

COOPERATIVA
UNICOMONDO

DOLCI DA FORNO

Quattro ricette
con prodotti Equo solidali,
realizzate durante
un workshop in collaborazione
tra Coopeartiva Unicomondo
e Bottega di Nonna Papera



UNICOMONDO

La Cooperativa **Unicomondo**

è un'organizzazione non profit di commercio equo e solidale attiva nel territorio di Vicenza attraverso undici Botteghe del Mondo, luoghi dove si costruisce un "altro" mercato, dove i produttori del sud del mondo possono ritrovare la speranza di una vita dignitosa e dove il gesto del consumo si trasforma in una relazione profonda tra popoli e culture.

Ci impegniamo ogni giorno per promuovere il commercio equo e solidale, sensibilizzare alle tematiche della finanza etica, del rispetto ambientale e del consumo critico. Unicomondo conta più di 900 soci, è gestita quasi interamente da soci volontari ed impiega undici persone dipendenti.





www.unicomondo.org
www.facebook.com/Unicomondo

indice

02 // CHI SIAMO

03 // RICETTE

10 // CAKE ALLA ZUCCA

12 // TORTA AL CIOCCOLATO E MANDORLE

14 // MATTONELLA NOCI DELL'AMAZZONIA E CAFFÉ

16 // BISCOTTO DELLE LANGHE

18 // PRODOTTI E PRODUTTORI

20 // IL PRODUTTORE: PODIE (SRI LANKA)

21 // LA CANNELLA

21 // LA VANIGLIA

22 // IL PRODUTTORE: COOPERATIVA EL CEIBO
LTDA (BOLIVIA)

23 // MANDORLE TOSTATE - BIO

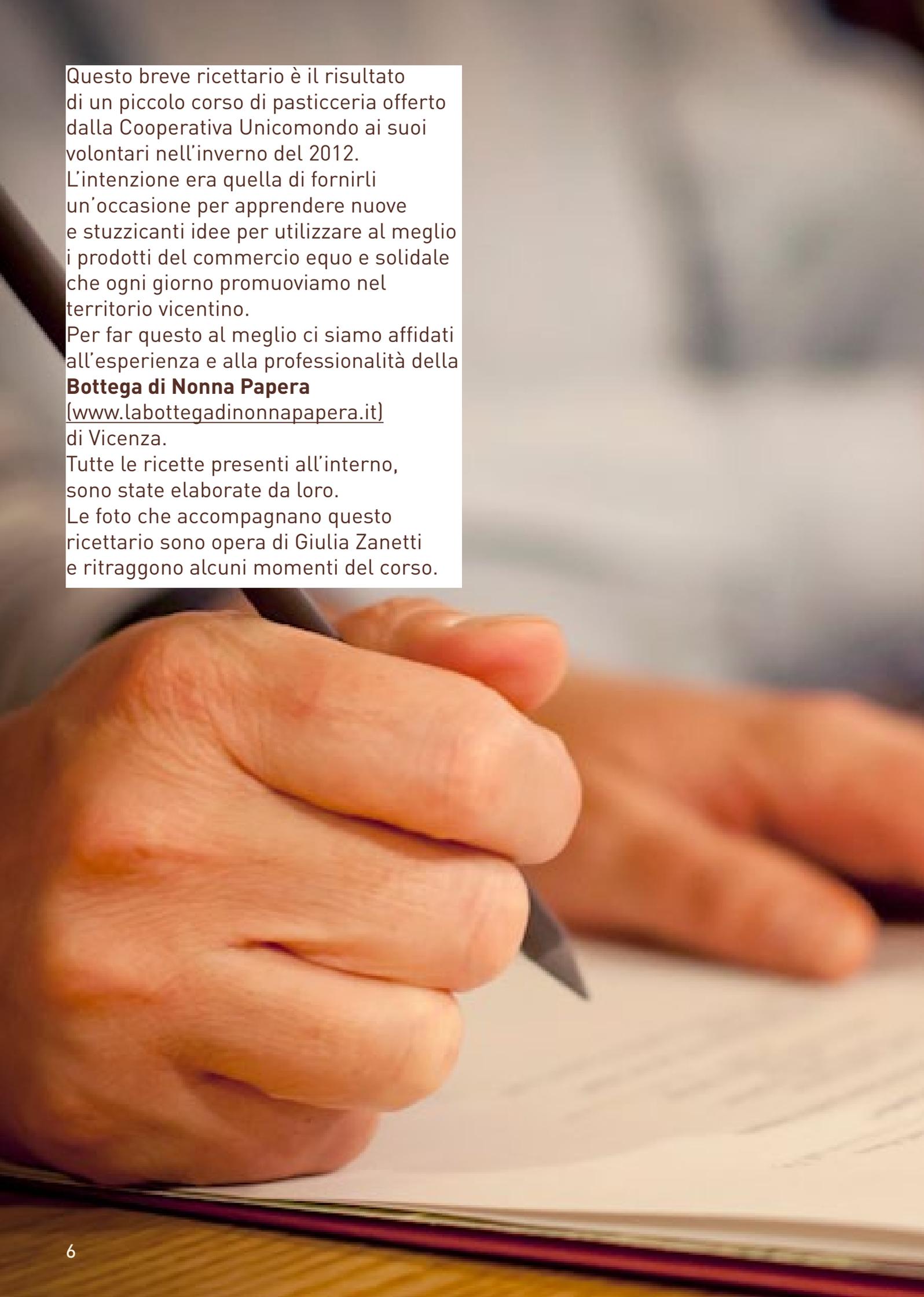
23 // IL PRODUTTORE: CANDELA (PERÙ)

