

Dall'
Antipasto
al Dolce:
Ricette per
cambiare
il mondo





Introduzione

Le ricette raccolte in questa pubblicazione sono state ideate e realizzate in occasione di una giornata di formazione per operatrici e operatori delle realtà di Commercio Equo e Solidale partner del progetto "GenerAzioni Solidali". Tutte le ricette sono state realizzate con ingredienti di Commercio Equo e Solidale.

Questo ricettario nasce con l'idea di mettere a disposizione di tutte le ricette semplici e facilmente realizzabili. Utilizzare prodotti di Commercio Equo in cucina va oltre il semplice atto di preparare cibi deliziosi; implica un impegno concreto verso valori di giustizia sociale, economica e ambientale.

Questi prodotti sostengono le organizzazioni di Commercio Equo e Solidale impegnate nella promozione di un lavoro dignitoso, contrastando lo sfruttamento e promuovendo la sostenibilità ambientale. Ogni prodotto acquistato contribuisce a migliorare le vite delle persone nelle comunità agricole, garantendo loro un guadagno equo e accesso a risorse fondamentali. Inoltre, favorisce un consumo consapevole che rispetta l'ambiente e promuove pratiche agricole responsabili, rendendo ogni pasto un piccolo gesto di solidarietà globale.

Il Menù

Antipasti

Hummus di peperoni con crudité di verdure

~

Millefoglie di melanzane con pesto al basilico

Piatti Unici

Noodles con verdure croccanti

~

Poke di pollo

Dolci

Crostata ai frutti di bosco more, mirtilli, lamponi

~

Semifreddo di banane e cioccolato

~

Sorbetto al caffè



Antipasti

Hummus di peperoni con crudità di verdure

Ingredienti per 8 persone

* Ingrediente di Commercio Equo e Solidale

** Prodotto sostenibile



3 vasetti ceci lessati da 300 gr
*Libera Terra***

1 vasetto crema di peperoni da 180 gr
*La Madre Terra***

1 vasetto salsa Tahina da 180 gr
*I Vasetti di Riccardo**

Verdure a piacere, noi abbiamo
usato: 2 carote, 2 peperoni,
2 cetrioli, 2 finocchi, 1 mazzetto
di ravanelli

Qb. sale

Qb. pepe

Qb. olio extravergine
di oliva dalla Calabria
*Agrinova**

Svuotare i ceci in una caraffa dopo averli lavati dall'acqua di conservazione, aggiungere 80 grammi di salsa tahina e il vasetto di crema di peperoni e frullare il tutto con un mixer ad immersione.

Una volta raggiunta la consistenza desiderata, (se dovesse risultare troppo asciutta aggiungere qualche cucchiaino di acqua) aggiungere 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, regolare sale e pepe e mescolare il tutto.

Riporre la salsa in frigo in un contenitore ermetico fino all'utilizzo.

Preparare ora le verdure. Lavare e sbucciare le carote e i cetrioli, lavare e pulire i finocchi e i peperoni e tagliare tutto a listarelle non troppo sottili. Lavare e tagliare a metà i ravanelli. Infine servire l'hummus con le verdure.

Millefoglie di melanzane con pesto al basilico

Ingredienti per 8 persone
* Ingrediente di Commercio Equo e Solidale

3 melanzane

1 confezione di formaggio
tipo scamorza

1 bottiglia di passata
di pomodoro Marcone
*Pietra di Scarto 680 gr**

1 spicchio di aglio

Qb. olio extravergine d'oliva
*Agrinova**

Qb. sale alle erbe di Sicilia
*Altromercato**

1 cucchiaino di zucchero di canna
Picaflor grezzo Paraguay
*Altromercato**

2 vasetti di pesto basilico
e anacardi 130 gr
*Altromercato**

In una padella mettere a soffriggere l'aglio con un po' d'olio, aggiungere la passata, un cucchiaino di zucchero e uno di sale. Mettere un coperchio e far andare a fuoco lento per almeno un'ora. La salsa di pomodoro dovrà risultare densa e poco acquosa.

Nel frattempo tagliare a rondelle le melanzane e soffriggerle con l'olio extravergine d'oliva, riporle poi ad asciugare in un piatto con della carta assorbente.

Terminato di soffriggere le melanzane tagliare a rondelle il formaggio e predisponendolo su una placca ricoperta di carta forno.

Preparare delle torrette di melanzane alternando le melanzane con il formaggio. Mettere in forno caldo per circa 10 minuti il tempo che il formaggio si sciolga.

Preparare ora i piatti di portata, facendo la base con la salsa al pomodoro e adagiando sopra la torretta di melanzane. Terminare guarnendo con il pesto al basilico e decorando con qualche fogliolina di basilico fresco.





