

# MINI RICETTARIO EQUO-SOLIDALE DI UNA CENA AUTUNNALE

## Menù

Patè di ceci con rape glassate  
e maionese di verdure

Vellutata di mare con cous cous palestinese  
alle verdure stufate

Riso degli imperatori con alici gratinate  
in salsa dorata

Tortino di quinoa con zucchine e dadolata  
di quartirolo su crema di fagioli allegri

*Dessert Unicomondo:*

Gelato speziato con cioccolato e mango

Caffé equosolidale

*Un grazie speciale ai cuochi Amedeo Sandri e Piergiorgio Casara che con arte e passione hanno valorizzato i prodotti ed i produttori del Sud del Mondo dando vita a piatti raffinati ed originali; Luisa Valente, cuoca appassionata della Coop. Unicomondo, e tutti i volontari che hanno contribuito alla realizzazione della serata, tutti i partecipanti che si sono fatti incuriosire dalla proposta, il buon cibo equo e solidale e il buon cibo locale, i produttori lontani e vicini.*

Contatti: [www.unicomondo.org](http://www.unicomondo.org)



## Patè di ceci con rape glassate e maionese di verdure

### Ingredienti per 8 persone:

- 200 gr di ceci secchi (potete usare anche quelli già lessati)
- 1 cucchiaino di agar-agar (o gelatina di pesce 8 gr)
- 75 gr di crema di sesamo (30 gr di sesamo tostato si trova in commercio e 30 gr d'olio extravergine di oliva delicato oppure olio di semi di mais)
- 75 gr di carote
- 75 gr di sedano rapa già pulito
- 3 rape rosse già cotte
- 60 gr di olio extravergine di oliva
- Aneto fresco
- Erba cipollina
- 1 grosso spicchio di aglio
- Sale

Mettete a bagno i ceci per 12 ore, cuocerli a fuoco lento in acqua senza sale mantenendo costante l'ebollizione. Risulteranno pronti quando l'anima risulterà perfettamente morbida. Frullateli ancora caldi con un po' della loro acqua di cottura e passateli al setaccio, aggiungendo l'agar-agar cuocendo per due minuti (se usate la gelatina ricordatevi di metterla in ammollo in acqua fredda per dieci minuti e poi scioglierla nella crema calda di ceci). Fate "sudare" l'aglio tritato in 20 ml di olio (due cucchiaini), filtratelo e aggiungetelo sulla purea di ceci. Aggiungete la crema di sesamo (ottenuta frullando, aggiustate di sale e mescolate bene).

Cuocete assieme in acqua a bollore salata le carote e il sedano rapa ridotti a cubetti, poi scolateli e frullateli con il rimanente olio finché sono ancora bollenti (di seguito potete passarli al setaccio). Ad ogni commensale servite due "quenelle" di patè di ceci e tre fette di rapa condite con la maionese di sedano e carote e cosparse con l'aneto tagliuzzato grossolanamente.

## Cioccolato Mascao

### El Ceibo - Bolivia

Puro cioccolato equo e solidale da agricoltura biologica. La particolarità di Mascao è quella di essere prodotto senza lecitina di soia e con il Mascobado, zucchero di canna integrale dalle ricche note aromatiche, che conferiscono gusto e consistenza davvero unici, grazie anche alla lavorazione artigianale e ad un lungo concaggio che miscela perfettamente gli ingredienti, eliminando ogni residuo acido e rendendo il cioccolato uniforme e vellutato.

Mascao fondente extra 70% ha colore marrone opaco, con profumi intensi e persistenti; in bocca risulta armonico ed equilibrato. Si consiglia di degustarlo nel pomeriggio abbinato ad un bicchiere di marsala. Mascao garantisce solo Puro Cioccolato, a tutela dei consumatori e dei produttori dal sud del mondo. Come tutti i prodotti di cioccolato Altromercato, anche Mascao contiene esclusivamente burro di cacao senza alcun ricorso ad altri grassi vegetali meno costosi e di bassa qualità. Gli ingredienti sono importati tramite il circuito fair trade della centrale Claro in Svizzera. La produzione avviene presso l'antica (1933) casa cioccolatiera svizzera Chocolat Bernrain. IMC (Istituto Mediterraneo di Certificazione) certifica la provenienza da agricoltura biologica.

