


**UN'ALTRA
TAZZA
È POSSIBILE**



A photograph of a green ceramic cup filled with tea, sitting on a matching saucer. A white tea bag is partially submerged in the tea. The cup and saucer are placed on a light-colored bamboo mat. Loose tea leaves are scattered around the base of the cup. The background is a wooden surface.

Grazie al Commercio Equo il consumatore consapevole può scegliere tra vari tipi e varietà di tè, tutti rigorosamente attenti alla salvaguardia della biodiversità e alla qualità sociale, base della loro produzione.



La qualità del tè è determinata da diversi **fattori** tra i quali la specie della pianta, il metodo di coltivazione usato e l'altitudine.



Le foglie più pregiate sono le più giovani sulla sommità della pianta, chiamate **Flowerly Orange Pekoe** (*Pekoe* deriva dal cinese *Pak ho* – dai capelli bianchi – in riferimento al candore del dorso delle foglie; *Orange* si riferisce all'omonima e antica casata olandese; *Flowerly* rimanda all'infiorescenza della pianta). Le foglie che si trovano nella fila immediatamente inferiore sono denominate **Orange Pekoe**, piccole e arrotondate con la cima argentata o dorata. Scendendo si trovano le più larghe e vecchie, le **Pekoe**.



NERO, VERDE O BIANCO?

La distinzione tra **nero**, **verde** e **bianco** avviene solo in fase di lavorazione (queste varietà dipendono comunque dall'età delle foglie). Dalle foglie *Pekoe* deriva il tè nero, essiccato e fermentato; quello verde è stabilizzato con il vapore e poi fatto essiccare leggermente, conservando in questo modo la clorofilla e i polifenoli dalle proprietà antiossidanti. Il tè bianco è composto dalla prima foglia all'apice del fusto, la cui raccolta avviene solo in primavera: si ottiene così una bevanda ricca di sali minerali e di vitamine.





I SEGRETI DELLE FOGLIE

Tutte le qualità di tè contengono varie sostanze, le più note delle quali sono la teina e il tannino. Se la prima stimola il sistema nervoso centrale, il muscolo cardiaco e la muscolatura liscia, il tannino ha qualità astringenti. Tè verde e tè bianco, inoltre, contengono una serie di vitamine (C, B1, B2, E2, P).

TANTE STORIE IN UNA FOGLIA: SOFA

Small Organic Farmers Association


nasce in Sri Lanka nel 1979 e unisce piccoli contadini che hanno scelto la strada della collaborazione e del rispetto della natura. Associarsi è stata una novità importante in una terra dove la grande piantagione (prima coloniale e poi statale o di una compagnia) ha rappresentato la base dell'economia. Il tè di questo produttore è contenuto in un cestino creato da un'associazione esclusivamente femminile: le circa 3500 donne che vi lavorano usano solo fibre naturali, intrecciate con tecniche tradizionali.



TANTE STORIE IN UNA FOGLIA: *Tea Promoters of India*

È un'organizzazione indiana pioniera nell'introduzione di criteri etici e ambientali nell'industria del tè. Supporta l'attività di sei gruppi di piccoli produttori nella regione del **Darjeeling** e ha avviato con loro un progetto di coltivazione biodinamica. Ai propri soci offre, oltre a una remunerazione più alta, anche una formazione tecnica: ha, inoltre, investito parte degli utili per la fornitura di acqua potabile e per la costruzione di abitazioni dignitose.



A person is standing in a field, possibly a tea plantation, with a dense forest in the background. The person is wearing a light-colored shirt and dark pants. The field is filled with rows of plants, likely tea bushes. The forest in the background is lush and green, with some trees showing signs of being cut down or pruned. The overall scene is rural and agricultural.

TANTE STORIE IN UNA FOGLIA: *Meru Herbs*
Nata da un progetto di irrigazione dei campi e di distribuzione dell'acqua a 450 famiglia, questa cooperativa oggi aiuta la comunità ai piedi del Monte Kenia a commercializzare i propri prodotti, tra cui il TÈ PEKOE.



LA CERIMONIA DEL TÈ

La temperatura dell'acqua non deve superare i 75° C:
in pratica deve arrivare appena
al punto di ebollizione.

È importante scaldare preventivamente
la teiera con acqua calda; quindi
si mettono nella teiera le foglie
(1 o 2 cucchiaini per tazza),
ci si versa sopra l'acqua, la si mescola rapidamente
e si aspetta dai 3 ai 5 minuti.

La stessa quantità di foglie
può servire anche per 2 o 3
infusioni successive.



ASSAGGI DI TÈ



MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA AL TÈ

Ingredienti (4 persone)

- 1 banana*
- 1 mela
- 1 kiwi
- 2 fette di ananas fresco
- 1 arancia
- 1 cucchiaino di **TÈ NERO***
- 4 cucchiaini di miele*
- 2 cucchiaini di succo di limone

Dopo aver lavato e, se necessario, sbucciato la frutta, tagliatela a fettine, compresa l'arancia. Mettetela in una caraffa e versateci il miele diluito con il succo di limone e 2 cucchiaini di acqua calda. Mescolate per amalgamare il tutto. Riscaldare 2 dl di acqua, preparate il **tè** e lasciate in infusione per 5 minuti (se desiderate un **tè** più forte, aumentate la dose ma non il tempo di infusione). Versate il **tè** nella caraffa della frutta e lasciate raffreddare. Ritirare in frigo fino al momento di servire.



Gli ingredienti con l'asterisco* si trovano nelle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**

ASSAGGI DI TÈ

MASALA CHAI (Tè alle spezie)- INDIA



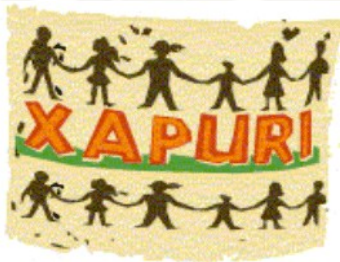
Ingredienti (8 persone)

- 1 stecca di cannella*
- 6 semi di cardamomo*
- 6 chiodi di garofano*
- ½ litro di latte intero
- 4 cucchiaini di TÈ NERO*
- ½ litro di acqua
- Zucchero a piacere*

Tostate velocemente le spezie in un padellino finché non inizieranno a sprigionare il loro aroma. Versatele in un pentolino con l'acqua bollente; aggiungete il latte, lo zucchero e portate a ebollizione. Aggiungete il tè, spegnete il fuoco e lasciate in infusione per 4 minuti. Filtrate e servite la bevanda calda.



Gli ingredienti con l'asterisco* si trovano nelle Botteghe della **Cooperativa 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