

BAOBAB: L'ALBERO DELLA VITA



A low-angle photograph of a massive baobab tree. The trunk is thick and textured, with several large branches extending upwards and outwards. The sky is a pale, clear blue. The text is overlaid in a bold, yellow font with a black outline.

Per i popoli africani il baobab è cibo, medicina, luogo sacro: vive anche oltre i 500 anni e il suo tronco può raggiungere un diametro di 15 metri e un'altezza di 25... sotto la sua ombra si tengono mercati, danze rituali, riunioni, giochi dei bambini.

LE SUE QUALITÀ

È usato in ogni sua parte:

- le **foglie** sono ricche di vitamina C e di sali minerali; fresche vengono tritate e bollite per ottenere una salsa che accompagna la polenta di miglio, sono utilizzate anche come una sorta di insalata; secche sono ottime per la preparazione di infusi e decotti;
- il **frutto** in Africa Occidentale è chiamato *pain de singe* (pane delle scimmie); leggermente acidulo, è ricco di vitamina C (7 volte l'arancia) e di calcio (3 volte rispetto al latte); in genere, è usato in polvere per preparare bevande adatte ai bambini (vitamine A, B1, B2, B6, PP, zuccheri semplici)...



LE SUE QUALITÀ



- la **buccia** del frutto, una volta sminuzzata, viene fumata al posto del tabacco; è anche un ottimo repellente per gli insetti;
- il **guscio** ben seccato è un capiente contenitore; prezioso anche come combustibile; poiché brucia lentamente, è adatto per cucinare il pesce;
- i **semi** contengono grassi e oli vegetali, da essi si ricava l'olio cosmetico (20 kg di semi, corrispondenti a 60 kg di frutto, per 1 kg di olio dalle qualità antiossidanti); si possono inoltre consumare tostati e rientrano nella produzione di saponi e concimi naturali, poiché ricchi di fosfati;
- le **radici** sono gustate cotte o come asparagi; danno, inoltre, una tintura rossa.

USARABOMBO

A woman with a patterned headscarf and a matching patterned dress is looking towards the right. She is standing next to a large stack of yellow coffee bags. The background is a plain, light-colored wall.

IL PROGETTO: CONTRO L'ABBANDONO DELLE TERRE PER UN'ECONOMIA SOLIDALE...

A Natitingou (Benin, a circa 800 km dalla capitale) nasce nel 2010 la Cooperativa Agricola *Le Baobab* dopo due anni di attività informale. Vi confluiscono 3 associazioni formate esclusivamente da donne (alcune sono riuscite a vincere le elezioni nel Consiglio comunale del loro villaggio) e un gruppo di studenti: l'obiettivo è quello di arginare l'immigrazione interna e l'abbandono delle terre.

I PRODOTTI



FARINA di POLPA di FRUTTO di BAOBAB

Priva di glutine, è un **energetico** naturale, da mescolare allo yogurt o a succhi di frutta o nella composizione di dolci (insieme alla farina tradizionale nella proporzione di 1:6 – ovviamente la parte più piccola è destinata alla farina di Baobab).



UNA RICETTA: IL BOUYE (SENEGAL)



INGREDIENTI (1 litro di bevanda)

0,8 l di acqua

0,2 l di latte

50 g di **zucchero integrale di canna***

50 g di **farina di Baobab***

Essenza di vaniglia

Essenza di banana o di corassol

In un contenitore versare la farina di baobab; aggiungere l'acqua calda mescolando bene; unire, infine, il latte e lo zucchero (amalgamare gli ingredienti con il frullino).

Far raffreddare e mettere in frigorifero; prima di servire aggiungere l'essenza di vaniglia, di banana o di corassol. È possibile fare varianti sulla quantità di acqua e di latte.



Gli ingredienti con * si possono acquistare nelle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**

I PRODOTTI



MATAHI: BAOBAB Energy Juice

Tutta l'energia del Baobab in una sola bottiglietta: ricca di vitamine B e C, con l'aggiunta di caffeina, non contiene conservanti, né coloranti o aromi artificiali e tanto meno è trattata chimicamente. È l'equivalente di 4 arance e di un caffè espresso con un alto potere antiossidante.



I PRODOTTI

CANESTRELLI con FARINA di BAOBAB

Sono il risultato dell'incontro
tra l'antica ricetta
della **tradizione italiana** e
questa ricca materia prima africana



I PRODOTTI: la cosmesi

OLIO PURO di BAOBAB
CREMA CORPO idratante BAOBAB
CREMA VISO idratante BAOBAB
LATTE DETERGENTE ALL'OLIO di BAOBAB
STICK LABBRA BAOBAB

Si utilizza l'olio ricavato dai semi: le creme sono completamente naturali, estremamente permeabili e ricche di antiossidanti.

SARABOMBO





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