### PROGETTO: EL CEIBO

El Ceibo, Bolivia, è un progetto storico nell'ambito del commercio equo. La cooperativa nasce il 5 febbraio 1977 dalla voglia di un gruppo di piccoli produttori di sottrarsi al giogo degli intermediari locali che pagavano prezzi bassissimi per l'acquisto del cacao. Sin dall'inizio, l'obiettivo non solo fu di incidere sul prezzo del cacao, ma anche d'impegnarsi in una sua produzione industriale, cosa che riesce nel 1983 con l'inaugurazione della prima fabbrica di cacao.

Attualmente El Ceibo comprende 38 cooperative, con circa 800 famiglie di agricoltori membri. I principali obiettivi di questa organizzazione si estendono dalla ricerca ai corsi di formazione, fino alla consulenza ai produttori. All'interno della cooperativa ogni membro gode inoltre di una serie di "aiuti" che vanno dalla formazione tecnica gratuita alla possibilità di contrarre prestiti a tassi di favore, dalla possibilità di disporre di un fondo rotativo per l'educazione dei figli alla disponibilità di un sussidio in caso di malattia.

## Gelato speziato con cioccolato e mango\*

### Mango scioppato

#### Meru Herbs, Kenya

Il mango proviene da Meru Herbs, un progetto idrico e un impianto di trasformazione, che porta acqua e lavoro ai contadini del Kenya centrale. Fa parte di un ampio **progetto idrico** iniziato nel 1986. Il Ng'uuru Gakirwe Water Project nacque dallo spontaneo associarsi dei contadini nel distretto del Tharaka, una zona semi-arida alle pendici orientali del Monte Kenya. L'irrigazione ha raggiunto 430 famiglie dopo tre fasi di ampliamento, completate nel 1994. Parallelamente è iniziata **l'attività dello stabilimento** dove viene trasformato il raccolto consegnato dagli agricoltori, e il cui ricavato va a sostenere il progetto idrico.

La possibilità di irrigare i campi ha permesso ai contadini Tharaka di **superare l'agricoltura di sussistenza** per dedicarsi anche a frutta e erbe che possano venire vendute sul mercato. Questi prodotti vengono consegnati a Meru Herbs dove diventano marmellate e tisane, contraddistinte da sapori equatoriali come il carcadè. Dal 1999 Meru Herbs prosegue sulla strada del **biologico**.

Il distretto del Tharaka è una **zona difficile per l'agricoltura**, a causa delle piogge concentrate in poche settimane di acquazzoni a dicembre-gennaio e marzo. Basta che in una di queste occasioni la pioggia sia scarsa, per condannare la popolazione locale a un anno di siccità e quindi di carestia. Per questo fin dal 1982 alcuni contadini della zona si sono riuniti in una commissione per l'acqua, che oltre a essere il nucleo originario del progetto idrico di Meru Herbs è diventata anche il riferimento per le attività associative della zona. Oggi sono in tutto circa 4.000 gli agricoltori e i loro famigliari che **beneficiano del reddito aggiuntivo** garantito dal commercio equo e solidale, del miglioramento dell'agricoltura e dall'accesso diretto all'acqua per uso domestico.

\* ricetta non disponibile!

### Ceci lessati

#### Libera Terra, Italia

Il cece è frutto del lavoro delle Cooperative che gestiscono le terre confiscate alla mafia e degli agricoltori del sud Italia che condividono il progetto di riscatto.

