



**WORLD
FAIR TRADE
WEEK**
MILANO 2015

ENERGIA EQUA DELLA VITA



Le organizzazioni di **Commercio Equo** garantiscono l'eccellenza del prodotto alimentare, una filiera commerciale virtuosa e uno sviluppo che può davvero **nutrire il mondo.**



GARABOMB
BO

VALORI DA GUSTARE



GARABOMBO

IO MANGIO EQUO: TARTUFI AL CAFFÈ E AL CARDAMOMO



INGREDIENTI (4 persone)

- 100 g di **cioccolato fondente al 70%** *
- 80 g di **cacao** *
- 28 g di burro
- 20 g di panna
- 1 cucchiaino di **caffè solubile** *
- 4 g di **cardamomo** *

Spezzetta il **cioccolato** e mettilo in una zuppiera. Scalda a fuoco basso il burro e la panna; a bollore spegni e aggiungi il cucchiaino di **caffè solubile** e il **cardamomo** pestato. Versa il composto caldo sul **cioccolato** a pezzetti in modo da coprirlo completamente. Metti un tovagliolo e fallo riposare per 5 minuti. Riprendi il composto e mescola in modo da ottenere una crema liscia e omogenea. Riponi in frigorifero per circa 2 ore e fallo solidificare. Riprendi la crema; forma delle palline con le mani e falle passare rapidamente nel **cacao** messo su un piattino. Riponi di nuovo in frigo fino al momento di servire.



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

IO MANGIO EQUO: CHAPATI AL CAFFÈ MESSICO



INGREDIENTI (4 persone)

- 1 tazza di farina 00
- 1 tazza di **farina semintegrale bio** *
- 1 cucchiaino di olio di girasole
- 1 pizzico di polvere di **Caffè Messico** *
- 1 tazzina di **caffè ristretto Messico** *
- 1 pizzico di sale fino integrale
- Acqua q.b.

Miscela le farine e il sale in una terrina e bagna con l'olio mescolando con le dita. Aggiungi la polvere di caffè, il caffè ristretto e qualche cucchiaino di acqua. Inizia a impastare su una spianatoia, aggiungendo tanta acqua quanto basta per ottenere un impasto liscio e non appiccicoso. Lavora per 10 minuti circa. Quando la pasta è abbastanza elastica, forma 4 palline e lascia riposare in forno coperte da un canovaccio umido. Dopo almeno mezz'ora, stendi le palline con il mattarello ben infarinato e ottieni 4 dischi del diametro di circa 25 cm. Scalda una piastra di ferro o in ghisa e quando è rovente cuoci il primo **chapati**. Poi accendi al massimo il fornello accanto e passa il pane sulla fiamma viva, finché non si creano le classiche bolle. Il **chapati** è pronto: se non lo servi immediatamente, impilalo e mettilo sotto un canovaccio umido per non farlo seccare.

Per farcirlo: scegli verdure dolci per far contrasto con l'amaro del caffè (salta in padella con 2 baccelli di cardamomo e un filo d'olio peperoni, porri, cipolle, piselli e carote).

Per la salsa: emulsiona yogurt bianco con olio di semi, limone, sale e aneto.

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



PRIME MATERIE: IL CAFFÈ



GUSTO GIUSTO –
I protagonisti della filiera
del caffè equosolidale

I PRODUTTORI: sono pagati con un prezzo equo che premia il biologico e include progetti di sviluppo sociale

L'AMBIENTE: si rispetta la biodiversità, si dice NO alla monocoltura e allo sfruttamento intensivo della Terra

LA DISTRIBUZIONE: si sostiene, costruendola, un'economia di giustizia

I CONSUMATORI: possono gustare un caffè che risponde a certi standard di qualità e di equità



PRIME MATERIE: IL CAFFÈ

GUSTO GIUSTO – La pianta

Questo arbusto raggiunge anche i 10 metri d'altezza; le foglie sono a coppie; i fiori, dal profumo di gelsomino, sono piccoli e bianchi a grappolo. Dà frutti che, maturi, assumono un **colore rosso acceso**.

