

La colazione dell'Amandla

24 Giugno 2007

Ricettario torte



TORTA CIOCCOLATO E NOCI DELL'AMAZZONIA

INGREDIENTI

250 gr di cioccolato "mascao fondente bio"*; 150 gr di noci dell'amazzonia*; 3 etti di farina; 1 ½ etto di zucchero "picaflor"*; 1 etto di burro più una noce; 1 bustina di lievito in polvere

RICETTA

Grattugiare il cioccolato e le noci. Mettere la farina sul tavolo con il lievito, fare la fontana e mettere nel centro lo zucchero, le uova e un etto di burro ammorbidito e a pezzetti. Lavorare la pasta con le mani fino ad ottenere un impasto liscio e soffice. Stenderla con il mattarello in una sfoglia abbastanza sottile, cospargerla con il cioccolato e le noci grattugiate, arrotolarla su se stessa e tagliare il rotolo a pezzetti di circa 5 cm. Ungere di burro la tortiera e mettervi diritti, uno accanto all'altro, i pezzi tagliati in modo che ci stiano precisi: in superficie si dovrà vedere la farcia. Mettere in forno il dolce a calore moderato per quaranta minuti. I diversi pezzi di pasta si uniranno e formeranno la torta intera. Lasciar raffreddare completamente la torta nel recipiente di cottura, sfornarla e servirla.

Maria

TORTA DI CAROTE

INGREDIENTI

100 gr di mandorle; 100 gr di noci dell'amazzonia*; 300 gr di carote; 250 gr di zucchero "mascobado"*; 3 uova; 80 g di farina; ½ bustina di lievito per torte; la scorza di un limone; un pizzico di sale

RICETTA

Polverizzare le mandorle e le noci, tritare le carote e la scorza di limone tenendo il tutto pronto per l'impasto; iniziare mescolando lo zucchero con le uova aggiungendo poi la scorza di limone e le carote tritate amalgamare il tutto, mettere la farina, le mandorle e le noci polverizzate e un pizzico di sale continuando a mescolare e in fine aggiungere il lievito.

Marilina

IL CIOCCOLATO MASCAO FONDENTE BIO

Mascao è il primo cioccolato del commercio equo al mondo. La sua unicità è quella di essere prodotto con zucchero di canna integrale. Tutti gli ingredienti sono da agricoltura biologica. La sua storia comincia al Sud del mondo: in Bolivia e in Repubblica Dominicana vengono coltivate e raccolte le cabosse di cacao biologico, nelle Filippine lo zucchero integrale di canna. Mascao non contiene grassi diversi dal burro di cacao, né lecitine di soia. La cura è continua nella lavorazione, che avviene in Svizzera con procedimenti artigianali. Gli ingredienti vengono miscelati in grandi vasche per molte ore. La qualità e la densità del cioccolato dipendono infatti dal suo *concaggio*; Mascao fondente, ad esempio, viene concato per 78 ore. In questo modo scompare ogni residuo acido presente nel cacao ed il cioccolato risulta uniforme e vellutato.

LA COOPERATIVA INTEGRAL CAMPESINOS DI RIBERALTA - BOLIVIA

Le noci dell'amazzonia altromercato sono prodotte e sgusciate a mano presso la Cooperativa Integral Campesino di Riberalta Bolivia, che coinvolge oltre 300 famiglie di contadini, organizzate in modo indipendente e democratico. La città di Riberalta si trova alla confluenza dei Rio Beni e Rio Madre de Dios e conta 80 mila abitanti. Il 75% dell'economia regionale è costituito dalla produzione di castaña ed il 47% del mercato mondiale di questi frutti si svolge in questa area controllate da grandi e medie imprese di ricchi possidenti, impresari e latifondisti.

Fa eccezione CAIC, che svolge lavoro rispettando i diritti degli indios spesso espulsi da queste aree. Nata con il sostegno della Ong boliviana Emeir negli anni '70, intendeva creare alternative intelligenti al massiccio sfruttamento forestale di quelle zone. La Cooperativa Integral Campesino è l'unica realtà di Riberalta dove sia presente un sindacato e in cui si è stabilito un salario superiore al mercato e in cui i locali sono divisi, a norma di sicurezza, arieggiati e con musica ed è l'unica che offre prodotti certificati biologici.

