

# Saperi e Sapori equosolidali



CONTRIBUTO  
REGIONE DEL VENETO

**altromercato**  
commercio equo e solidale



Conacado - Confederación Nacional de Cacaocultores Dominicanos.  
Essiccazione delle fave di cacao. Repubblica Dominicana.  
Foto: archivio Altromercato

**Q**uesto piccolo libro di ricette si inserisce nella campagna del consorzio Ctm “Diritto al cibo”, co-finanziata dalla Regione Veneto attraverso il progetto “Saperi&Sapori”.



L’idea della campagna nasce dalla consapevolezza che oggi, nel 2008, il nostro mondo soffre ancora la fame. Sono più di **850 milioni** le persone che vivono con meno di 1 dollaro al giorno e per questo non hanno denaro a sufficienza per comprare il cibo che serve loro a sopravvivere.

La fame che lascia a pancia vuota questo esercito di individui non è legata alla carenza di alimenti, ma al fatto che il cibo non è accessibile, costa troppo rispetto a quanto le persone guadagnano ogni giorno. La produzione alimentare mondiale sarebbe oggi in grado di fornire ad ogni individuo **il doppio delle calorie giornaliere necessarie al suo sostentamento**.

Ma le cronache di questi tempi ci dicono che chi può pagare il prezzo compra del cibo, gli altri soffrono la fame.

La crisi alimentare che stiamo vivendo non è un evento inaspettato, legato ai maggiori consumi di Cina o India, ma ha radici forti, lontane qualche decennio: **è il risultato del mercato delle materie prime agricole che è stato sviluppato in tutto il mondo a partire dagli anni Ottanta**, uno schema globale che ha smantellato i sistemi agricoli regionali, autosufficienti, in nome dell’efficienza produttiva e dello sviluppo. Le conseguenze sono purtroppo davanti ai nostri occhi: un mercato del cibo altamente inefficiente, in cui **il grande paradosso è che a soffrire la fame sono soprattutto coloro che vivono nelle aree rurali e lavorano per produrre quello che arriva sulle nostre tavole**. Incapaci di muoversi nel sistema di produzione e commercializzazione alimentare che abbiamo costruito, contadini e piccoli produttori vengono privati dei diritti fondamentali alla base della sopravvivenza: il diritto alla terra, il diritto ad un salario dignitoso, ma soprattutto il diritto al cibo.

# Diritto al cibo

Il diritto al cibo è il diritto umano fondamentale: senza la possibilità di alimentarsi adeguatamente viene meno lo stesso diritto alla vita. Per questo le Nazioni Unite l'hanno sancito fin dal 1948 nella Dichiarazione Universale dei Diritti Umani, e l'hanno ribadito ponendolo al primo posto degli Obiettivi del Millennio: riduzione della metà del numero di persone che soffrono la fame entro il 2015.

Nonostante questi impegni internazionali, il numero di persone che soffre la fame e la malnutrizione nel mondo è in continuo aumento, perché le cause non sono nella natura e nei suoi eventi accidentali, bensì nei **disequilibri del commercio internazionale** e nelle **politiche agricole** che sono state portate avanti in questi ultimi decenni.

Con la **campagna Altromercato “Diritto al cibo”** il Commercio Equo rivendica il proprio ruolo di soggetto politico attivo nell’impegno di rendere note le cause della fame e a proporre soluzioni concrete, in rete con tutti gli altri protagonisti dell’economia che credono in un’agricoltura ed un mercato del cibo diversi da quelli attuali.

La quinoa, testimone di biodiversità e già venerata dagli Inca come pianta sacra, è l'alimento base per le popolazioni andine. È un alimento particolarmente ricco di proprietà nutritive e un'ottima fonte di proteine vegetali.





Produttrice di Green Net in piantagione di riso, Thailandia.  
Foto: Rudi Dalvai



Produttore di Podie. Piantagione di zenzero, Sri Lanka. Foto: Beatrice De Blasi

**“Consumare è un atto agricolo”.** Quando facciamo la spesa noi scegliamo continuamente quale mondo preferiamo tra:

- > un mondo dove chi produce cibo a basso costo non è in grado di mangiare e chi lo consuma lo paga molto caro, dove il modello dell'industria agroalimentare distrugge gli ecosistemi e riduce la biodiversità, dove alcuni paesi ricchi sussidiano i propri prodotti agricoli e stravolgono i mercati interni dei paesi costretti a liberalizzarli;
  - > oppure un mondo organizzato secondo i principi dello sviluppo sostenibile, basato su agricoltura biologica, piccola e media proprietà contadina delle terre, filiere alimentari eque e corte che eliminano gli intermediari inutili, qualità e sicurezza degli alimenti che abbiano un prezzo al consumatore giusto e trasparente, un sistema di regole uguali per tutti i paesi, ricchi o poveri che siano.
- Un mondo a misura d'uomo che garantisca il diritto al cibo e la sicurezza alimentare per tutti.

