

## MANGIA SOLIDALE



Esiste un legame tra la malnutrizione nell'America Latindia, in Asia e Africa e le nostre abitudini e scelte alimentari?

Il paradosso entro cui viviamo è che fame e poca alimentazione colpiscono proprio i produttori di cibo, ovvero i contadini del Sud del Mondo che per pochi dollari al mese lavorano nelle coltivazioni di cacao, zucchero, banane e caffè. Quale la soluzione? Passare al rispetto

della sovranità alimentare e alle filiere biologiche ed equosolidali le quali promuovono la piccola impresa agricola, rispondono alla domanda alimentare locale e permettono di aumentare il reddito dei produttori e la loro qualità di vita, oltre ad avere un basso impatto ambientale. È anche un modo, per i consumatori del Nord del Mondo, di riscoprire sapori ed alimenti dall'alto valore nutritivo, maggiore rispetto alle poche varietà di grano che ci vengono proposte in tutto ciò che mangiamo.

### IL RISO. I PROGETTI



La cooperativa Libero Mondo importa diverse varietà di riso proveniente da tre progetti: **Camari** in Ecuador, **Navdanya** in India e **Chairsisia** in Thailandia.

**Camari** nasce nel 1981 all'interno del FEPP (Fondo Ecuadoriano Populorum Progressio); di ispirazione cattolica promuove sviluppo sociale in tutto il paese. I soci sono circa 200 tra piccole associazioni, cooperative e coordinamenti con un totale di circa 6500 famiglie coinvolte. Le positività di Camari risiedono nella valorizzazione della piccola proprietà e nell'aiuto concreto contro lo sfruttamento dei *campesinos*.

Dietro **Navdanya** c'è il nome altisonante di Vandana Shiva: da lei fondata nel 1987,



**GARABOMBO**  
L'inVISIBILE

per un commercio equo e solidale

iscritti al registro  
**AGiCE2**

questa organizzazione (dall'hindi 'nove semi') si muove per la tutela della biodiversità e per la promozione dell'agricoltura organica: ha infatti istituito ben 56 banche dei semi in diverse zone del paese nelle quali sono racchiuse 3.000 varietà di riso. La concretizzazione del progetto è poi la fattoria di Dehardun nell'India del Nord, sorta di laboratorio di pratiche sostenibili.

Infine, il progetto **Chaisrisia** coinvolge 10 famiglie che coltivano il riso con metodi tradizionali in una zona della Thailandia dove, a differenza delle aree settentrionali e centrali, il clima permette un solo raccolto all'anno: la minor produttività è, tuttavia, compensata dalla qualità maggiore della coltivazione. Con il ricavato della vendita di riso si sostiene un progetto sanitario rivolto ai profughi birmani.

La linea Libero Mondo comprende:

						
Riso INDICA	Riso BASMATI BIANCO	Riso BASMATI INTEGRALE	Riso THAY NERO	Riso THAY ROSSO	Risi dal mondo	Riso THAY INTEGRALE



**Green net** è una cooperativa nata nel 1994 dalla collaborazione tra CLARO (centrale di commercio equo svizzera) e SURIN FARMERS SUPPORT (organizzazione thailandese). Il suo scopo: la promozione di forme di produzione e consumo responsabili da un punto di vista

ambientale e sociale.

Il riso prodotto viene lavorato in mulini gestiti in forma cooperativa e poi venduto a **Green net** per il mercato locale o l'esportazione: in questo caso i rappresentanti dei produttori stessi discutono il prezzo e i contadini ricevono un premio fair trade usato per servizi come borse di studio, formazione, fondo di emergenza o micro-credito. Oltre al

riso i contadini associati producono aloe vera e diverse colture per il consumo locale.

La linea RISO BIO **Green net** comprende:

			
Riso <b>THAY HOM MALI</b> aromatico, 1 Kg	Riso <b>THAY ROSSO</b> integrale, 0,5 kg	Riso <b>THAY HOM MALI</b> integrale, 1Kg	Riso <b>INDICA</b> chicco lungo, 0,5 Kg

## LA PRIMAVERA IN TAVOLA

### TACCHINO AL CIOCCOLATO, RISO THAY INTEGRALE AL VAPORE

Ingredienti<sup>1</sup> (4 persone)

- ⋈ 1 cucchiaino scarso di peperoncino in polvere \*
- ⋈ 1 cipolla sminuzzata
- ⋈ 2 spicchi d'aglio schiacciati
- ⋈ 1 cucchiaino colmo di semi di sesamo \*
- ⋈ 1 cucchiaino di coriandolo macinato \*
- ⋈ 25 g di anacardi tritati \* o mandorle in granella \*
- ⋈ ½ cucchiaino di pepe nero macinato \*
- ⋈ 3-4 chiodi di garofano \*
- ⋈ 3-4 cucchiaini di olio \*
- ⋈ 500 ml di brodo vegetale o di pollo
- ⋈ 400 ml di pomodori pelati
- ⋈ 2 cucchiaini di cannella in polvere \*
- ⋈ 50 g di uvetta \*
- ⋈ 50 g di cioccolato fondente fuso \*
- ⋈ 1 cucchiaino di aceto di vino rosso
- ⋈ 4 cosciotti di tacchino
- ⋈ sesamo \* ed erbe fresche per guarnire
- ⋈ 300 g di **Riso Integrale Thay Hom Mali** \*

Prepara una pasta con peperoncino, semi di sesamo, aglio, cipolla, anacardi o mandorle, coriandolo, pepe e chiodi di garofano, tritando. Fai rinvenire il tutto in una padella con un filo di olio per 5 minuti, mescolando spesso. Aggiungi 150 ml di brodo, i pomodori, la cannella e le uvette (rinvenute in acqua tiepida). Porta a ebollizione, poi

<sup>1</sup> Gli ingredienti segnati con l'asterisco sono prodotti del Commercio Equo e Solidale



**GARABOMBO**  
**L'inVISIBILE**

*per un commercio equo e solidale*

iscritti al registro  
**AGiCE2**

riduci la fiamma. Lascia consumare per 15 minuti, finché la pasta non avrà raggiunto una certa densità. Incorpora il cioccolato fuso, l'aceto e rimesta a lungo. Copri e conserva in caldo. Nel frattempo scotta in casseruola le cosce di tacchino in olio e poi aggiungi il restante brodo. Porta a bollore e cuoci per altri 15 minuti. Versa la salsa sulla carne e continua la cottura a fuoco dolce per 15-20 minuti. Lascia che il sugo si consumi e rigira più volte le cosce nella salsa. Aggiungi brodo se dovesse essere troppo asciutto. Servi non troppo caldo, guarnito con semi di sesamo ed erbe fresche (timo, maggiorana, origano o erba cipollina) con abbondante salsa e accompagnato dal **Riso Thay Integrale** cotto a vapore.