DOLCE MAGRO DI BANANE

INGREDIENTI

3 banane*; cannella in polvere*; 150 gr di zucchero dulcita*; 2 uova; 200 gr di farina bianca; 1 limone; 10 g di lievito, un po' di latte

RICETTA

Tolta la buccia alle banane, si tagliano a bastoncino (in 3 pezzi nel senso della larghezza e poi ogni pezzo in 4 nel senso della lunghezza), si immergono nel succo di limone, si cospargono di cannella e si lasciano a riposare mentre si procede con l'impasto. Si montano le uova con lo zucchero, si aggiunge la farina e se il composto appare asciutto si ammorbidisce con il latte. Per ultimo il lievito. Si imburra e si infarina una teglia rotonda apribile di circa 20 cm di diametro e vi si versa a cucchiaiate un primo strato di impasto, si distribuiscono sopra i bastoncini di banana sgocciolati e si ricoprono poi con il composto rimasto. Si inforna a 175°C (forno ventilato) per 20 minuti, si abbassa la temperatura a 160°C e si continua la cottura per altri 20 minuti.

La stessa torta può essere fatta con zucchero bianco, anziché con zucchero di canna

Adriana

LE BANANE CTM ALTROMERCATO

I principali criteri di commercio equo per le banane sono:

- il pagamento di un prezzo equo ai piccoli produttori: questo prezzo può arrivare fino a 6 volte quanto pagato dagli intermediari locali e non può comunque mai scendere sotto un minimo prefissato;
- la garanzia di salari equi e buone condizioni di lavoro per i lavoratori nelle piantagioni;
- la tutela del diritto dei lavoratori ad aderire o formare organizzazioni sindacali;
- la pratica di un'agricoltura sostenibile che limiti l'uso di pesticidi chimici e che contribuisca a proteggere e rispettare l'ambiente naturale;
- il non utilizzo di manodopera infantile nella misura in cui il lavoro metta a rischio l'educazione del minore;
- il pagamento del fair trade premium che sostiene lo sviluppo delle comunità attraverso il finanziamento di strutture quali scuole e assistenza medica di base, così come programmi per il miglioramento della qualità e la conversione al biologico;
- la costruzione tra importatori e produttori di relazioni stabili e di lungo termine nelle quali gli interessi e i diritti di entrambi siano garantiti.

BISCOTTI ALLE NOCI

INGREDIENTI

230 gr. di farina, 140 gr di burro morbido, 90 gr di zucchero dulcita*, 60 gr di cioccolato companera fondente*, 60 gr di noci dell'amazzonia*, 1 uovo, 1 bustina di vanillina, 1 bustina di lievito, 1 pizzico di sale.

RICETTA

Tritare le noci o nocciole e il cioccolato nel mixer.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti e impastare fino ad ottenere un composto omogeneo (se impasti direttamente nel mixer un minuto al massimo può bastare).

Rovesciare l'impasto su carta forno e dare la forma di un salsicciotto del diametro di circa 5 cm. Mettere in frigorifero per 2 ore. Tagliare successivamente delle fettine dello spessore di ½ cm, sistemarle sulla carta forno, appoggiare la stessa sulla placca del forno e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti circa. Lasciare raffreddare i biscotti prima di toglierli dalla carta forno.

Silvia

LA COOPERATIVA CONACADO REPUBBLICA DOMINICANA

Il cacao utilizzato per la produzione del cioccolato companera è importato tramite Icam e proviene dalle cooperative Conacado della Repubblica Dominicana e Mcch Ecuador.

Conacado, Confederacion Nacional de Cacao Cultores Dominicanos, è un'organizzazione consortile non-profit fondata nel 1989. Nasce grazie all'iniziativa di alcuni piccoli produttori di cacao che si sono auto organizzati per sottrarsi alle speculazioni degli intermediari. Fin dalla nascita il suo scopo fu quello di investire nello sviluppo delle colture, dando assistenza tecnica e finanziaria ai propri associati per collocare il cacao sul mercato interno ed internazionale. La confederazione attualmente coinvolge circa 9200 piccoli coltivatori, organizzati in 126 gruppi di base che danno vita a 9 cooperative. Sotto l'aspetto sociale, CONACADO non si batte solamente contro l'esclusione sociale degli agricoltori più deboli ma opera anche per un rafforzamento del ruolo della donna. Infatti ha appoggiato un gruppo di donne produttrici di cacao che hanno formato una propria associazione: "La Esperanza".