Piatti Unici

Noodles con verdure croccanti

Ingredienti per 8 persone
* Ingrediente di Commercio Equo e Solidale



3 zucchine

3 carote

1 cavolo cappuccio

1 cipolla

Qb. olio extravergine d'oliva
*Agrinova**

2 noodles patata viola 200 gr
*Javara**

Qb. salsa di soia

1 confezione di sesamo
in semi Sri Lanka
*Altromercato**

Preparare le verdure. Lavare e tagliare a listarelle tutte le verdure tenendole separate. Con l'utilizzo del wok saltare le verdure separatamente con un po' d'olio lasciandole croccanti. Una volta saltate, unirle tutte in una terrina fino al momento dell'utilizzo.

Posizionare sui fornelli una pentola con abbondante acqua salata. Quando l'acqua raggiunge l'ebollizione inserire i noodles e spegnere la fiamma, mettere un coperchio e lasciare in immersione per una decina di minuti (consigliamo sempre di assaggiare la consistenza prima di scolare).

Preparare una bacinella con del ghiaccio e trasferire con l'apposito mestolo i noodles nell'acqua ghiacciata. Aiutandovi con le mani muovere la pasta in modo che non si attacchi.

Mettere il wok sul fuoco, aggiungere un po' d'olio, trasferire i noodles scolati dall'acqua, aggiungere le verdure e saltare a fuoco vivace per qualche minuto, aggiungendo la salsa di soia a piacere.

Servire caldi con dei semi di sesamo.

Poke di pollo

Ingredienti per 8 persone

* Ingrediente di Commercio Equo e Solidale

1 petto di pollo

1 limone

Qb. sale alle erbe
*Altromercato**

1 ananas

1 mazzetto di ravanelli

300 gr di pomodorini

1 confezione di riso basmati
India 500 gr
*Altromercato**

1 confezione di mandorle
tostate e salate di sicilia
*L'arcolaio**

1 confezione di mix di semi
e granella di anacardi
*Altromercato**

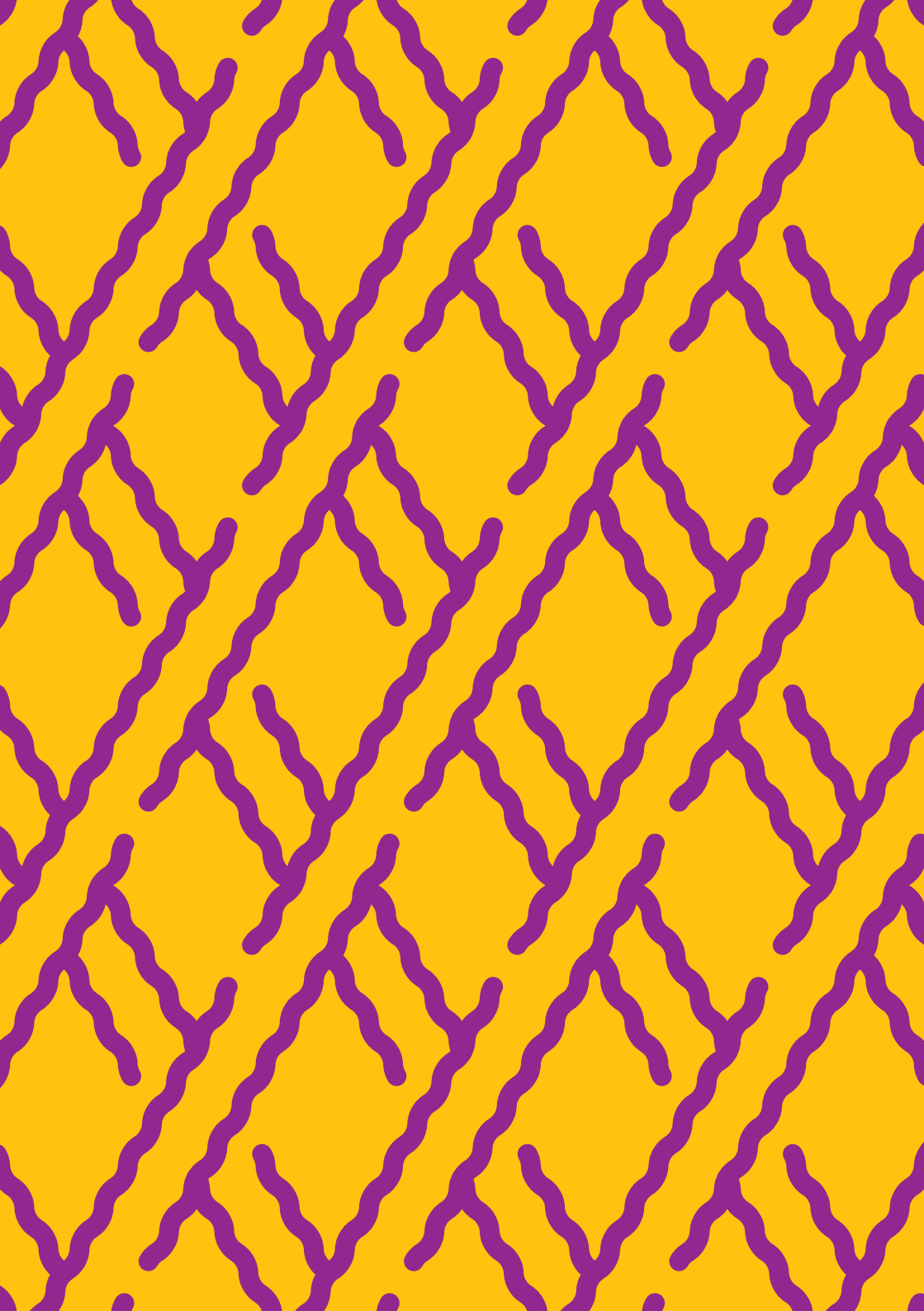
Cuocere il riso in acqua salata come da indicazioni nella confezione. Una volta cotto aggiungere un filo d'olio e sgranare con una forchetta, non ricoprire altrimenti la cottura continuerà.