Grazie alle particolari proprietà di queste terre, adatte alla coltivazione dei legumi per la giacitura e le caratteristiche pedologiche dei suoli, il Cece Libera Terra ha un alto contenuto di amido e sali minerali ed è caratterizzato da una pezzatura piccola, morbida e fragrante nel gusto, ideale per la cottura in zuppe e minestre. Indicato nella dieta mediterranea grazie all'alto contenuto proteico e di fibre, oltre che per la totale assenza di colesterolo.

Coltivato con metodo biologico certificato con esclusiva concimazione organica e in rotazione con grano duro, ortive, foraggere. È diserbato esclusivamente con mezzi meccanici senza l'utilizzo di alcuna sostanza di sintesi e senza il ricorso all'irrigazione di supporto. Viene seminato in febbraio-marzo. La raccolta avviene a luglio, cui segue una lenta essiccazione all'aria per favorirne una conservazione naturale e prevenire fermentazioni e muffe. Cotto a vapore con la sola aggiunta di acqua e sale marino, pronto per essere servito in tavola e per condire squisite insalate.

Il cece è una pianta originaria dell'Asia occidentale, diffusasi in tempi molto remoti in India, in Africa e infine in Europa (era conosciuta dagli antichi Egizi, Ebrei e Greci).

## Vellutata di mare con cous cous palestinese alle verdure stufate

### Ingredienti per 10 persone:

- 300 gr di filetti di merluzzo
- 300 gr di filetti di scorfano
- 300 gr di Cous-cous
- 6 dl di brodo vegetale
- 100 gr di sedano rapa
- 100 gr di broccolo romano
- 100 gr di verza
- 100 gr di porro
- 100 gr champignon
- 100 gr di indivia belga
- Olio extravergine di oliva
- Sale, pepe
- Un mazzetto di dragoncello (estragone)

Preparate il brodo per la vellutata di pesce, facendo rosolare in una capiente casseruola con un filo d'olio le verdure (una costa di sedano, ½ cipolla, ½ mezza carota, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia di alloro) tagliate a pezzetti. Aggiungete 2 litri di acqua e fate sobbollire dolcemente per 30 minuti. Nel frattempo in un'altra casseruola capiente mettetevi i filetti di pesce con un filo d'olio extravergine di oliva e uno spicchio d'aglio, fate insaporire, sfumate con un bicchiere di vino bianco e quindi aggiungete il brodo filtrato e cuocete per 15 minuti. Frullate con il mixer a immersione e aggiustate di sale. Se volete una vellutata più densa potete aggiungere un cucchiaino di maizena sciolta in mezzo bicchiere d'acqua fredda. Oppure usate una patata bollita e frullata con il pesce. Sbollentate il sedano rapa tagliato a dadini e il broccolo diviso in tante cimette in acqua leggermente salata. Tritate il porro, soffriggendolo in una padella con olio extravergine di oliva. Tagliate la verza e l'indivia a listarelle e fatele saltare bagnando con poca brodo caldo, cuocendo per qualche minuto. Aggiungete i funghi e le cimette di broccolo tagliati a fette sottili, il sedano rapa e fate insaporire ancora qualche minuto fintanto che le verdure risulteranno cotte ma al dente. Aggiustate di sale e pepe e spolverizzate con timo e maggiorana freschi tritati. Mettete in una pentola ½ cipolla tagliata a fettine, fate soffriggere per un paio di minuti, quindi aggiungete il couscous e fatelo tostare qualche minuto mescolando, poi unite brodo vegetale bollente, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva mescolando finché non sarà assorbito e spegnete il fuoco. Dopo qualche minuto sgranatelo con una forchetta, rimettendolo sul fuoco e fate scaldare ancora un paio di minuti. A questo punto aggiungete le verdure al couscous fate insaporire un paio di minuti e lasciate riposare. Versate la vellutata in una fondina e collocate al centro una cupola di cous cous spolverizzando con il dragoncello tritato (e decorando, eventualmente a piacere con un paio di code di mazzancolle sgusciate e sbollentate).