24 // CACAO IN POLVERE MAGRO - BIO

25 // CIOCCOLATO FONDENTE EXTRA 85% - BIO

25 // NOCI DALL'AMAZZONIA - BIO





Questo breve ricettario è il risultato di un piccolo corso di pasticceria offerto dalla Cooperativa Unicomondo ai suoi volontari nell'inverno del 2012.

L'intenzione era quella di fornirli un'occasione per apprendere nuove e stuzzicanti idee per utilizzare al meglio i prodotti del commercio equo e solidale che ogni giorno promuoviamo nel territorio vicentino.

Per far questo al meglio ci siamo affidati all'esperienza e alla professionalità della

Bottega di Nonna Papera

(www.labottegadinonnapapera.it)

di Vicenza.

Tutte le ricette presenti all'interno, sono state elaborate da loro.

Le foto che accompagnano questo ricettario sono opera di Giulia Zanetti e ritraggono alcuni momenti del corso.



UNICOMONDO

dolci da forno





cake alla zucca

INGREDIENTI

180 g zucca

200 g zucchero di canna "picaflor"

130 g olio di girasole

85 g farina debole

85 g farina integrale

2 g lievito chimico

2 g bicarbonato di sodio

2 g sale

2 g cannella in polvere

60 g uovo

34 g farina di nocciole

PROCEDIMENTO

- 1** Cucinare la zucca in forno e passarla poi al mixer.
- 2** Mescolare con la frusta nell'impastatrice, olio, zucchero e purea di zucca.
- 3** Pesare e mescolare le polveri: cannella, bicarbonato, sale, lievito chimico, farina, nocciola in polvere e aggiungere al primo impasto.
- 4** Cucinare a 170°C per 20 minuti

torta al cioccolato e mandorle

INGREDIENTI

140 G zucchero velo

165 G burro

80 G tuorli d'uovo

110 G albumi

30 G zucchero di canna "picaflor"

15 G cacao in polvere

165 G mandorle tostate e in polvere

80 G farina

165 G cioccolato fondente in polvere

7 G bakin



PROCEDIMENTO

- 1** Montare a crema burro e zucchero, poi aggiungere piano piano i tuorli d'uovo.
- 2** Montare a neve albumi e zucchero, la massa dev'essere lucida e compatta.
- 3** Setacciare il tutto e incorporarlo delicatamente agli altri impasti.
- 4** Cucinare a **160-165 °C** per **40 minuti**.
- 5** Quando il dolce è freddo spolverare la superficie di zucchero a velo.

mattonella noci dell'amazzonia e caffè

INGREDIENTI

750 g burro
900 g farina "0"
120 g uova intere
300 g zucchero a velo
375 g noci dell'amazzonia
2 g vaniglia in bacche
3 g sale
2 g caffè in polvere



PROCEDIMENTO

- 1** Far sabbare burro e farina, poi aggiungere tutti gli altri ingredienti.
- 2** Mettere all'interno di un quadro d'acciaio e far raffreddare in frigo.
- 3** Tagliare delle stecche di larghezza di **3 cm.**
- 4** Poi fare delle fettine di circa **1 cm.**
- 5** Disporre su teglie con carta da forno e cuocere a **160°c.**

biscotto delle langhe

INGREDIENTI

200 g Burro

350 g zucchero di canna "picaflor"