« Grazie al commercio equo e solidale, in primo luogo riesco a sopravvivere come agricoltore. Non soffro più la fame, i prezzi che mi vengono garantiti sono stabili ed equi – una cosa che con la maggior parte delle altre aziende non accade – e le esigenze qualitative sono superiori. Ho servizi adeguati, pozzi per l'acqua potabile, stabilimenti puliti. Ho cambiato molte cose e posso vivere più serenamente. »

El Guabo, Ecuador

# La cucina non è il mio mestiere... ma...

**... preparare un buon piatto è un dono per l'amico che hai invitato alla tua tavola**

**... nel piatto entrano i colori, i profumi, i ricordi di viaggio, la fantasia e la creatività**

**... un buon cibo è un buon punto di partenza per scoprire luoghi, usi e costumi, popolazioni, somiglianze e diversità**

**... una ricetta ti ricorda persone che hai incontrato in luoghi lontani**

Sono questi i pensieri che mi hanno portato a sperimentare in cucina con quinoa, cous cous, risi vari e tante spezie profumate e colorate.

Con il passare del tempo il numero delle ricette originali è aumentato, così come le occasioni di gustarle insieme agli amici.

Qualche anno fa poi, aiutata da Rosanna e Albarosa, abbiamo iniziato a rappresentare la nostra cooperativa "Unicomondo" a Festambiente (una grande festa di Legambiente di Vicenza e dell'associazionismo vicentino) preparando ogni anno, per cinque anni, il piatto ospite della serata finale, per ben 200 coperti, sempre con ricette create appositamente per l'occasione, dove la quinoa e le spezie hanno avuto il ruolo principe.

Fare conoscere a più persone possibile, attraverso piatti gustosi, i prodotti venduti nelle Botteghe del Mondo è stata l'idea guida del nostro lavoro.



Podie. Rizoma di zenzero. Sri Lanka. Foto: Beatrice De Blasi

Quando a gennaio 2008 Francesca mi ha telefonato per propormi il corso di cucina, dopo lo spavento iniziale, ho pensato che non avrei potuto lasciar cadere una così bella idea, e così con Chiara, Marta e Albarosa abbiamo dato forma a questo corso di cucina vegetariana

La fatica non è stata poca, a causa della mancanza assoluta di esperienza, ma la voglia di far bene nemmeno, e penso di poter dire, a nome di tutte noi, che si è trattato di una bella esperienza, originale, sia per le cose che ciascuna ha avuto occasione di imparare, ma soprattutto per il clima fattivo e gioioso che si creava ogni venerdì sera tra i partecipanti del gruppo.

*Luisa Valente*



**Luisa Valente** è socia della Cooperativa Unicomondo di Vicenza. Dopo essere stata volontaria in bottega, è ora la cuoca d'eccellenza della nostra cooperativa. Pur non essendo una cuoca professionista, il suo desiderio di imparare e affinare le sue tecniche culinarie la porta a frequentare spesso nuovi corsi di cucina da cui trarre idee ed esperienze che poi porta nella sua cucina quotidiana. Positività e creativa, inventa sempre nuove ricette succulente per valorizzare i prodotti del commercio equo e solidale; siano ricette stampate da portare in bottega come suggerimento ai soci, piatti gustosi da proporre alle feste (come Festambiente) o, come in questo caso, un entusiasmante Corso di Cucina Vegetariana-Equosolidale.

Debbo aggiungere che "il caso" ci ha dato un grosso aiuto perché, proprio in quei giorni, io avevo completato il mio primo corso di cucina condotto da un grandissimo Maestro di Cucina vicentino e così ho potuto far tesoro dei suoi magistrali insegnamenti e ho scelto anche di proporre due buone ricette che ben si inserivano nel programma del nostro gruppo.



Produttrici di Podie.  
Essiccazione del peperoncino.  
Sri Lanka. Foto: Claudio Brigadoi

# Cena arancio e viola

<b>Sfumature di viola e verde</b> .....	8
<b>Malfatti di zucca allo zenzero e anacardi</b> .....	9
<b>Seitan fritto con insalata russa solidale</b> .....	10
<b>Crema di pere al cardamomo</b> .....	11





# Sfumature di viola e verde

## Ingredienti per 6 persone

- 3 rape precotte di media grandezza
- 1 pera abate grande
- ½ cavolo cappuccio viola
- 3 kiwi
- 18 rudi
- cardamomo
- semi di cumino
- zenzero in polvere
- aceto balsamico
- olio di oliva extravergine
- sale

*iRudi*



Affettare più sottilmente possibile il cavolo. Mettere poi in una padella qualche cucchiaio di olio di oliva e stufare il cavolo prima a fuoco vivace, mescolando ripetutamente, e poi a fuoco moderato e coperto per circa venti minuti. Quando il cavolo è cotto aggiungere un cucchiaio di semi di cumino, mescolare, aggiungere tre cucchiai di aceto balsamico e far “svaporare” a fuoco vivace mescolando. Infine chiudere il fuoco e rimettere il coperchio. L’uso dell’aceto balsamico è a piacere, si può scegliere di usare solo il cumino.

Preparare poi la vinagrette per la dadolata di rape mettendo in una coppa olio di oliva quanto basta, sale, un cucchiaio di aceto balsamico, una grattugiata di zenzero secco e almeno 8 semi di cardamomo macinati al momento.

Tagliare a dadi piccoli le rape dopo averle sbucciate se necessario, tagliare la pera allo stesso modo, unire e versarvi sopra la vinagrette.

Tagliare a fette sottili i kiwi e disporli nel piatto assieme al cavolo stufato e alla dadolata di rape secondo la propria fantasia e accompagnando il tutto con almeno tre rudi per piatto.

