

الله

**PALESTINA:
IL COUS COUS
e L'OLIO**





ESTATE 2014

Il Commercio Equo e Solidale aderisce alla campagna **LA PACE HA BISOGNO DI TE**, lanciata dalla Tavola per la pace (www.perlapace.it):

i consumatori responsabili italiani possono trovare

nelle Botteghe del **Commercio Equo** prodotti palestinesi, risultato dello sforzo di garantire dignità, lavoro e pace alle popolazioni stremate dal conflitto.



'Il **Commercio Equo e Solidale** è nato ed esiste per cercare di garantire a tutti il diritto alla **pace** e alla **giustizia**. Per questo siamo vicini alle vittime e a tutte le persone che vivono a Gaza questi momenti di grande difficoltà, e ai nostri produttori che da sempre lavorano per una pacifica convivenza tra i popoli. Invitiamo i sostenitori del *Fair Trade* a non restare indifferenti e a chiedere che le armi tacciano.'

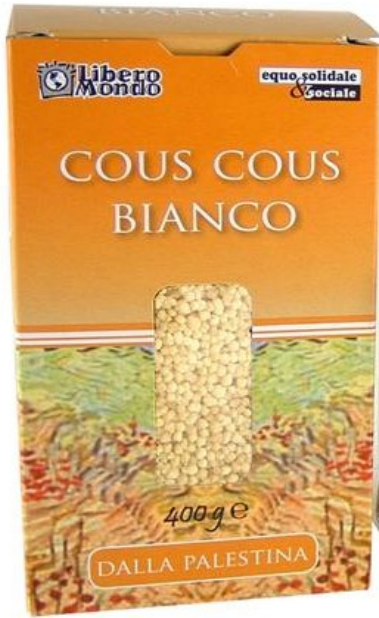
A. FRANCESCHINI, Presidente di AGICES (Assemblea Generale Italiana del Commercio Equo e Solidale)





Alla scoperta dei prodotti di
un **luogo** che vive
un presente difficile...

SARABONBO



SARABONBO

- Cous Cous bianco, 400g
- Cous Cous integrale, 400 g
- Cous Cous integrale, 500 g



- Olio extravergine d'**oliva**, formato da 750 ml e da 250 ml
- Olio extravergine al **basilico**, 250 ml
- Olio extravergine al **peperoncino**, 250 ml
- Olio extravergine al **limone**, 250 ml

SARABOMBO

UTOPIE IN CORSO: YOUNG WOMEN'S CHRISTIAN ASSOCIATION

Uno dei produttori di Cous Cous equosolidale (linea Libero Mondo) è **YWCA**, organizzazione non violenta palestinese nata nel 1893 da gruppi di donne cristiane di Jaffa e Gerusalemme: nel 1967 (occupazione del West Bank) ha dato vita, in alcuni campi profughi, ad attività che continuano anche oggi. Lo scopo è promuovere una piena partecipazione delle donne a tutti i livelli della società.



UTOPIE IN CORSO: PALESTINIAN AGRICULTURAL RELIEF COMMITTEE

L'altro produttore di Cous Cous (linea Altromercato) è **PARC**,

organizzazione con lo scopo di appoggiare le comunità rurali palestinesi attraverso la creazione di cooperative agricole. In particolare, questa organizzazione incoraggia le donne ad avviare attività produttive che possano garantire un'ulteriore fonte di reddito per le famiglie: le donne ricevono una formazione specifica e sono coinvolte nella gestione delle cooperative.





**UTOPIE IN CORSO:
SINDYANNA OF GALILEE
(produttore di olio).**

Sorta nel 1996 nel villaggio di Majd Al-Krum dall'iniziativa di un gruppo di donne ebreo ed arabe, questa organizzazione cerca di salvaguardare le terre di piccoli olivicoltori dalla confisca da parte del governo israeliano; inoltre, cerca di creare momenti di lavoro comune tra arabi ed ebrei. Il nome significa *quercia*, uno dei simboli della Galilea.

IO MANGIO EQUO: COUS COUS SPEZIATO ALLE BIETOLE



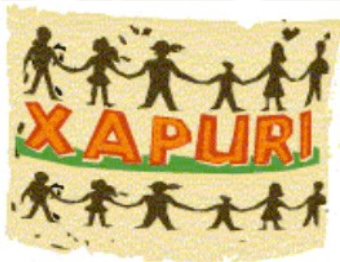
Ingredienti (4 persone)

- 280 g **Cous cous** integrale*
- 400 g Passata di pomodoro bio*
- 2 mazzi di bietole (o anche di erbe)2
2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla di medie dimensioni
- 2 cucchiaini di **curcuma** macinata*
- 2 cucchiaini di **curry** saporito*
- 2 pizzichi di **masala** indiano*
- 2 cucchiaini di semi di finocchio tritati
- 2 pizzichi di **zenzero** macinato*
- Olio q.b.*

Fate bollire le bietole, tagliate a pezzetti, in poca acqua salata (quanto basta per coprirle). Soffriggete la cipolla e l'aglio tritati con i semi di finocchio, poi con la passata di pomodoro e un pizzico di sale. Scolate e strizzate le bietole senza eliminare il brodo di cottura e unitele al sugo di pomodoro. Fate insaporire qualche minuto, spegnete il fuoco e aggiungete la curcuma, lo zenzero e il masala. Cuocete il **cous cous** secondo le istruzioni usando il brodo di cottura delle bietole con il curry. Una volta cotto, amalgamatelo alle verdure.

Gli ingredienti con * sono acquistabili 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