


LA VIA DELLE SPEZIE





Sorge il sole color curcuma, stelle rosse mi esplodono nel cervello: sono semi di peperoncino. Le spezie sussurrano i loro segreti, la magia più profonda si nasconde nel cuore della nostra vita. Ogni giorno un guizzo di fuoco, se solo avessimo gli occhi per vedere...

C. B. DIVAKARUNI, *La maga delle spezie*

LE SPEZIE EQUOSOLIDALI:

- Sono raccolte e confezionate nei loro paesi di origine secondo **antiche conoscenze**
- Sono prodotte in piccoli contesti di economie familiari
- Sono coltivate con sistemi non intensivi secondo i principi dell'**agricoltura biologica**
- Hanno come protagoniste le **donne** che le coltivano e le selezionano
- Sono legate a progetti relativi all'acqua e all'educazione



La **geografia** delle spezie equosolidali ci porta in tre continenti:
AFRICA, **ASIA** e **AMERICA**.




GARABOMBO

RAVINALA è un progetto che opera in
Madagascar dal 1988. Oggi
coinvolge circa 400 piccoli gruppi che
coltivano diverse tipologie di prodotti.



SARABONBO



AGUA ESCONDIDA è un rancho agro-ecologico nello stato **messicano** di Veracruz dove si coltiva nel rispetto dell'uomo, dell'ambiente e delle tradizioni, con la finalità di innescare un processo di rinascita dell'economia agricola in una zona devastata dalle grandi piantagioni.

PODIE (piccolo in cingalese) viene fondata nel 1974 in una città di pescatori: quasi tutta la sua produzione agricola è esportata nella filiera del **Commercio equo** dell'Europa. Questa cooperativa si occupa di stabilire contatti con i piccoli produttori di spezie locali.



SARABONBO

La **geografia** di questi tre progetti
ci porta a fare un viaggio intorno
al mondo attraverso profumate
ricette* ...

* gli ingredienti con l'asterisco possono essere acquistati nelle Botteghe della
Cooperativa Garabombo





Vaniglia, dolce nera
Ha proprietà stimolanti
e antisettiche
e viene considerata
la più deliziosa
tra le spezie.

Agirebbe, anche, da antidepressivo.
A. FERRARI, *Erbe aromatiche e spezie*

CHAI ALLE SPEZIE E VANIGLIA (India)

S. Grigson, *Equo& solidale. Un ricettario per tutti i giorni*,
Tecniche nuove edizioni, Milano 2009



Ingredienti (4-6 persone)

- 2 cucchiaini di **pepe nero***
- 2 cucchiaini di radice di **zenzero** fresca
- 6 bacche di **cardamomo***
- 3 stecche di **cannella***
- 3 cucchiaini di **chiodi di garofano***
- 2 cucchiai di tè nero in foglie*
- 1 baccello di **vaniglia** (solo i semi)*

In un mortaio pestate il pepe nero, lo zenzero, il cardamomo, la cannella e i chiodi di garofano. Versate 8 tazze di acqua in una casseruola, aggiungete le spezie, il tè e i semi di vaniglia.

Fate bollire a fuoco medio per 10 minuti.
Filtrate il Chai e usate una stecca di cannella per decorare le tazze.



CANNELLA, la corteccia dall'anima dolce

Esercita una funzione antisettica, digestiva, antimicrobica e astringente. Utile in presenza di stress psico-fisico in quanto stimola il sistema nervoso.

A. FERRARI, *Erbe aromatiche e spezie*



GARABONBO

GLØGG – Vin brulé nordico (Norvegia e Danimarca)

M. GAMBHIR HARKINS, *Spezie da tutto il mondo*,
De Vecchi edizioni, Milano 2006


Ingredienti (4 persone)

1 bottiglia di vino rosso fruttato (750 ml)*
50 g zenzero fresco fatto a strisce (circa 7)
1 stecca di **cannella** *
8 **chiodi di garofano** *
½ cucchiaino di **semi di cardamomo** (no baccelli)*
3 cucchiai di zucchero semolato
Mandorle *
Uvetta *



Versare il vino in una pentola con lo zenzero, la cannella, i chiodi di garofano, il cardamomo e lo zucchero. Scaldate a fuoco lento per 10 minuti; prima di servire, portate a bollore, quindi abbassate la fiamma e continuate la cottura a fuoco lento per altri 5 minuti. Aggiungete mandorle e uvetta a 4 tazze: versate il gløgg e servitelo caldo con dei cucchiari.





