO PRODUCE

Sempre in Messico, **MIELES DEL SUR** è un'associazione nata nel 2001 che riunisce gli sforzi e la produttività di più di 130 piccoli produttori della regione del **Chiapas**. Offrire sostegno alle fasce più povere della popolazione nella lotta per una vita migliore e per il rispetto dei loro diritti.

GARABONBO



...BUONO PER CHI LO PRODUCE

In **Cile** opera **FUNDESVAL** (*Fundación Diocesana de Desarrollo Social de Valdivia*), creata nel 1980 con lo scopo di promuovere lo sviluppo sociale e culturale della popolazione nella zona precordigliera: ha impostato diversi progetti di allevamento, orti biologici e apicoltura per ottenere un aumento delle entrate oltre ad un arricchimento dell'alimentazione familiare. Quest'organizzazione autonoma è stata in grado di ricostruire l'**economia delle campagne** dopo anni di dittatura militare; infatti coinvolge circa 1.000 famiglie in una zona di circa 1.200 km da Melipilla fino a Chonchi, nel sud del paese.

GRABOMBO



IO MANGIO EQUO: INSALATA DI CAROTE AL MIELE



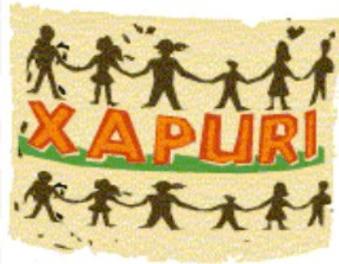
INGREDIENTI (4 persone)

1 kg **carote**
 $\frac{1}{2}$ bicchiere di **miele***
30 g burro
1 limone
Sale
Mandorle spellate qb

Lavate le **carote**, raschiatele in superficie, quindi affettatele a julienne. Ponetele in una pentola con il burro, salate e copritele cuocendo a fuoco basso. Verso la fine della cottura unite il succo di limone e il **miele** mescolando con attenzione per evitare che il miele si attacchi. Guarnite con lamelle di mandorle spellate.

* Gli ingredienti con asterisco sono acquistabili in una delle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**

GARABOMBO



Cooperativa Garabombo l'inVISIBILE, per un Commercio Equo e Solidale

Sede legale e amministrativa: via Cadorna 22 – 22100 Como

P.IVA: 02562380135 REA CO267105 Iscr.AlboCoop.Mut.Prev.A117410

Tel. e fax: 031 308833 email: info@garabombo.it sito: www.garabombo.it