## Quinoa Real

### Anapqui, Bolivia

La quinoa (*Chenopodium quinoa*) è testimone di biodiversità; viene coltivata infatti da oltre 5000 anni sugli altipiani pietrosi delle Ande a 4000 metri sul livello del mare ed è cibo essenziale per le popolazioni andine. Appartiene alla famiglia delle chenopodiacee, come gli spinaci o la barbabietola, è una pianta resistente che non richiede particolari trattamenti e produce una spiga ricca di semi rotondi, simili a quelli del miglio. È un alimento particolarmente ricco di proprietà nutritive: contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e zinco, ed è un'ottima fonte di proteine vegetali; inoltre i grassi contenuti nella quinoa sono prevalentemente insaturi. La quinoa non contiene glutine ed è alimento adatto sia agli adulti che ai bambini. La semina del prodotto avviene tra settembre ed ottobre, a seconda delle zone, la coltivazione rispetta gli standard dell'agricoltura biologica e la raccolta si effettua nei mesi di aprile-giugno. I grani di quinoa vengono poi lavati e selezionati per eliminare eventuali impurità e saponine, sostanze lievemente amare contenute nella pianta. Viene in seguito essiccata tramite "secadores" solari e confezionata all'origine in scatole da 500 gr

La quinoa Altromercato è prodotta in Bolivia da Anapqui (Asociación Nacional Productores de Quinoa), un'associazione che riunisce complessivamente quasi 5000 piccoli produttori, è un'organizzazione strutturata su base regionale e mira a creare nuovi canali di vendita per un prodotto dalla storia millenaria, che subisce oggi la concorrenza di altri cereali.

Scopo principale di Anapqui è quello di offrire ai produttori la possibilità di far giungere sul mercato il proprio prodotto a condizioni più favorevoli, vista la loro incapacità di provvedere in modo autonomo a tutte le pratiche necessarie per la commercializzazione e l'esportazione.

L'organizzazione sostiene una forte valorizzazione della coltivazione della quinoa come strumento di salvaguardia del territorio e di permanenza della popolazione in luoghi altrimenti destinati allo spopolamento. La quinoa è infatti un prodotto fondamentale per l'alimentazione delle popolazioni Aymara e Quechua.

La quinoa è certificata da agricoltura biologica da EU kontrollstelle (organizzazione tedesca di certificazione riconosciuta in Europa) ed è importata in Europa da Gepa (centrale tedesca di commercio equo).

## Tortino di quinoa con zucchine e dadolata di quartirolo su crema di fagioli allegri

### Ingredienti per 8 persone:

- 250 gr di quinoa
- 1 cipolla
- 6 dl di brodo vegetale
- 300 gr di zucchine
- Qualche foglia di mentuccia
- 200 gr di formaggio "Quartirolo"
- 200 gr di fagioli "Allegri" (ammollati per 12 ore)
- 1 patata
- Qualche fogliolina di rosmarino, 3 foglie di salvia e 1 spicchio d'aglio
- 1 costa di sedano, 1/2 cipolla, 1/2 carota
- 2 pomodori Sanmarzano maturi (passati al passaverdure)
- Cannella in polvere
- Sale e pepe

Lavate la quinoa, tenendola sotto l'acqua corrente in un colino a maglia fitta. In una pentola capiente fate imbiondire la cipolla affettata per un qualche minuto, quindi versate la quinoa e fate insaporire per un paio di minuti, aggiungete il brodo salato e fate cuocere per circa 10 -15 minuti.

Nel frattempo pulite le zucchine. Tagliate nel senso della lunghezza in quattro parti e togliete la parte bianca. Tagliateli a cubetti. In una padella fate imbiondire uno spicchio d'aglio, aggiungete le zucchine, salate leggermente e fate insaporire qualche minuto aggiungendo tre/quattro cucchiaini di acqua. Spolverate con le foglie di mentuccia tritata e continuate la cottura tenendo le zucchine al dente.