500 g Farina "0"

125 g Uova intere

20 g Nocciole

200 g Mandorle con buccia

1 g Cannella macinata

1 Vaniglia stecche



PROCEDIMENTO

- 1** Impastare burro e zucchero
- 2** Aggiungere le uova e di seguito tutti gli altri ingredienti
- 3** Fare dei piccoli filoncini con le mani del peso di 500 gr.
- 4** Cuocere in forno a 180° a valvola chiusa
- 5** Poi tagliare delle fettine con il coltello

i prodotti e i produttori





VENETO
EQUO

500g
INTENSA

Mercatissimo



PODIE (Sri Lanka)

PAESE: SRI LANKA
FONDAZIONE: 1974
COINVOLGE: 200 AGRICOLTORI E 60 DONNE NELLA STRUTTURA CENTRALE

Podie, piccolo in cingalese è un'organizzazione che mira a migliorare il reddito dei piccoli produttori di spezie e delle donne povere nella città di Negombo.

Podie nacque verso la metà degli anni Sessanta su iniziativa di un prete cattolico olandese e iniziò ad esportare tramite il commercio equosolidale nel 1980. Da allora è cresciuto continuamente, impegnandosi nella realizzazione di sistemi per il controllo della qualità e nella produzione biologica. Podie aiuta con i suoi servizi persone che vivono in contesti difficili: gruppi di produttori isolati economicamente e geograficamente e donne povere, prive di istruzione, che vivono in aree urbane dove non è possibile trovare lavoro.

Profumi e colori nel rispetto dell'ambiente/ Podie produce sia spezie pure, come peperoncino, zenzero, cardamomo e molte altre, pronte all'uso in cucina; sia miscele tipiche della tradizione locale (curry, masala) e non (vin brulè). Le spezie prodotte dai contadini di Podie provengono da agricoltura biologica.

Impegno per la produzione e per la comunità/ Podie si adopera per superare il sistema degli intermediari che opprimono i piccoli produttori, aprire loro le possibilità del commercio locale e internazionale e generare reddito per le giovani donne povere impiegandole nel processo di lavorazione e confezionamento. Il rafforzamento di questi gruppi richiede un costante sforzo per migliorare la qualità dei prodotti (incluso il lungo processo verso la certificazione biologica). Inoltre Podie offre o favorisce diverse iniziative volte a migliorare la vita dei produttori: risparmio comunitario, corsi di formazione tecnica e giuridica, creazione di infrastrutture, in particolare attinenti all'acqua (ma anche centri di comunità, scuole e per la produzione), coinvolgimento dei gruppi di produttori attraverso il voto per il consiglio direttivo. In seguito al catastrofico Tsunami che ha colpito lo Sri Lanka nel 2004, Podie ha intrapreso un'ulteriore collaborazione con Ctm altromercato per dare continuità al recupero delle zone colpite, senza fermarsi alla sola fase di emergenza.



la cannella

L'origine della **cannella regina**, albero tropicale sempreverde (lauracee) dalla corteccia profumata di colore rosso bruno, è Ceylon, attuale Sri Lanka. Attraversando l'isola da Norda Sud nella foresta tropicale, si raggiunge Kandy, sede dei giardini di spezie. In Sri Lanka il sistema di raccolta della cannella non è quasi per nulla cambiato in migliaia di anni. Durante la stagione umida intere famiglie si occupano della raccolta dei rami, della rimozione della corteccia più esterna con aste di ottone, dell'essiccazione e della composizione dei bastoncini (cannelle) tramite arrotolamento.

Esistono sul mercato diverse varietà di cannella, classificate per qualità, colore e finezza da c1 a c5; la cannella Altromercato è delle migliori qualità (c5) arrotolata a mano ed essiccata al sole.

È prodotta da Podie. Il gruppo interno a Podie che produce la cannella Altromercato è **Tibbottugoda Famer Group**.

Usi / La cannella è una spezia calda e dolce, morbida e fragrante, uno tra gli ingredienti comuni in moltissime cucine del mondo: nella pasticceria mediorientale e marocchina, con miele e frutta secca; in quella indiana, soprattutto nei curries; nei risi dolci dello Sri Lanka; in Messico aromatizza la cioccolata; Cina, Indonesia e Stati Uniti preferiscono invece più facilmente la cassia (*cinnamomum cassia*) molto meno pregiata e profumata.

la vaniglia

La vaniglia, *vanilla plantifolia*, è un'orchidea della quale si utilizza il frutto essiccato o baccello.

