



SPEZIALMENTE EQUO: LE SPEZIE SOLIDALI





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**
- Vengono prodotte in piccoli contesti di economie familiari
- Sono coltivate con sistemi non intensivi secondo i principi dell'**agricoltura biologica**
 - Protagoniste sono le **donne** che le producono e le selezionano



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

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

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.



SARABONBO



VANIGLIA

Ha proprietà stimolanti e antisettiche;
viene considerata la più deliziosa
tra le spezie.

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

SARABONBO

CHAI ALLE SPEZIE E VANIGLIA (India)



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 cucchiaini 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.



* Gli ingredienti con asterisco sono acquistabili in una delle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**

CANNELLA

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*



CIOCCOLATA CON CREMA E CANNELLA (Messico)



Ingredienti (6 persone)

- 125 g **cioccolato fondente** biologico (70%) *
- 1 l e ½ latte intero
- 4 cucchiaini di **zucchero di canna** *
- 2 cucchiaini **cannella** in polvere *
- 250 ml panna da montare
- 1 baccello di **vaniglia** *

Per la panna, montarla con un frustino, incidere un baccello di **vaniglia** per il lungo ed estrarne i semi. Per la cioccolata, mettere il cioccolato in un pentolino a bagnomaria e mescolare evitando di far entrare l'acqua nel pentolino. Mescolare in una pentola il latte, lo zucchero e la **cannella**; riscaldare a fuoco lento facendo attenzione a non far bollire il composto. Unire un mestolo di latte al cioccolato, quindi versarlo nella pentola e mescolarlo fino a farlo diventare omogeneo. Disporre la cioccolata in 6 tazze, guarnire con la panna montata, una stecca di cannella o cannella in polvere.



* Gli ingredienti con asterisco sono acquistabili in una delle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**

CARDAMOMO

Considerato la regina delle spezie, è tra le più costose.
Ottimo per evitare gonfiore addominali, per favorire la
digestione e contro le irritazioni alla gola.
A. Ferrari, *Erbe aromatiche e spezie*



GLØGG – Vin brulé nordico (Norvegia e Danimarca)



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 cucchiaini 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 cucchiaini

* Gli ingredienti con asterisco sono acquistabile in una delle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**





ZENZERO

Aiuta la digestione.

Gli erboristi lo classificano anche come un carminativo (riduce il gonfiore), un antinfiammatorio e un diaforetico (innalza la temperatura del corpo).

A. FERRARI, *Erbe aromatiche e spezie*



CAFFÈ BUNA (Etiopia)



Ingredienti (10 o più tazzine)

1 l di acqua

100 g di polvere di **caffè arabica** *

3 capsule aperte di **cardamomo** *

½ cm di **zenzero essiccato** *

½ cucchiaino di sale o, in alternativa, alcuni cucchiaini di zucchero integrale di canna *

Mettere l'acqua in una pentola con il sale o lo zucchero; portare a bollore e aggiungere il caffè e, in ultimo, le spezie tostate e sminuzzate. Lasciare in infusione a calore moderatissimo da uno a 10 minuti, secondo la diluizione di caffeina desiderata.



* Gli ingredienti con l'asterisco sono acquistabili in una delle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**



ZAFFERANO

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

A. FERRARI, *Erbe aromatiche e spezie*

TÈ ALLO ZAFFERANO (Marocco)



Ingredienti (4 persone)

Acqua

Tè verde in foglie* - 4 cucchiaini

Zafferano* - mezzo cucchiaino

Zucchero grezzo di canna*

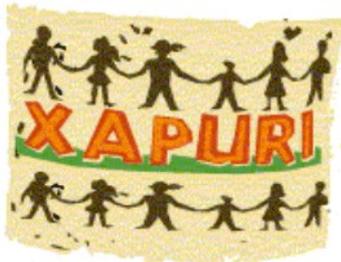
Bollire l'acqua; mettere nella teiera il tè e versare 2-3 bicchieri di acqua calda.

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.



* Gli ingredienti con l'asterisco sono acquistabili in una delle 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