Mettete in una casseruola i fagioli (ammollati per 12 ore), la patata pelata intera, le foglioline di rosmarino, la salvia, lo spicchio d'aglio, un trito di sedano, carota e cipolla, i pomodori e ricoprite con 1 litro e mezzo di acqua fredda (non salate). Ponete la pentola sul fuoco e fate bollire molto dolcemente per un paio d'ore con il recipiente semiscoperto. Trascorse le due ore passate le verdure al setaccio lasciando cadere il passato direttamente nel brodo, aromatizzando con un pizzicone di cannella e una macinata di pepe.

Preparate il piatto: mettete nei piatti fondi la crema di fagioli, ponete al centro una cupola di quinoa, mescolata con le zucchine, e il formaggio Quartirolo tagliato a piccoli cubetti, spolverizzate con qualche fogliolina di mentuccia tritata e distribuite qualche cubetto di formaggio sulla crema di fagioli.

Insaporite con in filo d'olio extravergine.

## Cous cous

### PARC, Palestina

Con il termine *cous cous* si intende sia la semola lavorata a granelli, sia il piatto unico con carne e verdure. La semola si ottiene lavorando un impasto di acqua e farina di grano duro, fino ad ottenere dei granelli di forma differente, a seconda della finezza della lavorazione.

Il **cous cous Altromercato** proviene dalla Palestina, dove è conosciuto con il nome di **maftoul** (*in arabo movimento rotatorio della mano*); è un prodotto pregiato e differente dal *cous cous* tradizionale per la qualità conferita dal metodo di lavorazione tutta artigianale, svolto dalle donne. A base di grano integrale e di frumento spezzettato *boulgour* (una varietà di grano duro *hambar*, tra le più pregiate). Quest'ultimo viene rotolato nella farina di grano tenero e impastato con acqua e sale, fino a diventare granuloso. Viene poi essiccato al sole per 2, 3 giorni. Una volta cotto presenta granuli dal colore scuro tipico del grano integrale, di dimensione grande, morbidi ma consistenti.

PARC è una delle più importanti ONG palestinesi, impegnata in programmi di sviluppo fondati sulla promozione della produzione agricola.

Fu fondata nel 1983 da un gruppo di agronomi, come risposta al deterioramento dell'attività agricola nella valle del Giordano e nella West Bank, occupate dall'esercito israeliano. Gli agronomi si rivolgevano agli agricoltori poveri e marginalizzati dell'area, offrendo loro la propria consulenza professionale. Lo sforzo del primo gruppo di volontari si sviluppò rapidamente, diventando un'organizzazione stabile, che crebbe a sua volta negli anni aumentando e differenziando le attività.

Il programma alimentare di PARC è iniziato nel 1990. Il progetto consisteva inizialmente nello sviluppo e nella vendita locale di prodotti agricoli tipici: un progetto rivolto alle donne, confinate nelle case o nelle immediate vicinanze e prive del sostegno economico degli uomini, in larga misura morti, imprigionati o fuggiaschi. Dopo i primi contatti con il commercio equo e solidale e alcune esportazioni di prova, la vendita nel Fair Trade da parte di PARC è cresciuta costantemente negli anni, trainata principalmente dalle esportazioni di *cous cous*.

## Riso degli imperatori con alici gratinate in salsa dorata

### Ingredienti per 8 persone:

- 600 gr di riso nero
- 2 cipolle medie finemente tritate
- 150 gr di germogli di soia
- 100 gr di cuore di palma
- 50 gr di pomodoro secco sott'olio
- 60 gr di olive verdi della Palestina
- Olio extravergine
- 1 litro e mezzo di brodo vegetale (anche con dado granulare)

*Per la salsa dorata* - Preparate un "besciamella" morbida: in un pentolino fate sciogliere 2 cucchiari di maizena con un bicchiere di brodo freddo, aggiungete 3 dl del brodo vegetale, abbassate il fuoco e cuocete per un paio di minuti comunque fino a che il composto comincia a spumeggiare. Continuate la cottura fino a che la salsa si addensa. Aggiungete una bustina di curry e cuocete ancora per un minuto. Se volete una besciamella più saporita usate 50 gr di burro e due cucchiari di farina bianca (e procedete come per una normale besciamella)

*Per il riso* - Usate una pentola abbastanza larga che possa andare sia sul fuoco sia in forno. Fate appassire la cipolla nell'olio; quando è morbida buttate il riso, tostatelo e bagnate con il vino. Fate sfumare e unite tutto il restante brodo (1 litro e 2 dl) in una volta sola, mescolando bene. Coprite il recipiente con della carta forno (o stagnola), incoperchiate e infornate a 180° per 15 minuti circa (se statico) o qualche minuto in meno se ventilato.