Preparare i condimenti sbucciando e tagliando l'ananas a cubetti e facendola saltare in padella per qualche minuto. Lavare e tagliare i pomodorini e i ravanelli e tritare grossolanamente le mandorle.

Per preparare il pollo, tagliarlo a striscioline, infarinarlo leggermente e farlo rosolare con un po' d'olio in una padella antiaderente, quando è quasi cotto e ben rosolato aggiungere il succo di un limone e il sale alle erbe.

Comporre ora la poke, accostando tutti i vari ingredienti e aggiungendo a piacere o le mandorle tritate o il mix di semi e granella di anacardi.





Dolci

Crostata ai frutti di bosco con more, mirtilli e lamponi

Ingredienti per 8 persone
* Ingrediente di Commercio Equo e Solidale



330 gr farina di tipo 1

200 gr burro

130 gr zucchero di canna
Picaflor grezzo Paraguay
*Altromercato**

1 uovo

8 gr lievito

la buccia di mezzo limone

1 composta di lamponi
solo zuccheri frutta 340 gr
*Altromercato**

1 composta di more
solo zuccheri frutta 340 gr
*Altromercato**

1 composta di mirtilli
solo zuccheri frutta 340 gr
*Altromercato**

Amalgamare lo zucchero al burro con l'aiuto di un cucchiaino di legno, aggiungere le uova e il lievito setacciato con la farina di tipo 1 e la buccia di limone. Lavorare il tutto, formare un panetto, avvolgerlo nella pellicola e riporlo in frigo per un'ora.

Riprendere la frolla e stenderla velocemente con il mattarello e rivestire uno stampo da crostata in alluminio del diametro di 26 cm.

Disporre i tre tipi di marmellata partendo dal centro alternando i gusti.

Con la pasta frolla rimasta formare delle striscioline da posare formando una griglia sopra la crostata.

Infornare per 30/40 minuti circa a 180 gradi, la crostata sarà pronta quando le striscioline saranno belle dorate.

Lasciare raffreddare completamente la crostata prima di toglierla dalla teglia, la marmellata deve essere fredda altrimenti al taglio risulterà troppo liquida.

Semifreddo di banane e cioccolato

Ingredienti per 8 persone
* Ingrediente di Commercio Equo e Solidale

2 crema spalmabile bio
Cajita fondente 230 gr
*Altromercato**

2 confezioni di frollini
con cacao e anacardi 300 gr
*Altromercato**
(per la ricetta ne servono 450 gr)

125 gr di burro

75 gr di latte

500 gr di mascarpone

125 gr di panna fresca

1 cucchiaio di zucchero a velo

1 banana*

5 fragole

Tritare i biscotti e sciogliere il burro.
Mescolare il burro assieme ai biscotti,
amalgamando bene. Aggiungere latte
fino a quando la massa si potrà
stendere.

Tagliare la frutta a rondelle e semi-
montare la panna.

Mettere l'impasto di biscotti su pel-
licola trasparente e stenderlo con
0,5 cm di spessore.

Aggiungere il mascarpone alla panna
fresca e aggiungere lo zucchero a
velo. Spalmare la panna sullo strato
di biscotti.

