



Salviamo la Città dell'Altreconomia

Siete mai stati alla Città dell'Altreconomia (CAE), presso l'ex mattatoio a Testaccio?

Una buona occasione potrebbe essere domenica 17 ottobre perché ogni terza domenica del mese si organizza *l'Altra Domenica*: il mercato dei produttori biologici; con la partecipazione di associazioni e artigiani, laboratori per bambini/ragazzi ed altro.

Nei spazi della CAE - oltre del supermercato e il bar/ristorante bio - si organizzano varie attività non solo intorno all'agricoltura biologica: il commercio equo e solidale, il riuso e riciclo, le energie alternative, il consumo critico, la finanza etica, il teatro, l'arte, la formazione, la comunicazione e il software libero, il turismo responsabile...

La CAE nasce nel 2007 da un accordo tra il Comune di Roma e il Tavolo dell'Altra Economia, una rete di decine di associazioni che ogni anno propongono oltre 500 manifestazioni aperte a tutti.

Ma la nuova Giunta capitolina vuole privatizzare gli spazi liberi (sale per convegni, esposizioni, riunioni...) e minaccia di un rinnovare la convenzione con il Tavolo dell'Altra Economia.

Il bando non è ancora uscito e i gruppi e le associazioni presenti alla CAE hanno avuto una proroga per continuare le loro attività fino a 30 novembre 2010. E dopo? Per sostenere questa realtà nella nostra città, sottoscrivi la petizione: Non Fermate il Progetto Città dell'Altreconomia sul sito: www.cittadellaltraeconomia.org

IO FACCIO LA SPESA GIUSTA

Dal 16 al 31 ottobre, quindici giorni di appuntamenti, iniziative, cene per promuovere e diffondere i prodotti certificati Fairtrade. Che crescono nel settore mense e ristorazione

La nuova edizione di IO FACCIO LA SPESA GIUSTA, iniziativa promossa da Fairtrade Italia in collaborazione con Librerie Feltrinelli, Banca popolare Etica, Arci, Legambiente e Focsiv, si preannuncia ricca di novità. Quindici giorni, dal 16 al 31 ottobre che prevedono incontri, cene, degustazioni, promozioni e sconti nelle principali insegne della distribuzione italiana, tutto all'insegna del commercio equo e solidale. Oltre ai supermercati, cresce l'adesione all'iniziativa da parte del canale mense e ristorazione (i locali ad insegna PastaRito e Rita, i ristoranti che utilizzano gli ingredienti biologici del circuito Biogustando, i locali indipendenti che scelgono di organizzare e proporre cene mettendo al centro i prodotti del Sud del mondo certificati Fairtrade). Una presenza significativa, se si pensa che i prodotti certificati si stanno sempre più diffondendo in questi canali (basti pensare che attualmente il 30% delle banane equosolidali viene distribuito nelle mense scolastiche). A queste iniziative promozionali e di degustazione andranno ad aggiungersi i tradizionali incontri nelle librerie Feltrinelli che metteranno attorno allo stesso tavolo produttori, aziende e chef all'insegna del cibo sostenibile; un nuovo ciclo della rassegna Equobank, presso le filiali di Banca popolare Etica in tutta Italia, i punti informativi di Legambiente. Durante la campagna, la Nazionale Calcio Attori scenderà in campo a Padova

per Fairtrade: la Partita del cuore (i cui incassi saranno devoluti a progetti di commercio equo in Pakistan) si svolgerà a Padova il 23 ottobre.

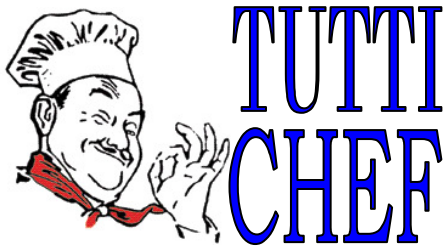
Diversi soggetti, dunque, a testimoniare che l'equosolidale non conosce crisi, anche in un momento di congiuntura economica non facile. Basti pensare che nel 2009, in tutto il mondo, i consumatori hanno speso 3,4 miliardi di euro in prodotti certificati Fairtrade, una crescita del 15% superiore alle previsioni. Brand mondiali come Dairy Milk di Cadbury, Kit Kat di Nestlé, Green & Black's e Ben & Jerry's hanno scelto di lavorare con Fairtrade.

