

BIBITEQUE

Sono frizzanti, buone e soprattutto naturali, adatte a tutta la famiglia...



TERERITO MUY BONITO (Brasile, Argentina e Costa Rica)



È a base di estratto di erba mate del Brasile dalla **Cooperativa Central de Reforma Agraria do Paranà** o dell'Argentina dalla **Cooperativa Rio Paranà**. La prima è nata su iniziativa del movimento dei SEM TERRA; la seconda, in Argentina, si avvale anche dell'aiuto dell'Università Nazionale di Quilmes.

L'erba mate è una pianta autoctona del Sud America e cresce in presenza di corsi d'acqua: è chiamata dagli Indios 'erba eccellente' o 'oro verde' per le sue proprietà benefiche e per la presenza di vitamine (in particolare B1, B2, C ed E) e di sali minerali (potassio, magnesio, calcio, fosforo e ferro)... insomma una bibita adatta per l'estate!!

Nelle nostre Botteghe è presente in due formati:

- lattina in alluminio riciclato da 33 cl;
- bottiglia in vetro da 275 ml.

Ecco qui una ricetta (alcolica) a base di *Tererito*:

Gin Tererè

Tererito

Gin

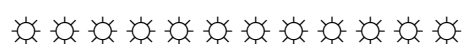
Zucchero di canna

Ghiaccio

Limone

Mettete 1 cucchiaino di zucchero di canna e qualche cubetto di ghiaccio in un bicchiere *tumbler*; versate 1/3 di gin e riempite il resto del bicchiere con *Tererito*. Se volete aggiungete 4 gocce di angostura.

Mescolate e decorate con una fetta di limone.





GUARANITO (Brasile)



È gassato, non troppo dolce e l'idea arriva dal Brasile dove è una bevanda nazionale: il **Consiglio Geral do Tribo Saterè Mawè** garantisce la provenienza del guaranà, coltivato secondo i metodi tradizionali degli Indios, rispettosi dell'ambiente. Il guaranà è una liana che produce frutti rossi dalla polpa bianca, i cui semi sono ricchi di guaranina, sostanza dalle proprietà stimolanti. La liana selvatica viene 'addomesticata' dai maestri Sateré: vengono cioè trapiantate in una radura le piantine nate in foresta, che sono messe vicine ad altre piante benefiche in modo da creare dei veri giardini forestali.

Tre sono le versioni che puoi trovare nelle Botteghe della Cooperativa Garabombo:

- lattine in alluminio riciclato da 33 cl;
- bottiglie in vetro da 275 ml;
- bottiglie in vetro da 1l.

Di nuovo, una ricetta alcolica:

Guaralibre

Guaranito

Rum bianco

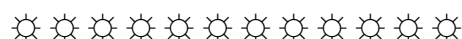
2 spicchi di lime

Zucchero di canna

Ghiaccio

In un bicchiere *tumbler* mettete gli spicchi di lime tagliati a metà, coprite con 3 cucchiaini di zucchero di canna e schiacciate il tutto. Aggiungete il ghiaccio tritato fino a raggiungere la metà del bicchiere; versate del rum bianco fino a coprire il ghiaccio e riempite il resto del bicchiere con *Guaranito*.

Decorate con una fetta di lime.



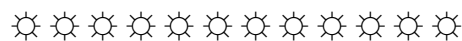


CHINOTTO, GINGER e GASSOSA in versione equosolidale (Ecuador)



Contengono zucchero di canna dalla **Cooperativa Salinas** dell'Ecuador e hanno aromi e coloranti naturali (chinotto, zenzero, caramello e succo di carota nera). Il Gruppo Salinas è una corporazione ecuadoriana di 24 cooperative della provincia andina di Bolivar. Il miglioramento del tenore di vita grazie al Commercio Equo e Solidale hanno contribuito ad attenuare il fenomeno della migrazione. Inoltre, queste bibite sono prodotte e confezionate in un'azienda di Mariano Comense. Le puoi trovare in:

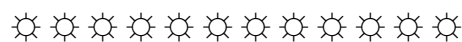
- bottiglia in vetro da 275 ml;
- bottiglia in vetro da 1 l.



FAIRJUICE, 100% SUCCO D'ARANCIA (Brasile)



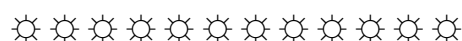
Viene dall'est del Brasile, prodotto da **ASSPIF**, una cooperativa che raccoglie una quarantina di piccoli contadini... presenta una confezione molto pratica ed è adatta anche per il momento della colazione!



AGUA DE FRUTA (Cuba e Costa Rica)



La base è succo o purea di frutta (mango, arancia, mirtillo...) mischiata ad acqua: non ci sono conservanti. La canna da zucchero viene da **Coopeagri**, cooperativa nata nel 1962 per contrastare lo sfruttamento delle multinazionali e per dare una risposta alle concrete necessità dei contadini.