# Malfatti di zucca allo zenzero e anacardi



Tagliare a pezzi la zucca e cuocerla a vapore assieme allo spicchio d'aglio, metterla nel mixer, senza aglio, e dopo aver ottenuto una purea unirvi l'uovo e la farina fino ad ottenere un bel composto morbido e senza grumi. Aggiustare di sale e aggiungervi un cucchiaino di zenzero in polvere, più o meno abbondante secondo i gusti.

Tritare nel mixer gli anacardi e mescolarli alla manciata di prezzemolo fresco.

Cuocere i malfatti facendoli scivolare con il cucchiaino nell'acqua bollente e salata; come gli gnocchi, sono cotti quando vengono a galla.

Metterli nel piatto, cospargere con gli anacardi e condire con una cucchiata di burro fuso.

## Ingredienti per 6 persone

- 1 zucca verde  
non tanto grande
- 1 uovo
- farina doppio zero  
quanto basta
- anacardi tritati  
finemente 60 gr
- burro 90 gr
- prezzemolo tritato  
una manciata
- uno spicchio di aglio



# Seitan fritto con insalata russa solidale

## Ingredienti per 6 persone

- seitan 240 gr
- pan carré 150 gr
- farina 60 gr
- sesamo 30 gr
- timo 15 gr
- olio di sesamo 60 gr
- sale

Tostare il sesamo in forno già caldo a 200 gradi per 10 minuti. Setacciare il pan carré (è utile allo scopo il vecchio passaverdura) e unirvi il sesamo tostato e il timo. In seguito tagliare il seitan a pezzetti e mescolare la farina con acqua fino a formare una pasta morbida, intingervi il seitan e poi impanarlo con il pane agli aromi.

Friggere infine il seitan impanato con l'olio di sesamo e tenerlo al caldo fino al momento di servirlo nei piatti.

Questo piatto si accompagna bene con l'insalata russa.

**Per l'insalata russa** Mettere insieme carote e patate, cotte a vapore e tagliate a dadini piccoli, con fagioli neri dell'Ecuador lessati precedentemente. Preparare una salsina liquida con olio di oliva extravergine, limone, curcuma, semi di cumino tritati con il macinaspezie e sale q.b. Condire le verdure e servire dopo averle fatte riposare in frigo.



# Crema di pere al cardamomo

Sbucciare le pere e tagliarle a fette; metterle a cuocere con il cucchiaio di zucchero e aggiungere i semi di cardamomo macinati con il macinaspezie. Quando le pere sono cotte (non devono diventare scure) immergervi il mixer per ottenere una purea morbida, metterla in coppette e lasciarla riposare in frigo. Servire bella fresca dopo averla spolverata con scaglie sottili di cioccolato fondente extra.

## Ingredienti per 8 persone

- 6 pere del tipo abate
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- una manciata di semi di cardamomo
- una tavoletta di cioccolato mascao extrafondente



# Podie - Sri Lanka

**Paese** Sri Lanka

**Storia** “Podie” (The People’s Organization for Development Import and Export) significa “piccolo” in cingalese ma questa organizzazione di commercio alternativo con sede a Negombo proprio piccola non è, e dalla sua nascita verso la metà degli anni Sessanta ad opera di un prete cattolico olandese, è cresciuta continuamente impegnandosi nella realizzazione di sistemi per il controllo della qualità e nella produzione biologica.

**Progetti sociali** Podie acquista le spezie direttamente dai contadini i quali, vivendo in zone isolate e non disponendo di mezzi propri di trasporto né di magazzini adeguati, incorrerebbero altrimenti nel rischio di divenire l’oggetto dello sfruttamento da parte di intermediari e grossisti.

Tramite questo canale di vendita i coltivatori di spezie ottengono dei prezzi superiori a quelli normalmente praticati dal mercato, riuscendo così a coltivare le spezie senza l’ausilio di anticrittogamici o di altre sostanze chimiche nocive. Questa organizzazione è fonte di reddito per le giovani donne povere che provvedono alla tostatura e alla miscelazione delle spezie e vengono impiegate nelle opere di depurazione e di imballaggio. Podie è impegnata in numerose iniziative volte al miglioramento delle condizioni di vita dei produttori, come il risparmio comunitario, i corsi di formazione tecnica e giuridica, la creazione di infrastrutture, prestando sempre la massima attenzione al coinvolgimento diretto dei produttori i quali dispongono di diritto di voto per il consiglio direttivo. In collaborazione con Ctm Altromercato, Podie ha collaborato al recupero delle zone colpite dallo Tsunami nel 2004.

**Prodotti** Troviamo svariate spezie provenienti sempre da agricoltura biologica tra cui il cardamomo, lo zenzero, la curcuma e il cumino.

Il cardamono è una pianta erbacea perenne e spontanea dello Sri Lanka e può raggiungere i 2-3 m di altezza. È uno stimolante aromatico usato contro le infiammazioni dello stomaco e dell'intestino.

Lo zenzero è una delle più antiche spezie; proviene da una pianta originaria dell'Asia. Contiene un'oleoresina ed un olio essenziale formato da molteplici costituenti aromatici. Si trova in commercio in due varietà, grigio e bianco.

La curcuma è una pianta monocotiledone della stessa famiglia dello zenzero; in natura sono presenti 54 specie che si trovano in Asia tropicale e in Australia. È una pianta con foglie ampie, bislunghe e fiori a spiga. Al suo interno contiene amido, olio etereo e un colorante giallo che conferisce il suo aspetto caratteristico al curry indiano.