Per quanto riguarda l'Italia, i dati 2009 parlano di una crescita media a volume del 10%, con performance molto interessanti su alcune referenze come zucchero di canna (+27%), succhi di frutta (+57%) e riso (+17%). Anche i fiori hanno conosciuto una importante crescita: 2 milioni gli steli venduti lo scorso anno (+40%), merito di alcune campagne mirate, promosse dalla grande distribuzione, in particolar modo durante le ricorrenze. Grazie alle vendite in Italia, oltre al prezzo stabile e garantito ai produttori, è stato possibile generare un Fairtrade Premium (il margine aggiuntivo al prezzo) di 467 mila euro di cui hanno beneficiato le famiglie e le comunità, con progetti in ambito sociale e sanitario.

IO FACCIO LA SPESA GIUSTA rappresenta un'occasione ulteriore per sostenere i produttori e il commercio equo. Tra i partner dell'iniziativa: Metro, Zoes, Il Giornale del cibo, Cucina Naturale, Vie del gusto, Ourfood.

Per un elenco aggiornato di tutte le iniziative: www.fairtradeitalia.it

**Io faccio la spesa giusta
16 - 31 ottobre 2010**



L'UVA

Questo mese parliamo dell'uva, il frutto della pianta della vite (*vitis vinifera*), la regina della tavola autunnale. Conosciuta e coltivata fin dall'antichità, la vite è originaria del Caucaso e passando per la Mesopotamia, l'Egitto, quindi per gli ebrei (forse la più antica citazione letteraria è quella biblica relativa a Noè), è giunta nel Mediterraneo, dove è diventata un importante elemento della civiltà greca, etrusca e romana. Oggi la vite è coltivata su tutto il territorio italiano. Il 90 per cento è tuttavia destinato alla produzione di vino. La coltivazione delle varietà da tavola in Italia avviene principalmente al sud per motivi climatici. Le varietà più comuni di uva da tavola sono le bianche **Regina** (acini verde/giallo, polpa soda, croccante e dolce), **Italia** (colore giallo dorato, buccia sottile, molto dolce) e **Vittoria** (buccia gialla, sapore neutro), il **Pizzutello** (tipici chicchi a forma di corno, colore verde, molto dolce), la nera **Red Globe** (acini molto grossi, color rosa intenso, sapore delicato). Tra le uve nere, da ricordare, per il suo particolare sapore aromatico, l'**uva fragola**.

Ricca di potassio, calcio e vitamine, l'uva ha un effetto diuretico, disintossicante e antiossidante ma è spesso guardata con sospetto per il suo alto contenuto calorico (rispetto ad

altri frutti, ha 60 calorie per 100 g, contro le 40 circa di mela e pera). Recenti studi hanno rilevato inoltre la presenza di sostanze (il resveratrolo) che prevengono l'insorgere di tumori.

Oltre ad essere consumata come semplice frutto a fine pasto, l'uva sposa bene formaggi e insalate. Se ne può utilizzare il succo ricavandolo con vari metodi (con una centrifuga o un comune passaverdure, oppure spaccare i chicchi a metà, metterli in pentola schiacciandoli con un cucchiaino di legno fino a quando sono morbidi, quindi passarli tutto con un colino).