Distribuire i pezzetti di frutta.

Arrotolare il tutto e fare riposare il
rotolo in frigo per due ore.

Infine spalmare il rotolo con uno
strato di crema al cioccolato.



Sorbetto al caffè

Ingredienti per 8 persone
* Ingrediente di Commercio Equo e Solidale



100 gr zucchero di canna
Picaflor grezzo
*Altromercato**

150 gr acqua ghiacciata

20 gr caffè solubile
monorigine Tanzania
*Altromercato**

Q.b. cacao amaro*

Mescolare lo zucchero con il caffè, aggiungere l'acqua ghiacciata e montare velocemente con un mixer fino ad ottenere una spuma densa e profumata.

Servire su una tazzina da caffè, cospargendo con del cacao amaro.



- Seasame in seme** (Sesame seeds) - pink paper bag
- MIX di SEMI e ANACARDI** (Mix of seeds and almonds) - cardboard box
- MANDORLE TOSTATE e SALATE** (Toasted and salted almonds) - white and green bag
- riso basmati a chicco lungo** (Long grain basmati rice) - cardboard box
- MARCONE** (Tomato sauce) - glass bottles
- agusto in tegame Ceci** (Canned chickpeas) - glass jars
- pesto** (Pesto sauce) - glass jars
- FAHINA** (Flour) - glass jar
- olio** (Olive oil) - glass bottles
- PICAFLOR** (Raw cane sugar) - clear plastic bag
- riso basmati a chicco lungo** (Long grain basmati rice) - cardboard box
- MIX di SEMI e ANACARDI** (Mix of seeds and almonds) - cardboard box
- MANDORLE TOSTATE e SALATE** (Toasted and salted almonds) - white and green bag
- riso basmati a chicco lungo** (Long grain basmati rice) - cardboard box
- MARCONE** (Tomato sauce) - glass bottles
- agusto in tegame Ceci** (Canned chickpeas) - glass jars
- pesto** (Pesto sauce) - glass jars
- FAHINA** (Flour) - glass jar
- olio** (Olive oil) - glass bottles
- PICAFLOR** (Raw cane sugar) - clear plastic bag
- Seasame in seme** (Sesame seeds) - pink paper bag
- MIX di SEMI e ANACARDI** (Mix of seeds and almonds) - cardboard box
- MANDORLE TOSTATE e SALATE** (Toasted and salted almonds) - white and green bag
- riso basmati a chicco lungo** (Long grain basmati rice) - cardboard box
- MARCONE** (Tomato sauce) - glass bottles
- agusto in tegame Ceci** (Canned chickpeas) - glass jars
- pesto** (Pesto sauce) - glass jars
- FAHINA** (Flour) - glass jar
- olio** (Olive oil) - glass bottles
- PICAFLOR** (Raw cane sugar) - clear plastic bag



Le Storie dei Produttori



Ad accompagnare le ricette del corso ci sono le storie delle produttrici e dei produttori di Commercio Equo e Solidale. Qui di seguito saranno illustrati quattro dei numerosi progetti presenti nel menù.

Pietra di Scarto Cooperativa Sociale



La Cooperativa Pietra di Scarto produce prodotti agricoli biologici, in particolar modo olive Belle di Cerignola e pomodori.

Fondata nel 1996 per promuovere l'inclusione sociale e lavorativa, si impegna per la promozione della giustizia sociale ed economica attraverso la diffusione di una cultura dell'antimafia, la pratica di un'agricoltura sostenibile, l'educazione alla legalità e al consumo critico, il Commercio Equo e Solidale.

La cooperativa coinvolge persone svantaggiate, incluse persone ex detenute e persone immigrate, offrendo loro opportunità di lavoro e reinserimento sociale. Il lavoro viene svolto su terreni confiscati alla mafia, trasformati in simboli di legalità e rinascita. L'impegno della cooperativa garantisce prodotti di alta qualità rispettando principi etici e di sostenibilità ambientale.

Abbiamo utilizzato la loro passata di pomodoro nella nostra ricetta della millefoglie di melanzane con pesto di basilico.

Cooperativa Manduvirà

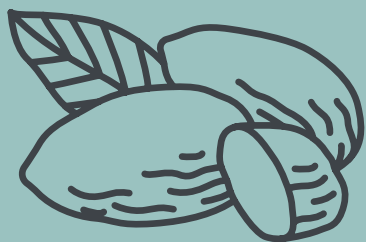


Manduvirà è una cooperativa con un duplice obiettivo. Da un lato, facilitare l'accesso al credito per i suoi membri, evitando la loro dipendenza da istituzioni private o statali. Dall'altro, produce, trasforma e commercializza zucchero di canna biologico, che vende sul mercato del commercio equo e solidale. Nel 2014, dopo anni di lavorazione della canna con attrezzature a noleggio, Manduvirà ha aperto il suo primo zuccherificio.