Il cumino è una pianta erbacea annuale originaria del Turkestan di circa 15-20 cm, con foglie rade, piccoli fiori bianchi o rosei.





Produttore di El Ceibo. Vivaio di piante di cacao, Bolivia. Foto: Diego Marani

# La quinoa e i sapori di casa nostra

<b>Sformatino di quinoa con asiago e porcini</b> .....	16
<b>Crema rosa allo zenzero</b> .....	17
<b>Fusilli alla quinoa con ragù dell'orto e ricotta affumicata</b> .....	18
<b>Arrostino di quinoa e radicchio di Treviso</b> .....	19
<b>Le insalatine</b> .....	20
<b>Purea di mele con ouzo e cannella</b> .....	21



# Sformatino di quinoa con asiago e porcini

## Ingredienti per 6 persone

- quinoa 200 gr
- acqua e sale
- asiago a latte intero 200 gr
- 1/2 bicchiere di latte
- porcini secchi 20 gr
- una manciata di prezzemolo tritato finemente
- 4 scalogni
- 2 patate di media grandezza

**Per lo sformatino** Cuocere la quinoa secondo la ricetta base, sciogliere l'asiago con il latte (la temperatura a cui portare il latte non deve superare i 60 gradi) e unire la crema alla quinoa assieme ad una bella spolverata di prezzemolo. In seguito ungerne 6 stampi da soufflè, versare il composto, livellare e mettere in forno caldo a 180 gradi per 20-25 minuti.

**Per la crema di porcini** Mettere in una pentola, tagliate grossolanamente le cipolle e le patate e aggiungere i porcini precedentemente ammollati. Aggiungere l'acqua dei porcini filtrata e fare cuocere fino a che tutti e tre gli ingredienti sono più che cotti. Con il frullatore ad immersione ottenere una crema densa da mettere sul fondo del piatto per appoggiarvi lo sformatino e guarnire a piacere. In stagione si raccomanda qualche fettina di porcino crudo.





## Crema rosa allo zenzero

Affettare grossolanamente le cipolle e le patate, metterle nella pentola con l'olio e stufarle mescolando con un cucchiaio di legno per non farle appiccicare al fondo. Salare e aggiungere le foglie di alloro sminuzate, lo zenzero a pezzetti e qualche grano di pepe verde. Aggiungere l'acqua bollente un po' alla volta e continuare a mescolare unendo le rape a fette ed aggiustando la quantità d'acqua per ottenere la densità desiderata della crema.

Lasciare cuocere a fuoco moderato e pentola coperta per 30 minuti e aggiustare di sale. Una volta chiuso il fuoco, servirsi del frullatore ad immersione fino ad ottenere una vellutata rosa; riaccendere poi il fuoco e cuocere ancora per dieci minuti. Servire con crostini di pane.

### Ingredienti per 8 persone

- cipolle bianche 500 gr
- meglio se nuove
- patate 400 gr
- 2 rape rosse
- 4 foglie di alloro secco
- un pezzetto di zenzero fresco
- olio di sesamo
- acqua un litro e 1/2
- sale
- pepe verde in grani
- crostini di pane



# Fusilli alla quinoa con ragù dell'orto e ricotta affumicata

## Ingredienti per 6 persone

- fusilli alla quinoa 480 gr
- 2 porro aglio
- 2 zucchine
- 2 carote
- sedano rapa 250 gr
- un cucchiaino di curry piccante
- qualche grano di pepe verde
- sale q.b.

Affettare sottilissimo il porro aglio e metterlo ad appassire in una padella con un cucchiaino di olio e un cucchiaino piccolo di curry piccante e mettere da parte. Tagliare a dadini la carota, le zucchine e il sedano rapa, mettere due cucchiaini di olio in padella e mettere ad appassire le verdure avendo cura di iniziare solo con la carota che necessita di qualche minuto in più rispetto alle zucchine e sedano. Se necessario aggiungere qualche cucchiaino di acqua calda per non abbrustolire le verdure che devono rimanere morbide e intere. Aggiustare di sale e aggiungere qualche grano di pepe verde e quando le verdure sono cotte (bastano pochi minuti) aggiungere il porro preparato in precedenza e mescolare. Spolverare il tutto con del prezzemolo fresco tritato finemente. Cuocere la pasta e condirla poi con il ragù vegetale, aggiungendo infine scaglie di ricotta affumicata.





## Arrostino di quinoa e radicchio di Treviso

Tagliare a fettine sottili gli scalogni e appassirli in una padella con poco olio di oliva. Aggiungere il radicchio dopo averlo tagliato a piccoli pezzi, farlo appassire a fuoco vivace con il vino rosso e aggiustare di sale. Cuocere la quinoa secondo la ricetta base e a fuoco spento salare e aggiungere le noci polverizzate con il mixer. Nel frattempo in una terrina amalgamare le uova con la farina avendo l'accortezza che non si formino grumi, passare al mixer il radicchio raffreddato e unire mescolando la quinoa e il radicchio alla farina con le uova. Mettere della carta da forno nello stampo da plum-cake e versarvi il polpettone cuocendo in forno già caldo a 180 gradi per circa 40 minuti. Una volta ultimata la cottura togliere dal forno e lasciare raffreddare. Infine tagliare il polpettone freddo a fette spesse 1 centimetro circa e arrostarle con un goccio d'olio in una padella antiaderente calda.