PANE IN CASSETTA

INGREDIENTI

600 gr di farina, 12 gr di lievito di birra (1/2 cubetto) 350 ml di acqua; 40 gr di olio extravergine di oliva; 1 cucchiaino di sale; 1 cucchiaino di miele flor de campanilla*

RICETTA

Miscelare in una ciotola acqua, olio malto e sciogliervi il lievito. Setacciare la farina su un ripiano, aggiungervi il sale e impastare aggiungendo gradualmente il liquido. Lasciare lievitare ad una temperatura di 22° circa, coperto con un panno fino al raddoppio del volume iniziale. (NB: mai far lievitare l'impasto del pane per più di due ore) Smontare l'impasto, lavorarlo dandogli una forma allungata.

Oliare uno stampo rettangolare per pane a cassetta, versare il panetto e far lievitare. Far cuocere in forno caldo a 220° per 10 minuti e a 180° per 30 minuti, coprendo il pane con carta da forno per almeno i primi 25 minuti per evitare che si scurisca troppo in superficie.

Sfornare e far raffreddare avvolto in un panno.

Silvia

IL MIELE FLOR DE CAMPANIILLA

Flor de campanilla appartiene ai mieli millefiori, risultato di più nettari di fiori selvatici, bottinati nelle zone della foresta di Oaxaca, nel versante sud pacifico del Messico. Viene prodotto secondo i principi di agricoltura biologica, senza pesticidi o sostanze nocive, lontano da aree contaminate da inquinamento e posizionando le arnie ad una distanza minima di 3 km da quelle convenzionali. Le api vengono nutrite con il loro stesso miele. Alla degustazione ha colore giallo ambra chiaro, profumo intenso, rotondo e persistente, appena aromatico. ha aspetto cristallino, consistenza morbida a cristalli coesi e grana sottile, spalmabile. Il sapore è pulito, armonico, con retrogusto fresco e speziato.

Le cooperative Flor de Campanilla (Oxaca, Messico) e Productores organicos de putla, riuniscono piccoli produttori per i quali l'apicoltura è un'attività che integra la produzione di altri beni destinati al mercato locale (mais, frutta, fagioli, sesamo e ibisco) e costituisce circa l'80% del reddito delle famiglie di origine mixteca. Si tratta di apicoltori professionisti, tanto che il fair trade sosterrà un progetto di formazione in cui essi possano trasmettere le loro conoscenze ad altri produttori.

TORTA ALL'ANANAS

INGREDIENTI

60 gr di burro, 3 uova, 200 gr di zucchero dulcita, 50 gr. di farina, 1 cucchiaino di lievito, ananas*, noci dell'amazonia

RICETTA

Sbattere 3 tuorli con 100 gr. di zucchero.

A pioggia versare la farina e il lievito e mescolare.

Sciogliere il burro nella teglia con 100 gr. di zucchero e far caramellare; sistemare le fette di ananas sul caramello e le noci nei buchi in centro ad ogni fetta.

Montare le chiare a neve e unirle alla pasta che va versata sopra le fette di ananas.

Cuocere a 180 ° per 40 minuti.

Appena cotta capovolgere su un piatto di portata

Silvia

L'ANANAS DI CTM ALTROMERCATO

L'ananas di CTM Altromercato è importata da Asoproagroin, associazione di 150 piccoli produttori della Costa Rica che, grazie all'aiuto di una ONG locale, sono riusciti ad inserirsi nel mercato internazionale. Queste coltivazioni si trovano principalmente nelle regioni di Pital, Guatuso e La America nel nord del Paese. Sono certificati *fair trade* da dicembre 2002. In questi anni è stato implementato dall'associazione un programma di sviluppo che mira ai seguenti obiettivi:

- assicurazione qualità del prodotto e adattamento agli standard di gusto delle diverse aree europee di destinazione
- riduzione dell'impatto ambientale derivante dalla produzione dell'ananas e sviluppo di un prodotto "semi-organico" basato su un uso mirato, limitato e selezionato di prodotti agro-chimici (fertilizzanti, pesticidi, ecc.) per i produttori di ananas a lotta integrata.
- miglioramento degli standard sociali per i lavoratori e le famiglie di contadini coinvolti nella produzione di ananas *fair trade*

ROTOLO SICULO-VIENNESE SACHER

INGREDIENTI

4 uova, 100 gr di farina di riso o fecola di patate, 25 gr di cacao el ceibo*, 200 gr di zucchero picaflor*, 400 gr di marmellata di arance*

RICETTA

Sbattere le uova e lo zucchero, con uno sbattitore elettrico, fino al formarsi di un composto chiaro, poi continuando a sbattere il composto aggiungere la farina ed in fine il cacao. (n.b. non essendoci lievito il segreto per avere una pasta morbida è quello di sbattere a lungo il composto, almeno 10 minuti)

Versare il composto su carta-forno adagiata sulla teglia del forno.