A circa 3 minuti dalla fine della cottura controllate se si è asciugato troppo. In questo caso aggiungete poco brodo, senza mescolare. Terminata la cottura, sgranate con una forchetta il riso che dovrà essere piuttosto asciutto, in modo da avere i chicchi ben staccati tra loro.

Nel frattempo, in un'altra padella fate imbiondire la cipolla rimasta ben tritata con olio di oliva, aggiungete i germogli di soia (precedentemente sbollentati un paio di minuti in acqua leggermente salata) e cuoceteli ancora qualche minuto. Aggiungete i cuori di palma e i pomodori tagliati a listarelle, le olive tritate grossolanamente e insaporite un minuto. Confezionate il piatto: stendete di lato a specchio un paio di cucchiari di salsa dorata, adagiatevi vicino una cupola di riso condito (potete usare un "coppa pasta" rotondo), mappate il riso con un paio di cucchiari di salsa dorata e adagiatevi una delle sarde gratinate (diliscate, passate nel pangrattato e cotte al forno a 190° per circa 10 minuti).

## Riso nero

### Chaisrisa, Thailandia

Il riso thai nero appartiene alla varietà Hom Mali, e deve il nome al colore del suo pericarpo. In grado di crescere anche in terreni semiaridi e con pochissima acqua, il riso thai nero è molto ricco di ferro e vitamine e per questo motivo viene selezionato dalle donne thailandesi come alimento fondamentale per la dieta di anziani, bambini e malati. Già nell'antichità il riso nero era considerato molto pregiato, ed il suo consumo era riservato ai soli imperatori in quanto, secondo la tradizione, costituiva un elisir di lunga vita.

Il riso nero si può definire 'integrale' perché, durante la sbramatura, viene eliminato solo lo strato superiore della pellicola che lo ricopre, lasciandone così inalterate le proprietà nutritive. Ottimo come contorno a piatti di pesce e frutti di mare, il riso nero può essere assaporato anche 'liscio', magari condito con qualche spezia.

### PROGETTO: CHAISRISA

Il progetto Chaisrisa coinvolge 10 famiglie produttrici di riso della zona di Khu Khan, piccola cittadina situata nella provincia thailandese di Si Saket, nella regione dell'Isaan (il cui nome, in lingua locale, significa 'Nord-est'). Situata tra il Laos e la Cambogia, in uno dei territori più poveri del paese, l'Isaan si presenta come un'immensa risaia, abitata prevalentemente da comunità di contadini ed allevatori; qui - a differenza delle aree centrali e settentrionali del paese, dove l'abbondanza delle piogge consente due raccolti all'anno - la coltivazione del riso ha un ciclo annuale.

La minor produttività è comunque compensata da una miglior qualità del raccolto: le varie tipologie di riso Thai Hom Mali coltivate in questa regione, infatti, sono tra le più pregiate della Thailandia. La comunità di produttori del progetto Chaisrisa è costituita da famiglie che da molte generazioni coltivano il riso con metodi tradizionali e senza l'utilizzo di macchinari. Il progetto Chaisrisa è supportato da Reability Onlus, un'associazione che promuove progetti di cooperazione internazionale.

Dal 2002 Reability opera in Thailandia, e, con il ricavato della vendita del riso, sostiene un progetto sanitario rivolto alle migliaia di profughi birmani, nella foresta al confine tra Thailandia e Birmania ([www.reability.org](http://www.reability.org)).