La ricetta: budino di uva

Ingredienti:

uva da vino kg 1 (bianca e nera)

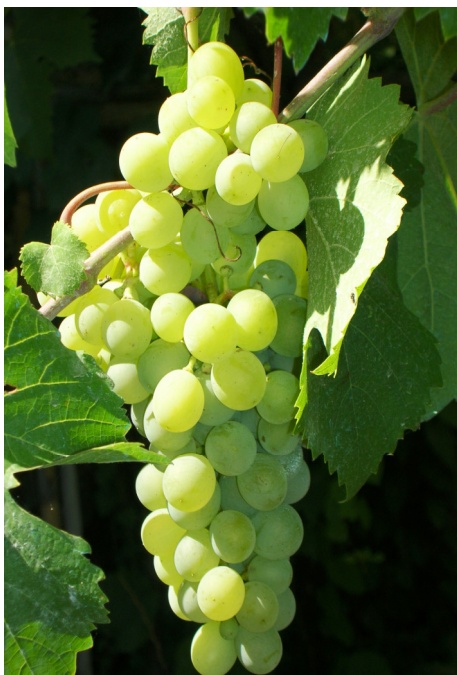
zucchero g 50

farina g 40

Preparazione

Lavate l'uva da vino, tagliate i chicchi a metà, raccoglieteli in una casseruola con 1/2 litro di acqua e lo zucchero. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per altri 10' schiacciando gli acini con lo schiacciapate. Spegnete, lasciateli raffreddare, poi metteteli in frigorifero a riposare per tutta la notte. Il giorno dopo, filtrateli con un colino. Con g 150 del liquido ricavato stemperate la farina, quindi versate a filo il rimanente.

Cuocete a fiamma bassa, senza mai smettere di mescolare, per 3-4 minuti. Lasciate intiepidire, distribuite il budino nelle coppette e mettetelo in frigo. Poco prima di servirlo, decorate con spiedini di uva bianca e nera.



CASTIGLIONE DEL LAGO
15/17 OTTOBRE 2010



un viaggio verso le storie, i colori e i sapori del Sud del Mondo

VIVERE
EQUO

GIORNATE REGIONALI
DEL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE

Uno dei "Borghi più Belli d'Italia" diventa la patria del cioccolato

A Castiglione del Lago (PG) la IX edizione di Altrocioccolato, dal 15 al 17 ottobre 2010.

Sapori e saperi: mostra mercato, concerti, dibattiti e tante prelibatezze equo e solidali.

Sarà lo splendido borgo di Castiglione del Lago ad accogliere la nuova edizione di Altrocioccolato, la kermesse dedicata al cacao e al consumo consapevole, organizzata dall'associazione Umbria Equosolidale in collaborazione con il Comune di Castiglione del Lago e CTM Altromercato, il più grande consorzio italiano di commercio equo e solidale.

Dal 15 al 17 ottobre 2010, le mura medievali della città-fortezza affacciata sul Lago Trasimeno, custodiranno i sapori e i saperi del commercio equo e solidale. Protagonista sarà il cioccolato, tante le prelibatezze che si potranno gustare tra gli stand: prodotti del commercio equo, cioccolato artigianale, prodotti tipici e artigianato. Ancora, incontri, dibattiti, spettacoli per i più piccoli e tanta buona musica.

Al centro della manifestazione il cioccolato nelle sue diverse declinazioni, ma anche convegni ed esperienze di produzione dal sud del mondo. La kermesse punta a portare all'attenzione del grande pubblico i temi, i numeri e i volti del commercio alternativo, mostrando esempi concreti di esperienze produttive e sociali dove alla crescita economica si è affiancata la tutela dei diritti e l'autodeterminazione delle comunità locali. Sempre a Castiglione del Lago, in concomitanza con Altrocioccolato, si svolgerà la Giornata Regionale del Commercio Equo promossa dalla Regione Umbria: si parlerà delle differenze tra commercio libero e commercio equo, soffermandosi sui principali pilastri su cui si poggia quest'ultimo e sui vari gradi in cui è organizzato, a livello mondiale, nazionale e regionale. Saranno tre giorni ricchi di iniziative per grandi e per bambini, un'occasione per degustare e per visitare uno dei Borghi più Belli d'Italia.

Info: www.altrocioccolato.it