Un po' come il cioccolato, la vaniglia è una tra le preziose eredità lasciate dalla civiltà precolombiana; è indigena infatti del Centro America (Messico e Guatemala) e difatto è un rampicante parassita, le cui radici volatili si avvinghiano ai tronchi d'albero. Va impollinata a mano o tramite insetti e impiega quasi quattro anni per giungere a maturazione.

Il gruppo di Podie che produce la vaniglia Altromercato è **Matale Farmer Group - Kandy District**.

Usi / La vaniglia viene utilizzata per aromatizzare dolci, zucchero, latte e altre preparazioni di pasticceria, ma anche nei piatti salati, soprattutto nelle cucine orientali e africane.

Proprietà / Per quanto riguarda le proprietà terapeutiche, la vaniglia ha doti stimolanti ed antisettiche.

Suscita una sensazione di benessere e di rilassamento.

Il suo aroma è euforizzante e confortante, attenua la collera e l'irritabilità, allenta le tensioni, lenisce l'insoddisfazione e la frustrazione.

Conservazione / Per conservarla, il metodo più semplice è riporla nel barattolo dello zucchero, che la manterrà fresca e acquisterà uno splendido profumo. Prima di utilizzare un baccello è preferibile inciderlo per il lungo, aprendolo leggermente e lasciarlo ammorire in un poco di latte tiepido per una ventina di minuti.

COOPERATIVA EL CEIBO LTDA (Bolivia)

PAESE: BOLIVIA

FONDAZIONE: 1977

COINVOLGE: COMPRENDE 38 COOPERATIVE, CON CIRCA 800 FAMIGLIE DI AGRICOLTORI MEMBRI

El Ceibo 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.



mandorle tostate

Arrivano dalla Sicilia le mandorle da agricoltura biologica!

Le mandorle vengono tostate e confezionate presso il laboratorio artigianale che si trova all'interno della casa circondariale di Siracusa dove lavora la cooperativa **L'Arcolaio**, che tramite il marchio **Dolci Evasioni** commercializza prodotti a base di mandorle. Le mandorle tostate risultano un ingrediente ideale per la preparazioni di dolci e piatti salati.

L'Arcolaio è una cooperativa sociale di tipo B, nata a Siracusa nel 2003 con lo scopo primario di offrire percorsi qualificati di reinserimento sociale e lavorativo ai detenuti della Casa Circondariale di Siracusa.

L'attività principale è oggi la produzione dolciaria da agricoltura biologica. L'idea è nata alla fine degli anni '90, quando il consorzio di cooperative sociali con.solida.s., dopo aver condotto all'interno del carcere di Siracusa varie attività formative, ha elaborato, di concerto con la Direzione, un progetto per l'inserimento lavorativo dei detenuti nella produzione di pane e biscotti e ha promosso la costituzione della cooperativa, a cui è stata successivamente affidata la gestione dell'attività.

Filiera / I prodotti Solidale italiano sono realizzati da cooperative sociali, consorzi e/o organizzazioni di carattere nazionale o attive in aree problematiche del paese, coerenti con valori, obiettivi e prassi del commercio equo di solidarietà, cooperazione, sviluppo e **inclusione sociale**.

cacao magro in polvere

El Ceibo è il nome di una pianta tropicale millenaria ed è il nome della cooperativa di contadini autorganizzati per la coltivazione del cacao negli altipiani della Bolivia, nella zona a Nord di La Paz vicino all'Amazzonia.

Qui 800 famiglie socie, di diverse comunità, coltivano il cacao con metodo biologico. Dall'albero del cacao (**teobroma cacao**) raccolgono carnosì frutti rossi e gialli (**cabosse**), dai quali estraggono le fave, che macinano e confezionano all'origine.

El Ceibo è puro cacao magro, così come nasce dalla fave; la sua particolarità è di non essere potassato. Mantiene dunque il naturale colore chiaro, l'intera ricchezza di note aromatiche caratteristiche e acidità più spiccata. Per il suo aroma è un ingrediente unico per dolci a base di latte.

Filiera / Tutte le fasi dalla coltivazione alla lavorazione fino al confezionamento vengono svolte da El ceibo in Bolivia. La certificazione da agricoltura biologica è di Bolicert all'origine e IMC in Italia.