### Ingredienti per 8 persone

- quinoa 200 gr
- radicchio 400 gr  
tardivo di Treviso
- 15 noci dell'Amazzonia
- 4 scalogni
- farina 50 gr
- 2 uova
- una spruzzata  
di vino rosso di qualità



# Le insalatine

## **Carciofi e grana**

Mondare i carciofi, tagliarli a metà e liberarli dell'eventuale barba. Una volta puliti passarli con il limone per mantenerli chiari, affettarli sottilmente e condirli con olio extravergine di oliva, sale e limone. Ridurre a scaglie il grana e aggiungerlo ai carciofi, spolverando con erba cipollina, se di stagione.

## **Funghi di coltura marinati**

Mondare i funghi, tagliarli a lamelle sottili e marinarli con dell'olio di oliva, sale, pepe, uno spicchio d'aglio schiacciato, basilico tritato e zenzero in polvere.



# Purea di mele con ouzo e cannella

Sbucciare le mele, tagliarle a pezzetti e metterle a cuocere, aggiungere il cucchiaio di zucchero e il liquore più una spruzzata di limone a piacere. Quando sono belle dorate e cotte ridurle a purea con il mixer e riempire delle coppette con il composto raffreddato, riponendole poi in frigo.

Servire ben freddo con una spolverata di cannella.

## Ingredienti per 8 persone

- 6 mele, di cui 3 di qualità "renetta"
- un cucchiaio di ouzo (liquore greco) o altro liquore al sapore di anice
- cannella in polvere
- 1 cucchiaio di zucchero di canna



# Anapqui - Bolivia

**Paese** Bolivia

**Storia** Fondata nel 1983, Anapqui è una federazione di sette associazioni regionali di produttori di quinoa situata sull'altipiano boliviano e precisamente nella zona di Salar caratterizzata da una forte identità etnica Aymara e Quechua. Essa acquista il seme dagli agricoltori locali e lo rivende a varie organizzazioni, fra le quali figurano quelle di commercio equo: lo scopo è quello di offrire agli agricoltori una concreta opportunità affinché i loro prodotti penetrino nel mercato a condizioni favorevoli, a fronte della difficoltà di questi produttori a provvedere con mezzi e conoscenze proprie ad espletare tutte le pratiche necessarie per la commercializzazione e l'esportazione.

**Progetti sociali** Anapqui fornisce assistenza tecnica e commerciale agli agricoltori membri, accompagnandoli in un percorso di riscatto economico e culturale. Partecipa al coordinamento delle popolazioni indigene dell'altipiano andino e promuove la salvaguardia delle tradizioni culturali delle popolazioni Aymara e Quechua. L'attenzione verso la preservazione della quinoa come base dell'alimentazione andina diventa inoltre veicolo di promozione e difesa della biodiversità, nonché di incentivo verso l'agricoltura biologica. Anapqui partecipa al programma governativo "Subsidio Familiar", al fine di integrare con quinoa offerta a prezzi agevolati la dieta dei bambini delle scuole elementari.

**Prodotti** La quinoa biologica è fondamentale nell'alimentazione delle popolazioni Aymara e Quechua e la sua coltivazione avviene all'altezza quasi impensabile di ben 3800 metri sul livello del mare. Proteggerla diventa quindi strumento di salvaguardia del territorio e di permanenza delle popolazioni indigene su un territorio altrimenti destinato allo spopolamento.





Risaia di Green Net. Selezione delle piante di riso. Thailandia.  
Foto: Rudi Dalvai

# Riso... in forma...

<b>Basmati allegro con frittelle di merluzzo</b> .....	26
<b>Insalatina di seppia con riso rosso ai capperi</b> .....	28
<b>Zuccotto di riso thay con gamberetti verdi</b> .....	29
<b>Coppetta di yogurt con ananas a sorpresa</b> .....	30



# Basmati allegro con frittelle di merluzzo

## Ingredienti per 6 persone

- riso basmati 200 gr
- ½ cipolla (piccola) di Tropea
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 e 1/2 cucchiaini di curcuma
- fagioli allegri 120 gr
- una bella manciata di prezzemolo finemente tritato
- sale
- olio extravergine di oliva

**Per il riso** Lessare i fagioli e riporli in una terrina con la cipolla tritata molto finemente. Mescolare in una ciotola il coriandolo con l'olio. Tritare finemente il prezzemolo (in piena estate questo può essere sostituito dal basilico fresco) e lessare il riso versando nell'acqua di cottura la curcuma per colorarlo di giallo. Scolarlo - raffreddarlo con un po' di acqua fredda, asciugandolo bene.

Condire poi i fagioli con l'olio e coriandolo aggiungendo di sale, se necessario, e unirvi il riso giallo e il prezzemolo. Infine mescolare bene il tutto.



**Per le frittelle (acras)** Cuocere a vapore i filetti di merluzzo, passare la polpa al frullatore e trasferire il purè ottenuto in una ciotola. Unirvi l'erba cipollina tritata e il peperoncino, amalgamando il tutto con i tuorli, la farina setacciata ed infine la birra, in quantità sufficiente ad ottenere la consistenza di una crema spessa. Lasciare riposare per un'ora. In seguito scaldare l'olio a 180 gradi e con un cucchiaino prelevare piccole quantità di impasto e farle scivolare nell'olio.

