



**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 monocultura 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.



A man wearing a light blue long-sleeved shirt and a tan hat is crouching in a coffee plantation. He is surrounded by rows of coffee plants in black plastic mulch. The background shows more coffee plants and some trees with hanging roots. The scene is outdoors and appears to be in a high-altitude region.

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

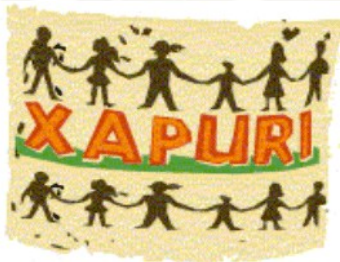
CAFFÈ GIUSTO – I produttori, UCIRI, Oaxaca, Messico



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