CANDELA (Perù)

PAESE: PERÙ

FONDAZIONE: 1989

COINVOLGE : UN GRUPPO DI PROFESSIONISTI CON LUNGA

ESPERIENZA DI LAVORO ALL'INTERNO DI ORGANIZZAZIONI DI APPOGGIO AI PRODUTTORI.

Candela promuove lo sviluppo sostenibile della popolazione della Selva Amazzonica peruviana e la conservazione della foresta umida dell'Amazzonia attraverso il commercio, la ricerca e l'empowerment dei produttori.

È una società legalmente riconosciuta e registrata nel 1989, è sorta per iniziativa di un gruppo di professionisti la cui idea originale dei fondatori è stata quella di creare una realtà orientata a fornire servizi di commercializzazione alle realtà produttive, aspetto tradizionalmente sottovalutato dalle organizzazioni di questo tipo.

L'area geografica in cui si concentra l'attività di Candela è il dipartimento di **Madre de Dios**, per quanto concerne l'aspetto produttivo, e Lima, per quanto riguarda la commercializzazione.

Nel dipartimento di Madre de Dios le principali risorse economiche sono legate allo sfruttamento delle castañas e del legno pregiato, all'estrazione dell'oro, all'allevamento ed all'agricoltura di sussistenza.

Di recente ha preso piede il **turismo d'avventura** e sono state avviate attività di ricerca del petrolio.

La maggior parte di queste attività (tutte ad eccezione della raccolta delle castagne e del turismo) risultano essere in conflitto con il debole ecosistema tropicale e producono sulla popolazione locale una ricaduta economica pressoché nulla.

Progetti sociali / Rispetto ai produttori, Candela offre una serie di servizi finanziari, produttivi e formativi. Tra i servizi finanziari si possono citare il capitale di lavoro, il credito per la realizzazione di altre attività. Tra i servizi produttivi invece la lavorazione delle castañas (in modo da incrementare il valore aggiunto del prodotto) ed il servizio gratuito di trasporto dei produttori nella zona di lavoro loro assegnata nella selva. Infine, i servizi formativi offerti riguardano la formazione sulla gestione dell'impresa, organizzazione, leadership, esportazione e utilizzo del bosco pluviale.

Nonostante lo spessore etico non sia l'aspetto centrale e preponderante di questa organizzazione, l'azione di Candela è in linea con la filosofia del commercio equo sia per ciò che concerne il supporto ai produttori che per i servizi formativi.



cioccolato fondente extra 85%

Una referenza speciale con **l'85% di cacao**: una tavoletta da assaporare per scoprire e gustare gli infiniti aromi nati dall'unione tra il cacao e lo zucchero Mascobado.

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.

È realizzato con cacao da agricoltura biologica dalla Repubblica Dominicana (Conacado) e/o Bolivia (El Ceibo) e zucchero di canna dal Paraguay (Manduvirà) e dalle Filippine (AlterTrade).

Altre informazioni / 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.

Filiera / 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.

noci bio Amazzonia

Le noci altromercato sono un frutto testimone di biodiversità, una coltivazione rispettosa della coltivazione biologica, uno snack al 100% equo e solidale.

Le **noci paranuts o castañas** che arrivano dall'Amazzonia sono frutti di un gigantesco albero (castaneiras), alto anche 40 metri, che cresce spontaneamente nella foresta. L'albero rimane produttivo per più di **300 anni** e produce tra **40 e 150 chili** di noci brasiliane l'anno: le castañas, nel numero di 15-20, si sviluppano all'interno di un grosso frutto simile alla noce di cocco. Ricchi di proteine, vitamine, oli essenziali, questi frutti costituiscono una parte del regime alimentare di tutte le genti native della foresta amazzonica.

Altre informazioni / I tentativi di coltivare questo albero in altre zone del mondo tropicale sono falliti: l'impollinazione avviene infatti attraverso le api la cui dieta è altamente specializzata e legata alla variabilità botanica amazzonica. Inoltre solo l'agouti, un roditore tipico di queste zone tropicali è in grado di cibarsi delle noci paranuts: le nasconde nel terreno come riserva dimenticandosi della loro localizzazione e contribuisce così alla semina naturale della castaña.





**PER UN COMMERCIO
EQUO E SOLIDALE**

SEDE LEGALE

Contrà Catena, 21
36100 VICENZA

SEDE AMMINISTRATIVA

Via della Chimica, 29
36031 DUEVILLE (VI)
tel. 0444 18 33 700

www.unicomondo.org



UNICOMONDO