Quando le frittelle saranno dorate scolarle su carta assorbente e servirle appena cotte o raffreddate a piacimento.

### Ingredienti per 6-8 persone

- merluzzo surgelato 400 gr •
- tuorli •
- farina 150 gr •
- 2 dl di birra •
- i semi di quattro piccoli  
peperoncini secchi •
- una bella manciata di erba  
cipollina tritata (se non è  
stagione può essere  
sostituita dal prezzemolo)



# Insalatina di seppia con riso rosso ai capperi

## Ingredienti per 6 persone

- una seppia da sette-otto etti o 1 kg di seppie piccole
- 3 carote
- 3 coste di sedano
- una decina di olive greche nere
- ½ cipolla viola
- olio
- sale
- limone
- timo
- origano
- circa dieci cucchiaini di fagioli allegri lessati
- riso thay rosso 200 gr
- qualche cucchiaino di salsa di capperi
- una decina di noci dell'Amazzonia tritate



Cuocere la seppia a vapore, tagliarla a listarelle sottili e lasciarla raffreddare. Lessare al dente le carote e tagliarle a rondelle. Pulire poi il sedano, spellarlo e tagliarlo a pezzetti, snocciolare le olive nere, tritare finemente la cipolla e tritare grossolanamente le noci dell'Amazzonia.

Preparare il sale aromatico mescolando il sale con il timo, l'origano e la menta e lavorarlo con le dita fino a farlo diventare una sottile polvere indistinta. Unire le seppie fredde alle verdure, compresi i fagioli lessati in precedenza, e condire con la salsina preparata mescolando l'olio, il limone e il sale aromatico. Spolverare infine con le noci tritate.

Lessare il riso rosso e impiattare con uno stampino a piacere. Condire con un cucchiaino di salsina di capperi e accompagnare con l'insalata di pesce.

La salsina di capperi si prepara tritando sottili dei capperi sotto sale di ottima qualità, aggiungendo abbondante olio e lasciandoli insaporire per due-tre giorni prima di usarla a piacere (naturalmente i capperi vanno prima di tutto ben lavati dal sale).

# Zuccotto di riso thay con gamberetti verdi

Lessare i gamberetti, sgusciarli e preparare la salsina frullando insieme prezzemolo, capperi, senape, timo, menta, limone, olio, sale in proporzione adeguata fino ad ottenere una salsina non troppo compatta. Condire con questa i gamberetti che assumeranno così il colore verde.

Lessare il riso, scolarlo e lasciarlo raffreddare. Condire i fagioli neri dell'Ecuador precedentemente lessati con olio, zenzero e peperoncino. Bagnare uno stampo da budino, riempirlo con il riso e rovesciare poi la forma su un piatto da portata. Guarnire con i gamberetti e i fagioli e infine decorare lo zuccotto con verdure di stagione secondo fantasia.

## Ingredienti per 6 persone

- code di gambero 900 gr •
- prezzemolo •
- capperi sotto sale •
- senape •
- timo •
- menta •
- limone •
- olio extravergine di oliva •
- fagioli neri dell'Ecuador lessati •
- peperoncino •
- zenzero •
- thay aromatico 300 gr •



# Coppetta di yogurt con ananas a sorpresa

## Ingredienti per 8 persone

- yogurt 600 gr
- 2 cucchiaini di cannella in polvere
- croccante di ottima qualità 200 gr
- 4 fette di ananas sciroppato del commercio equo
- 2 cucchiari di zucchero di canna

Versare lo yogurt in una ciotola e stemperarvi la cannella. Unire lo zucchero e amalgamare il tutto con una piccola frusta. A parte sbriciolare il croccante e metterlo nel fondo delle coppette. Coprire con lo yogurt e completare con l'ananas a pezzetini.





Venditrice di ananas, Thailandia.  
Foto: Rudi Dalvai

# Green Net - Thailandia

## «Un progetto che germoglia da un chicco di riso»

Green Net è un'associazione nata nel 1988 che sostiene la coltivazione biologica e lo scambio equo coinvolgendo circa 1300 famiglie cui garantisce prezzi minimi e condizioni di vita dignitose.

Green Net organizza inoltre una campagna a tutela della biodiversità (in Thailandia esistono oltre 3000 varietà di riso) contro la manipolazione genetica e la brevettazione delle specie jasmim hom mali che è da millenni patrimonio naturale di questo paese.

Green Net è stata la prima organizzazione in Thailandia ad ottenere una certificazione biologica ufficiale per il suo riso. Il riso aromatico proviene dal Surin, zona a nord della Thailandia in cui rappresenta la principale fonte di sussistenza per il 90% della popolazione.

## «Ricchezza significa cibo buono, salute ed essere libero dai debiti»

Tonguan Thedthai  
Green Net







Produttrice di cous cous. Parc.  
Palestina. Foto: Giancarlo Fortunato

# Il cous cous e i colori del Suk

<b>Polpettine di ceci con tzatziki .....</b>	<b>36</b>
<b>Le creme colorate .....</b>	<b>38</b>
<b>Insalatina rossa di cous cous .....</b>	<b>40</b>
<b>Cous cous vegetale .....</b>	<b>42</b>
<b>Gelato con purea di mango .....</b>	<b>44</b>



# Polpettine di ceci con tzatziki



## Ingredienti per 4 persone

- ceci 250 gr
- cipolla (pulita) 250 gr
- farina bianca 100 gr
- alcune foglie di menta piperita
- una abbondante macinata di cumino

**Per le polpettine** Lessare i ceci in abbondante acqua salata, scolarli e metterli nel mixer assieme alle cipolle a pezzi e alle foglie di menta. Lavorarli fino ad ottenere una purea gialla ben omogenea e versare quindi il tutto in una terrina, unendo poi la farina ed un'abbondante macinata di cumino.