Con la lavorazione dei frutti si separano i semi dalla polpa attraverso due metodi: quello **a secco** consiste nel porre i frutti all'aria aperta per una ventina di giorni per poi frantumarli.

Il metodo **a umido** si usa per le varietà pregiate: i frutti sono immersi in grandi vasche piene d'acqua e lasciati fermentare; poi sono spolpati meccanicamente. Da entrambi i metodi si ottiene il cosiddetto **grano verde**.



PRIME MATERIE: IL CAFFÈ

GUSTO GIUSTO – Le varietà di caffè

ARABICA: molto pregiata, proviene soprattutto dall'America Latina. I chicchi hanno forma piccola, appuntita e allungata, **color verde rame**. Ha un basso contenuto di caffeina e produce poca schiuma nella moka.

ROBUSTA (CANEPHORA): rispetto all'arabica è meno pregiata, ma è più resistente ai parassiti con migliori rendimenti di coltivazione. I chicchi sono tondeggianti e irregolari; hanno un contenuto di caffeina superiore al 2%. Nel **commercio tradizionale** le miscele di caffè hanno anche il 100% della varietà robusta. In quelle del **Commercio Equo** solo il 40%.



PRIME MATERIE: IL CAFFÈ



GUSTO GIUSTO – Le selezioni

Nel **Commercio Equo e Solidale** esistono
3 selezioni dei migliori caffè:

MISCELA – sono realizzate con le migliori arabica e robusta da America Latina (Brasile, Messico, Repubblica Dominicana, Nicaragua e Guatemala) ed Africa (Etiopia, Tanzania e Uganda);

PURO – sono caffè monorigine di qualità, con aromi, profumi e sapori delle loro terre native. La provenienza è garantita da certificazione di filiera (IMC);

NATURA – sono miscele 100% arabica da agricoltura biologica e provengono da America Latina e Africa; una di queste tipologie ha vinto nel 2014 un premio come **Miglior Caffè** secondo i test di Altroconsumo.



PRIME MATERIE: IL CAFFÈ

CAFFÈ GIUSTO – Oltre l'espresso e la moka

CAFFÈ TURCO: si riempi d'acqua un recipiente di rame e si aggiunge il caffè macinato finemente. L'infuso deve bollire dolcemente finché la polvere di caffè non salga alla superficie per ben due volte. Si spegne il fuoco: prima di servirlo si deve aspettare che la polvere si sia depositata sul fondo. Le tazzine del caffè alla turca sono piccole e senza manico.

PER INFUSIONE: è simile al caffè turco. Si versa l'acqua bollente sul caffè macinato, si mescola e si aspetta per 5-10 minuti. Si passa poi con un colino.

PER BOLLITURA: si fa bollire l'acqua con la polvere di caffè: quando questa si deposita sul fondo, si cola lentamente nelle tazze, mentre l'acqua è ancora in ebollizione.

PER FILTRAZIONE: è il rito statunitense e francese. Si prepara facendo bollire l'acqua in un pentolino e la si versa sul caffè nel filtro di carta, posto su una caraffa termo-resistente.





Huehuetenango è la più alta catena montuosa non vulcanica del Centro America... il caffè qui rappresenta una monocoltura e l'economia della regione dipende dalla sua esportazione.

MATERIE PRIME – I Produttori, LA NUEVA ESPERANZA, Guatemala

PRIME MATERIE: IL CAFFÈ

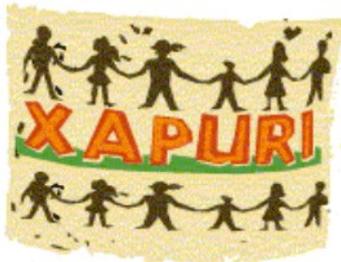
CAFFÈ GIUSTO – I produttori, UCIRI, Oaxaca, Messico



Questa cooperativa gestisce dal 1983 la terra che produce questo caffè in **modo comunitario**. Una parte dei proventi è destinata al miglioramento delle condizioni abitative, alla formazione dei giovani nel rispetto della cultura indigena e allo studio dell'agricoltura biologica.



**Unidos
venceremos**



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