Altrove
Società Cooperativa Sociale a.r.l.

AltroCatering
Gusto Bio
ed Equo

OLINDA

AMICI E COMPAGNI DI LUCA

GLI AMICI E I COMPAGNI DI LUCA E I VOLONTARI DI OLINDA ORGANIZZANO IL PRANZO IN RICORDO DI LUCA ROSSI

LE SPEZIE E I COLORI DELLA PACE

Pranzo Solidale, Sociale, Etico, Sano e Biologico

Abbiamo voluto per questo pranzo dare una decisa svolta verso **un pranzo consapevole e solidale** nel senso più vero del termine. Un pranzo in cui **viene non solo finanziato il progetto del trentennale x Luca Rossi** ma anche e soprattutto **altre realtà** che supportano progetti **a favore dei più deboli e per un concreto e reale cambiamento del mondo**. I prodotti provengono dalla Bottega del Commercio Equo e Solidale e da piccole Cooperative Sociali Italiane di agricoltura biologica. **La scelta predilige prodotti BIO** ed è proposta da **ALTROVE** Cooperativa Sociale.

LE SPEZIE DELL'EQUO COMMERCIO

Sono originarie del sud del mondo e sono spesso il frutto di un senso del cibo sperimentato giorno per giorno. Sono raccolte, essiccate e confezionate a mano nei loro Paesi di origine, selezionate secondo le conoscenze antiche delle erbe e dei loro poteri. Sono prodotte in contesti «piccoli», di economie familiari, che evitano gli intermediari e non ricadono nello sfruttamento, per una vita dignitosa e di emancipazione.

CURRY SAPORITO

Sebbene esista una pianta chiamata Curry, le cui foglie argentate e sottili, sono utilizzate nella cucina indiana e cingalese, per curry si intende una miscela di spezie, che varia a seconda del piatto al quale si abbina. I curries possono combinare fino a 60 spezie diverse a seconda dei colori e della loro intensità di sapore.

Il curry saporito Altromercato, più dolce e aromatico di quello piccante, è adatto a carni bianche, verdure e piatti più delicati.

CURCUMA

Ha un sapore molto delicato, ma senza esagerarne le dosi, altrimenti diventa amarognolo. Tollerata dai bambini poiché non ha sapori forti o piccanti, dona un bel colore giallo alle pietanze. La curcuma contrasta i processi infiammatori all'interno dell'organismo ed è un potente antiossidante, stimola l'appetito e favorisce i processi digestivi.

In medicina ayurvedica è essenziale come depurativo e come digestivo. Viene impiegata in presenza di febbre, infezioni, dissenteria, artrite, itterizia e vari disturbi epatici. Favorisce la digestione delle proteine e riduce la formazione di gas e regolarizza la flora intestinale.

CUMINO, LACRIMA PUNGENTE

Regina della cucina asiatica, questa piccola pianta selvatica cresce spontanea nella valle del Nilo, in Egitto. Tuttavia i suoi semi sono coltivati in tutto il mediterraneo orientale, in Argentina, Asia occidentale, Turkestan, Sri Lanka e Arabia. Presente nella maggior parte delle ricette culinarie e mediche dei Romani e del Medioevo, il cumino in erboristeria si usa ancora per estrarne un olio essenziale dal potere digestivo.

ZAATAR

Un misto di timo, semi di sesamo e sumac. Arriva dalla Palestina, dove i soci di PARC (Palestian Agricultural Relief Committee) coltivano, raccolgono il timo e lo mescolano insieme alle altre erbe aromatiche e spezie. È molto versatile in cucina e può essere utilizzato per aromatizzare: carne, patate, pesce e verdure.

In Palestina la colazione tradizionale consiste in pezzi di pane Kmaj (o Pita) intinti nell'olio condito con Za'atar.

PEPE

Il pepe andrebbe aggiunto a fine cottura, meglio se a fuoco spento e se macinato o pestato al mortaio al momento dell'utilizzo. **Pepe bianco** - le bacche vengono messe a bagno in acqua a macerare per separarne l'involucro esterno dai semi sferici, chiari e lisci. **Pepe verde** - il più aromatico ed erbaceo, è il pepe acerbo, quello raccolto immaturo e fresco. **Pepe nero** - il più piccante, è la droga aromatica rappresentata dai frutti essiccati. Ma fate molta attenzione alle quantità!

SENAPE IN SEMI

La senape è una pianta erbacea montana, molto diffusa allo stato spontaneo in Europa e in India.

La senape viene impiegata nelle mostarde (come essenza), mentre in grani è più diffusa nelle insalate o in cottura in olio caldo, per ravvivare le verdure. In alcune regioni dell'India e Bengala dai semi macinati di senape si ottiene un olio saporito che viene utilizzato per cucinare. Si abbina a cereali, formaggi freschi o pietanze a base di verdura.

ZENZERO

Ha origine in Cina, ha doti benefiche, corroboranti e digestive. È una spezia dal sapore deciso, che punge nel gusto. Si impreziosisce nella cottura lenta e si scioglie facilmente nei grassi, assorbendoli. I migliori abbinamenti sono con uova, verdure, riso, pesce e molluschi. Lo zenzero in Europa viene utilizzato essiccato o in polvere, per dolci (pan di zenzero), confetture, canditi o bevande (gingerale gingerbeer, ginger soda).

SESAMO

È più che una semplice spezia: è un alimento, ricco di vitamina E e di sali minerali, di proteine e oli molto nutritivi. Per tale motivo, questo seme completa molte diete, anche vegetariane. È coltivato soprattutto nei Paesi dove la manodopera costa poco, poiché la raccolta è ancora manuale. Se ne ricava anche un olio alimentare leggero utile per friggere o marinare molti piatti come la tempura giapponese.

Altrove
Società Cooperativa Sociale a.r.l.

Altrove nasce ad Arese nel 2003 dove a fine anno apre una **Bottega di Commercio Equo e Solidale** con **CTM Altromercato (www.altromercato.it)**, di cui Altrove è socia. **Nel 2005 apre una seconda Bottega a Bollate**. Dal 2006 realizza **servizi di catering**. Le proposte culinarie seguono **il ciclo delle stagioni; gli ingredienti sono rigorosamente biologici**, e, ove possibile, provenienti dalla filiera del **commercio equo** e da **cooperative sociali** impegnate per **la tutela e la valorizzazione dell'ambiente e dei diritti umani**. Infine, in tavola portiamo i prodotti della legalità (vino di Libera terra; olio e agrumi 'ndrangheta free...).

OLINDA

Ex O.P.P. Paolo Pini
Via Ippocrate, 45 - Milano
c/o Ristorante JODOK