Aggiustare di sale, amalgamare bene il tutto e lasciare riposare un paio di ore.

Preparare la padella con abbondante olio di semi per friggere e con il cucchiaino raccogliere l'impasto, dargli una forma di polpettina e immergere nell'olio a giusta temperatura.

Questo piatto si accompagna perfettamente con lo tzatziki.





**Per lo tzatziki** Sbucciare il cetriolo conservando da una parte metà della buccia; togliere i semi e tagliarlo a pezzetti molto piccoli e mettere il tutto in un colino con un po' di sale per 30 minuti in modo da eliminare l'acqua in eccesso. Tritare la buccia del cetriolo. In una scodellina mescolare lo yogurt, i cetrioli, la menta spezzettata, la buccia del cetriolo sminuzzata, l'aglio schiacciato, un cucchiaino di aceto e un pizzico di sale. Coprire e lasciare riposare in frigo per circa due ore prima di servire.

### Ingredienti per 4 persone

- yogurt greco 250 gr •
- 1 cetriolo •
- 1 spicchio d'aglio •
- qualche fogliolina di  
menta fresca •
- un cucchiaino di aceto •
- sale •



# Le creme colorate

## Ingredienti per 4-6 persone

- carote 250 gr
- 1 cucchiaio di harissa
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaino di capperi
- 1 cucchiaio di aceto
- ½ cucchiaino di carvi
- olive per decorare
- ½ bicchiere di olio
- sale

## Ingredienti per 4 persone

- ceci cotti 400 gr (sgocciolati)
- 1 cucchiaio abbondante di tahina
- 3 cucchiaini di olio di oliva
- un pizzico di sale
- 2 spicchi di aglio (si può anche non mettere)
- 2 limoni

## Ommik uria\*

Mondare le carote, cuocerle a vapore e metterle nel mixer per ottenere una purea. Sciogliere l'harissa nell'aceto e aggiungere l'aglio tritato, il carvi macinato, i capperi frullati e il sale. In una terrina mescolare il tutto con la purea di carote e decorate con le olive. Condire con l'olio prima di servire.

\* questa ricetta non è un'elaborazione personale, ma si trova nel volumetto "CUCINA VEGETARIANA DAL SUD DEL MONDO IN VENDITA NELLE BOTTEGHE DEL COMMERCIO EQUO"

## Hummus

Lessare i ceci, tritarli nel mixer fino ad ottenere un purè omogeneo (se necessario aggiungere un po' d'acqua di cottura per agevolare l'operazione), mettere il purè in una terrina e metterlo da parte. Mescolare poi in un'altra terrina un cucchiaio abbondante di tahina, 3 cucchiaini di olio di oliva e un pizzico di sale. Sbucciare due spicchi di aglio e tritarli finemente, spremere 2 limoni, versare aglio e limone nella terrina con la tahina e mescolare bene. Aggiungere il condimento al purè di ceci fino ad avere una pasta omogenea e cremosa, né molto densa, né molto liquida. Servire freddo guarnendo la ciotola con peperoncino, olio, qualche oliva.

### Crema di melanzane

Punzecchiare con la forchetta la melanzana e metterla in forno a 180 gradi per “cuocerla” internamente; quando è pronta sbucciarla e asciugare la polpa schiacciandola in un colino. Mettere poi la polpa asciutta nel mixer, aggiungere la feta a pezzettini, l’aglio schiacciato e l’olio extravergine e lavorarla fino a ottenere una crema uniforme.

Presentarla con una spolveratina di prezzemolo; a piacere si possono macinare insieme delle noci dell’Amazzonia.

### Ingredienti per 4 persone

- 1 melanzana grande
- feta greca 100 gr
- ½ spicchio d’aglio
- olio d’oliva
- sale
- una spolveratina di prezzemolo



# Insalatina rossa di cous cous

## Ingredienti per 6 persone

- cous cous 400 gr
- 4 pomodori ben maturi
- un peperone rosso
- peperoncino piccante
- olio extravergine di oliva
- erba cipollina
- zenzero

Immergere i pomodori nell'acqua portata a bollore, quindi raffreddarli in acqua fredda e spellarli. Liberrarli dei semi e tagliarli a quadretti, avendo cura di sgocciolarli il più possibile. In seguito pelare il peperone dopo averlo scottato sulla griglia o su una padella antiaderente, tagliarlo a piccoli quadretti e unirlo al pomodoro. Aggiungere il peperoncino macinato in quantità secondo il proprio gusto (il piatto alla fine deve però risultare "piccante") e lasciare riposare. A parte preparare il cous cous secondo la ricetta base aggiungendovi una bella spolveratina di zenzero; quando il cous cous è freddo unirlo alla salsa rossa salata e condita con l'olio. Completare con una manciata di erba cipollina e mescolare.

Se si desidera questa insalatina può essere facilmente presentata "in forma".





