cucinanaturale

Mensile

Data 06-2009
Pagina 54/55
Foglio 1 / 2

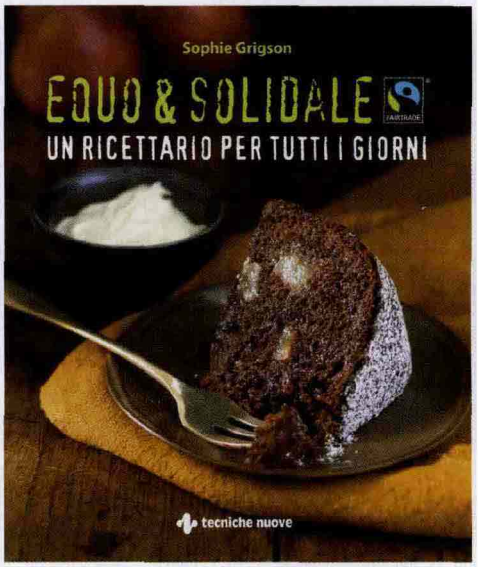
www.ecostampa.it

novità da Tecniche Nuove

a cura della redazione

Ricette FairTrade buone ed eque

Tecniche Nuove ha realizzato l'edizione italiana di un libro di cucina dove si utilizzano gli ingredienti del commercio equo e solidale per realizzare golose ricette



Il libro è l'edizione italiana di un ricettario pubblicato in Inghilterra, e riassume, attraverso l'utilizzo dei prodotti in cucina, il cammino percorso dalle referenze certificate Fairtrade negli ultimi anni. Un cammino che ha portato allo sviluppo di una variegata gamma di prodotti alimentari che possono accompagnare tutti i momenti della giornata, dalla colazione alla cena più raffinata. Sono ingredienti con cui si cimentano ogni giorno cuochi rinomati, ma anche semplici consumatori, desiderosi di arricchire il menù in sintonia con i propri valori, scegliendo il rispetto dei lavoratori e dell'ambiente e sperimentando nuovi piatti che prendono

Soufflé al cioccolato fondente

Tempi di preparazione: 5'
Tempi di cottura: 12'

Porzioni **4**

120 g di burro a dadini (più una noce per imburrare), 150 g di zucchero semolato fine (più 4 cucchiaini per gli stampini), 120 g di cioccolato fondente Fairtrade a pezzetti, 3 grosse uova, 35 g di farina

Scaldate il forno a 200 °C.
Imburrate leggermente quattro stampini di ceramica o d'alluminio da 150 ml e cospargete ciascuno con 1 cucchiaino di zucchero.
Mettete il cioccolato e il burro in una ciotola e scioglieteli lentamente a bagnomaria. Tenete da parte.
Montate le uova con lo zucchero e aggiungete, successivamente, la farina.
Unite il cioccolato alle uova, mescolate accuratamente e suddividete il composto negli stampini.
Infornate e cuocete per 10-12 minuti, finché il soufflé si sarà gonfiato. Servite immediatamente.

Teabread

Tempi di preparazione: 10'
più una notte di ammollo
Tempi di cottura: 50-55'

Dosi per tre dolci da **450** g

450 g di frutta mista disidratata, 220 g di zucchero di canna grezzo Fairtrade, 220 ml di the caldo Fairtrade, 450 g di farina autolievitante, 50 g di mandorle o noci, tritate 110 g di ciliegie candite, a pezzetti, 1 cucchiaino raso di spezie miste,

059745

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

spunto dal ricco patrimonio del Sud del mondo. Non tutti i prodotti certificati in Inghilterra lo sono anche in Italia, per la volontà di rispettare e di incentivare il più possibile il consumo di alimenti di stagione e del territorio. Per questo non troverete, ad esempio, gli agrumi Fairtrade, presenti nel mercato anglosassone ma non nel nostro Paese, che gode dei frutti dell'assolata Sicilia. Da Fairtrade Italia, un invito a cimentarsi in queste deliziose ricette e a farci pervenire commenti, suggerimenti e proposte per arricchire ulteriormente il ricettario attraverso gli ingredienti del commercio equo e solidale. L'idea è partita da Fairtrade Foundation, omologo inglese di Fairtrade Italia, che ha indetto un concorso internazionale per scegliere le migliori ricette ispirate alla cucina di tutto il mondo. Dall'Africa, dall'India e dai Caraibi i produttori aderenti a Fairtrade Foundation hanno inviato le ricette di famiglia preferite, realizzate con ingredienti di produzione propria. Ne è nata una raccolta di piatti che oggi è disponibile anche nella versione italiana, curata da Benedetta Frare di Transfair Italia.

Ma che cos'è il commercio equo e solidale? Nel mondo occidentale, dove possiamo scegliere tra cibi provenienti da altre regioni del mondo, spesso non ci rendiamo conto che le comunità che coltivano questi prodotti hanno una vita tutt'altro che facile. Fairtrade restituisce loro potere commerciale offrendo:

- prezzi stabili e "giusti" che coprano i costi di una produzione sostenibile;
- margini di profitto da investire in progetti per lo sviluppo delle comunità, come la costruzione di strade e ospedali o il miglioramento della qualità dell'acqua e delle forniture scolastiche;
- prefinanziamenti dei progetti per evitare prestiti gravosi;
- relazioni commerciali a lungo termine che consentano ai produttori una futura programmazione.

½ cucchiaino di cannella in polvere Fairtrade, 1 grattata di noce moscata, 3 uova medie, 2 cucchiai di brandy

Sciogliete lo zucchero e fate ammorbidire la frutta nel the caldo per una notte.
Scaldate il forno a 160 °C. Foderate 3 stampi da plumcake da 450 g con della carta da forno.
Versate la farina, le mandorle (o noci), le ciliegie, tutte le spezie e un po' di noce moscata in una grossa ciotola, aggiungete la frutta ammorbidita e mescolate.
Incorporate le uova e il brandy. Mescolate accuratamente e suddividete l'impasto nei tre stampi.
Infornate e cuocete per 50-55 minuti.
• **POTETE** sostituire 150 g di frutta mista con datteri secchi a pezzetti e, per ottenere un dolce più morbido, utilizzare 2 cucchiai di malto al posto di 50 g di zucchero.

059745

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.