CURCUMA, la spezia della fortuna
La medicina ayurvedica le attribuisce molte qualità (antibatteriche, antinfiammatorie, anti allergiche, antispastiche ...) molte delle quali confermate dalla scienza moderna.

POLLO SPEZIATO AL LIME (Libano)

V. Calamaro, C. Cannavò, *Spezie. I sapori del mondo in cucina*,
Sonda editore, Casale Monferrato 2011




Ingredienti (4 persone)

- 4 petti di pollo (alternativa vegana: fettine di seitan)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva*
- 3 cucchiaini di succo di lime
- ½ cucchiaino di **curcuma***
- 1 cucchiaino di **cumino** macinato*
- 1 cucchiaino di **coriandolo** macinato*
- 1 cucchiaio di menta tritata

Preparare una marinata con lime, olio, spezie e menta. Tagliare il pollo (o il seitan) a piccoli pezzi e immergeteli nella marinata: coprire e lasciare riposare in frigo circa ½ giornata (meglio una notte). Riscaldare l'olio in una padella e rosolare il pollo (o il seitan) a fuoco medio-alto per 5-10 minuti. Versare la marinata e lasciare consumare ancora 1 minuto. Servire con menta fresca e un po' di hummus.



A photograph showing several pieces of ginger root in the background and a glass bowl filled with ginger powder in the foreground. The ginger roots are light brown and knobby, while the powder is a fine, light-colored granule. The background is a plain, light-colored surface, and the foreground is a dark, textured surface.

ZENZERO, radice di Oriente e Occidente
Aiuta la digestione. Gli erboristi lo
classificano anche come un carminativo
(riduce il gonfiore), un antinfiammatorio e un
diaforetico (innalza la temperatura del
corpo).


GINGER (Senegal)

P. Thiam, *In Senegal si cucina così*,
Baldecchi e Vivaldi editori, Pontedera 2007



Lavare e pelare 2 radici di **zenzero***.
Ridurle in poltiglia con un mortaio (o il frullatore).
Versate in una brocca di vetro con $\frac{1}{2}$ litro di **acqua**,
far macerare l'intera notte.
Colare l'infuso e aggiungere al liquido filtrato
1 litro di **acqua**, **limone** e **zucchero grezzo**
di canna* a gusto.
Mettere anche 2 bustine di **vanillina**
(in alternativa l'aroma),
un cucchiaino di **aroma di fiori d'arancio**,
un cucchiaino di **aroma di corassol**
e, se si vuole, anche **succo di ananas** biologico
a piacere.

GARABOMBO



ZAFFERANO, l'oro degli dei
Aromatizzante, digestivo, lenitivo, stimolante
e antiossidante, aiuta anche la sfera
dell'emotività sostenendo in momenti di
ansia, tensione nervosa e sbalzi d'umore.

TÈ ALLO ZAFFERANO (Marocco)

AA.VV., *Le ricette di pappaMONDO. Cucina araba e mediorientale*,
Terre di mezzo editore, Milano 2005



Ingredienti (4 persone)

Acqua

Tè verde in foglie* - 4 cucchiaini

Zafferano* - mezzo cucchiaino

Zucchero grezzo di canna*

Bollire l'acqua; mettere nella teiera il tè e versare 2-3 bicchieri di acqua calda.

Lasciate in infusione per 5 minuti; versare il resto dell'acqua e lo zafferano.

Rimettere sul fuoco per altri 5 minuti.

Zuccherare abbondantemente e servire.



SPEZIE E DINTORNI: la birra – SPEZIAL (novità)



Birra SPEZIAL, alle spezie

PRODUTTORE: Ampaly, MADAGASCAR

PROGETTO: è un'azienda agricola creata dai Coloni, poi donata alla Diocesi locale. È il punto di riferimento della zona in quanto comprende una piantagione di caffè, coltivazioni di spezie e una stalla dove si allevano bovini. Offre formazione, oltre a una remunerazione più dignitosa.

GARABONBO

SPEZIE E DINTORNI: il cioccolato



Cioccolato bianco al **PEPE ROSA**
Cioccolato fondente e **CANNELLA**
Cioccolato fondente allo **ZENZERO**

GARABOMB
BO

SPEZIE E DINTORNI: la pasta



Maccheroni al **PEPERONCINO**

Maccheroni allo **ZENZERO**

Maccheroni alla **CURCUMA**

Maccheroni al **CACAO**

GARABOMBO

SPEZIE E DINTORNI: i taralli



Taralli al **CURRY**

Taralli al **PEPERONCINO**

Taralli ai **SEMI DI FINOCCHIO**

GARABOMBO



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

Sede legale e amministrativa: via Milano 58 – 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