Produttrici di Parc, Palestina.  
Foto: Comitato Progetti

# Cous cous vegetale

## Ingredienti per 4 persone

- cous cous precotto 320 gr
- 3 carote medie
- 3 zucchine
- 3 cipolle
- 6 cimette di cavolfiore
- 4 fette di zucca (in stagione)
- ceci prelessati 200 gr
- 2 spicchi di aglio
- spezie varie:  
curcuma, peperoncino,  
zenzero, cumino, carvi, pepe,  
coriandolo, cannella,  
chiodi di garofano,  
noce moscata, cardamomo,  
foglie di alloro

Affettare le cipolle e farle soffriggere in una casseruola con 4 cucchiaini di olio, unire la curcuma e il peperoncino, sale, aggiungere un bicchiere di acqua calda, stufare il tutto e tenere a parte.

Tagliare le verdure a pezzi non troppo piccoli e metterli in pentola seguendo l'ordine dei tempi di cottura di ciascuna.

Aggiungere ½ litro di acqua bollente, le foglie di alloro e le spezie in quantità generosa, mescolare e poco prima della fine aggiungere i ceci lessati in precedenza a parte. Cuocere dunque il cous cous secondo la ricetta base usando al posto dell'acqua calda il brodo eccedente delle verdure allungato con acqua, se necessario.

Servire mettendo il cous cous nei piatti, aggiungendo le verdure più o meno asciutte, secondo il gusto di ciascuno, e sopra mettere 2 cucchiainate delle cipolle preparate in precedenza.



**Per la cipollata** Affettare le cipolle quindi lavarle sotto l'acqua corrente, scolarle e metterle a saltare in padella con un filo d'olio, sale e pepe per qualche minuto ma senza farle abbrustolire.

Aggiungere un paio di mestoli di brodo e continuare la cottura a fuoco medio per circa venti minuti. Unire infine i pomodori pelati e tagliati a pezzi insieme al basilico e cuocere per altri venti minuti aggiungendo brodo quanto basta.

### Ingredienti per 4 persone

- 4 cipolle •
- 4 pomodori ben maturi •
- ½ litro di brodo vegetale •
- 4/5 foglie di basilico •
- olio extravergine d'oliva •
- sale e pepe •



# Gelato con purea di mango

## Ingredienti per 4 persone

- 2 manghi maturi

Tagliare a pezzi dei manghi maturi, mettere nel mixer per ottenerne una purea e metterla in frigo a raffreddare.

Servire del gelato, allo yogurt o alla vaniglia, accompagnandolo con la crema di frutta fredda.





Produttori di Mandorla. Parc.  
Palestina. Foto: Carlo Ponzio

# P.a.r.c. - Palestina

## Palestinian Agriculture Relief Committees

**Paese** Palestina

**Storia** Parc è una delle più importanti organizzazioni non governative palestinesi. Fondata nel 1983 per favorire la ripresa delle attività agricole nella Valle del Giordano e nella West Bank rimaste incolte a seguito dell'occupazione da parte dell'esercito israeliano, Parc ha visto il coinvolgimento degli agricoltori poveri e marginalizzati da parte di agronomi professionisti impegnati nella consulenza indirizzata alla promozione delle colture tipiche e locali: oggi l'organizzazione vanta oltre 1300 produttori.

**Progetti sociali** Il programma alimentare, iniziato nel 1990, ha adottato un approccio di genere al fine di garantire il dovuto sostegno economico alle donne rimaste sole a seguito della morte, fuga o imprigionamento dei loro compagni o figli maggiori. Il progetto, che consisteva inizialmente nello sviluppo e nella vendita locale di prodotti agricoli tipici, ha quindi visto la crescita costante della vendita nel Fair Trade trainata principalmente dalla esportazione di cous cous. Parc, inoltre, accompagna alle iniziative produttive la promozione costante delle organizzazioni di base, come associazioni femminili e le cooperative.

**Prodotti** Tra i prodotti tipici delle cooperative sostenute da Parc troviamo il cous cous, le mandorle, l'olio d'oliva ed i datteri al naturale. Si tratta di generi alimentari geograficamente ben determinati: l'area di Gerico è dominata dalla coltivazione delle palme da dattero mentre nella Striscia di Gaza è diffusa la coltivazione di cous cous.



Copertina, Riso alle spezie. Foto: Beatrice De Blasi  
Pag. 7 Produttori di Podie. Sri Lanka. Foto: Beatrice De Blasi  
Pag. 13 Produttore di Podie. Separazione dal raspo dei frutti del pepe. Sri Lanka. Foto: Beatrice De Blasi  
Pag. 15 Produttrice di Anapqui. Raccolta quinoa. Bolivia. Foto: Diego Marani  
Pag. 23 Artigiane di El Alto. Bolivia. Foto: Diego Marani  
Pag. 25 Green Net organizza sul campo corsi di formazione sul biologico. Thailandia. Foto: Rudi Dalvai  
Pag. 33 Mr. Chainarong, presidente di Green Net. Thailandia. Foto: Rudi Dalvai  
Pag. 35 Cous cous. Palestina. Foto: Archivio Ctm altromercato  
Pag. 47 Donna palestinese. Palestina. Foto: Archivio Ctm altromercato



La carta utilizzata per questo prodotto è stampata da Publistampa Arti Grafiche,  
azienda certificata FSC - carta patinata Fedrigoni Symbol Freelifa Satin