Manduvirà è la prima cooperativa in Paraguay a produrre ed esportare zucchero biologico. Lavora nel distretto di Arroyos y Esteros e coinvolge oltre 1600 soci, di cui 383 donne.

Racconta una delle socie: "Da quando sono socia abbiamo ricevuto molti benefici. Non conoscevamo l'importanza dell'orientamento delle colture, cosa coltivare, l'importanza della conservazione del suolo.... Grazie ai tecnici della cooperativa abbiamo imparato queste e molte altre cose. E la cosa più importante: con la cooperativa abbiamo un mercato sicuro".

L'Arcolaio Cooperativa Sociale



La cooperativa L'Arcolaio, venne fondata nel 2003 avviando un panificio all'interno del carcere di Siracusa.

L'Arcolaio si dedica all'inclusione socio-lavorativa di detenuti, giovani migranti e persone svantaggiate.

Tra i loro prodotti di punta spiccano le mandorle di Sicilia, che noi abbiamo usato come condimento per le nostre ricette. Queste mandorle, insieme ad altri prodotti tipici, sono coltivate e trasformate seguendo principi di sostenibilità e qualità.

L'Arcolaio promuove la valorizzazione delle risorse locali e delle tradizioni culinarie siciliane, contribuendo alla rinascita economica e sociale del territorio.

People's Organization for Development Import & Export (PODIE)



Podie è una cooperativa dello Sri Lanka nata nel 1974, che supporta circa 1.500 famiglie di piccoli produttori di spezie come sesamo, cumino, cardamomo, pepe, zenzero e cannella. Durante il nostro corso è stato utilizzato il loro sesamo come insaporitore per i vari piatti.

Podie promuove pratiche agricole sostenibili e tutela dell'ambiente, con spezie raccolte, essiccate e confezionate manualmente. Garantendo un prezzo equo ai produttori, la cooperativa offre supporto tecnico e progetti comunitari per migliorare le condizioni di vita rurale. I lavoratori di Podie beneficiano di cure mediche gratuite e prestiti agevolati.

Un importante progetto ha portato acqua potabile nelle scuole e offre borse di studio per i figli e le figlie dei contadini.

Un altro grande traguardo raggiunto da Podie riguarda le donne. Grazie ai programmi di leadership, le donne ricoprono ruoli direttivi e realizzano artigianalmente le confezioni delle spezie usando fibre naturali come foglie di banano.

Queste iniziative rappresentano una vera rivoluzione per le comunità rurali dello Sri Lanka. Inoltre, Podie contrasta gli effetti dei cambiamenti climatici, contribuendo alla resilienza delle comunità locali.

Coordinamento editoriale
e redazione testi

Equo Garantito -
Assemblea Generale Italiana
del Commercio Equo e Solidale
www.equogarantito.org

Ideazione ricette

Claudia Ertani per La Bottega di Nonna Papera, Cooperativa A.Gen.Do.
www.agendoonlus.org

Alla Bottega di Nonna Papera le persone adulte e giovani con disabilità lavorano insieme alle educatrici e alle pasticciere per imparare un nuovo mestiere e fare i primi passi verso l'inserimento lavorativo. Le ceramiche raffigurate nelle foto sono state realizzate nel laboratorio artigiano della Cooperativa Agendo.

Foto

Luca Rigon
www.lucarigon.it

Coordinamento
corso di cucina

Cooperativa Unicomondo,
capofila del progetto
GenerAzioni Solidali
www.unicomondo.org

Progetto Grafico

Paolo Mosele
www.paolomosele.com

Ringraziamenti

Claudia Ertani, Daria Ertani, Francesca Fabris, Francesca Ferrari,
Marta Fracasso, Silvia Nizzetto, Carlotta Zonato

Ringraziamo inoltre tutte le operatrici e gli operatori delle organizzazioni di Commercio Equo e Solidale che con la loro presenza al corso di cucina hanno reso unica questa esperienza.

La Rete

Fairtrade Italia, Cooperativa Le Rondini,
Acli San Gaetano-Bandera Florida, Cooperativa Canalete,
Cooperativa Pace e Sviluppo, Cooperativa Angoli di Mondo,
Cooperativa Aqua Altra, Cooperativa Samarcanda,
Cooperativa El Fontego, Cooperativa Pace e Sviluppo

Realizzato con il contributo della Regione Veneto.