Cuocere a forno già caldo a 180° per circa 18 minuti.

Togliere dal forno, appoggiare su un ripiano (lasciando appoggiato alla carta-forno), tagliare i bordi perimetrali (che solitamente sono secchi ed ostacolano l'arrotolatura), spalmare subito con la marmellata, arrotolare il tutto e lasciare raffreddare. (n.b. una volta sfornata la pasta agire molto velocemente, se si raffredda sarà impossibile arrotolarla)

Il dolce è senza glutine.

Sandro

LO ZUCCHERO PICAFLOR

Picaflor è uno zucchero grezzo o semi raffinato; è ottenuto dal succo di canne da zucchero concentrato per evaporazione dell'acqua e successiva cristallizzazione in un piccolo impianto di trasformazione. La lavorazione avviene senza l'ausilio di sostanze chimiche sbiancanti. Picaflor è prodotto in Paraguay, nella regione di Arroyos y Esteros; le canne da zucchero vengono coltivate in forma non intensiva dalla Cooperativa Manduvirà. Ha colore ambrato oro; il suo delicato sapore con leggero sentore di miele non sovrasta gli aromi a cui si abbina; è un'ottima alternativa allo zucchero bianco.

La cooperativa Manduvira, fondata nel 1975, attualmente conta ben 500 soci produttori di canna da zucchero, che possiedono in media 3 ettari di terreno ciascuno. Dal 2003 Manduvira lavora la canna e produce lo zucchero autonomamente, utilizzando una fabbrica che si trova ad 85 km. dalla sua sede. Manduvirà si propone di contribuire alla riduzione della povertà ed al miglioramento delle condizioni degli agricoltori. Essa agisce come motore di sviluppo attraverso la promozione della cooperazione tra i soci, lo sviluppo dell'assistenza tecnica, i corsi di formazione e soprattutto la migliore capacità e posizione per l'ottenimento di prestiti.

TORTA ALLO YOGURT E CACAO EQUO SOLIDALE

INGREDIENTI

3 uova, 1 misurino di yogurt magro, 2 misurini di farina, 1 misurino di rumina, 1 misurino di zucchero dulcita*, 1 misurino di olio di arachide, 1 bustina di vanillina, 1 bustina di lievito, cacao conacado*

RICETTA

Lavorare 3 uova con 1 misurini di zucchero di canna e 2 misurini di farina aggiungere e un misurino di frumina e un misurino di olio di arachide o mais, il vasetto di yogurt magro e il cacao amaro equo solidale la bustina di lievito e quella di vanillina.

Mescolare bene fino ad ottenere un impasto ben amalgamato e infornare a 180 gradi per 30 minuti

Daria

IL CACAO CONACADO E LE SUE ORIGINI

L'albero del cacao (theobroma cacao) produce meravigliosi frutti rossi o gialli (cabosse) nei quali sono contenute alcune bacche (fave); la polvere fine del cacao Conacado, dal profumo aromatico e dal sentore di cioccolato, è ottenuta a partire dalle fave biologiche essiccate in Repubblica Dominicana, una tra le provenienze più pregiate del cacao.

È una leggenda azteca a voler svelare le origini di questa pianta: narra così che un giovane scudiero in partenza per la guerra, in difesa dei confini dell'impero, lasciò il suo tesoro alla sua sposa, una principessa, affinché lo custodisse fino al suo rientro. All'arrivo dei nemici, interessati al tesoro, la principessa innamorata, nonostante le minacce, non svelò il luogo in cui questo era nascosto e per vendetta fu uccisa. Dal suo sangue nacque una pianta nel cui frutto erano nascosti dei semi amari come la sofferenza, forti come la sua virtù e rossi come il sangue: era la pianta del cacao.

Le torte contenute in questo ricettario sono state preparate dai volontari, dai dipendenti, dai soci e dagli amici della cooperativa Amandla per la colazione del 24 giugno 2007. I principali ingredienti di ogni torta sono prodotti del commercio equo e solidale e, in quanto tali, garantiscono pari dignità e diritti ai lavoratori di tutto il mondo: il loro prezzo equo, superiore al mercato, permette un lavoro nel rispetto dell'uomo, evitando lo sfruttamento minorile, a tutela delle donne, nel rispetto della terra e dell'ambiente.