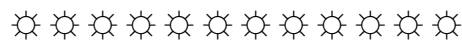
FRIOTÈ ROOIBOS+ARANCIA E TÈ VERDE+MENTA

(Sudafrica, Cuba e Costa Rica)



Ed ecco un rooibos orgogliosamente *coloured*, coltivato, cioè, nella zona arida della Provincia Occidentale del Capo (Sudafrica) da piccole cooperative i cui produttori appartengono alla popolazione meticcia, frutto di circa 3 secoli di mescolanza di etnie e popoli diversi.

Dissetante e buono... da assaggiare!!



UBUNTU COLA

(Zambia e Malawi)



UBUNTU è un'espressione del popolo Zulu ed esprime il senso di comunità dove ogni cosa viene condivisa e nessuno viene escluso: ha in sé l'idea dell'ospitalità e come fine il bene degli altri. È la versione equosolidale della Coca-Cola e il suo slogan è "I'm because we are". Contiene zucchero di canna dal Malawi e dallo Zambia (**Ubuntu Africa Programme** che usa nella formazione dei produttori): ha ottenuto il marchio *FairTrade* nel 2007.

La puoi trovare in:

- lattina in alluminio da 33 cl;
- bottiglia in plastica da 500 ml

INTEGRATORI SOLIDALI

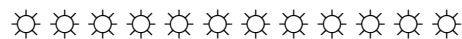
Sono tonici naturali; pertanto è consigliabile leggere attentamente le indicazioni...



GUARANÀ IN POLVERE (Brasile)



Il guaranà è un tonico naturale da usare con parsimonia. È consigliabile prenderlo a cicli di 15 giorni con intervalli di una settimana: lo si può assumere nella quantità di mezzo cucchiaino da caffè, la mattina a digiuno, sciolto in succhi di frutta o mescolato nello yogurt. Si ottiene da piccoli semi, essiccati in forni tradizionali di terracotta che possono poi essere trasformati in polvere o in estratto di guaranà.



MACA (Perù)



La *maca* è un tubero che cresce tra i 3.000 e i 4.500 metri d'altitudine sulle Ande peruviane. L'antico utilizzo della *maca* risale al periodo Inca: l'impiego della radice spaziava dal settore alimentare a quello medicinale, era un prodotto importante della terra poiché capace di agire su tutta una serie di problematiche sia femminili che maschili. La *maca* contribuisce al buon funzionamento dell'organismo, è un corroborante e un energizzante naturale; favorisce un effetto tonico-stimolante, soprattutto nei momenti di maggiore impegno psico-fisico.

La *maca* proviene dai produttori della **Cooperativa Valle del Cunas**.



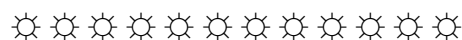
BAOBAB IN POLVERE (Benin)



Per i popoli africani il Baobab è cibo, medicina e luogo sacro tanto che solo i saggi possono arrampicarsi tra i suoi rami.

In Africa, è comunemente chiamato 'albero magico' o 'albero della vita' proprio per la sua caratteristica di essere considerato da millenni un alimento ricco e completo. Infatti le foglie, il frutto, la corteccia e la radice vengono utilizzati tradizionalmente dalle popolazioni sia a scopo alimentare che per applicazioni nella medicina tradizionale.

Dal punto di vista nutrizionale la parte della pianta più interessante è il frutto. La polpa del frutto del Baobab, estratta dal guscio, una volta giunta a maturazione si presenta naturalmente disidratata; è una fonte naturale di principi nutrizionali essenziali, in particolare è ricchissima di fibre, solubili e non, vitamine (in particolare A e C in misura 6 volte maggiore di quella contenuta in un'arancia), minerali, calcio ed aminoacidi. Lo si consuma dissolta nel latte o in un vasetto di yogurt.



SPIRULINA in COMPRESSE (Cuba)



Quest'alga verde-azzurra è conosciuta fin dall'antichità dai popoli dell'America Centrale e dell'Africa per le sue proprietà nutrizionali: contiene beta-carotene, ferro, proteine e aminoacidi essenziali, ovvero è un integratore adatto ad anziani e



GARABOMBO
L'inVISIBILE

per un commercio equo e solidale

iscritti al registro
AGiCE2

bambini e a chi pratica sport. È stata definita dagli esperti delle Nazioni Unite come alimento del futuro per la sua digeribilità e per la presenza di elementi non facilmente reperibili in altri fonti in natura.

La spirulina proviene da Cuba: **Genix** è una piccola impresa statale, nata nel 1996 che adotta il sistema della coltura all'aperto, in una zona agricola lontana dall'inquinamento ambientale. Ha operato, dunque, una precisa scelta ecologica anche per l'impossibilità tecnica ed economica di pensare a diverse modalità produttive.