

UN DOLCE DA...FAVOLA!

Il socio Cristofaro Pezzella, ci invia la ricetta del migliaccio, il dolce campano che abbiamo avuto modo di apprezzare più di una volta! (e premiare lo scorso Carnevale con il 1° premio).

Si conserva in frigo per molto tempo ed è di facile preparazione.

Partiamo dagli ingredienti: ½ l di latte, ½ l di acqua, ½ kg di ricotta (non salata!), 350 gr di zucchero, 250 gr di semola di grano duro, 5 uova, 1 noce di burro, 1 limone (serve solo la buccia), cannella, 2 bustine di vaniglia, un pizzico di sale, zucchero a velo o cacao in polvere (opzionale).

Strumenti occorrenti: cucchiaio di legno, casseruola, recipiente ampio, vassoio da forno, grattugia, frusta elettrica.

Preparazione: portate a ebollizione l'acqua e il latte in una casseruola. A fuoco lento aggiungete prima la semola, poi lo zucchero, il sale e il burro. Evitate la formazione di grumi versando la semola a neve, poca alla volta, rimestando di continuo con un cucchiaio di legno; poi gli altri ingredienti. Lasciate raffreddare.

In un recipiente ampio sbattete le uova, versate la ricotta, la scorza del limone grattugiata, la punta di un cucchiaino di cannella e la vaniglia. Amalgamate bene.

Aggiungete al recipiente il contenuto della casseruola precedentemente raffreddato.

A questo punto aiutatevi con una frusta elettrica. Ottenuto un composto omogeneo siamo pronti per la cottura.

Imburrate la teglia da forno e versate il contenuto nella stessa, mi raccomando: la teglia deve essere abbastanza ampia. Non più di due dita di altezza, altrimenti la parte centrale non si cuoce.

Cottura: preriscaldate il forno a 200-220°. Si cuoce in circa 30' (tempo variabile a seconda del forno). Le prime volte controllate a vista la cottura: quando si imbrunisce in superficie spostate la teglia sul fondo del forno ancora acceso (proprio il fondo, a contatto col la parte calda), lasciatela lì per altri 5' e poi spegnete.

Tirate via la teglia dal forno, aspettate che si raffreddi, rivoltate il dolce su un vassoio. Si può consumare al naturale, cosparsa di zucchero a velo o di cacao in polvere.

GASPAR8 PEOPLE SPACE

Conosciamo una nuova "Gasparotta" come lei stessa si definisce, una socia che ci racconta un po' di lei, il perché e come si è avvicinata al Gaspar8.

Ciao a tutti, sono Catia, Gasparotta dal 2009. Sono di origine abruzzese, nata ad Avezzano un paio di ventenni fa. Cresciuta a colpi di latte delle mucche di mio zio, pane fatto in casa da mamma, pecorini fatti da mio nonno, verdure dell'orto di papà. Già da bambina ero consapevole di essere fortunata, ma di una fortuna destinata a durare poco.

Arrivata a Roma per gli studi universitari, ci sono restata per lavoro e per amore.

Ero rassegnata al pane 'finto', ai pomodori d'acqua e ai formaggi di pongo: ma sapevo che potevo avere e fare di meglio. Non è solo questione di sapori, ma di consapevolezza che ogni acquisto incide sulla direzione che prende l'economia e dunque la vita di una società.

Quando sono arrivate le mie bambine ho sentito l'esigenza di mostrargli come dietro una mela, un biscotto o un detersivo ci sia il lavoro, la cura e la fatica di qualcuno. E scelte precise, scommesse sulla sorte e salti nel buio della cattiva stagione.

Ho bussato a diverse porte di GAS romani per avere informazioni, ma senza ottenere granché.



Poi una sera ventosa di settembre, ho incontrato Andrea alla festa del nostro quartiere di Torvergata nuova.

Lì ho capito che era ora di passare a qualcosa di concreto. Insieme alla mia amica Florinda abbiamo deciso di iniziare questo viaggio, con la riposta speranza di avviare in futuro un GAS nel nostro popoloso quartiere.

Il lavoro di impiegata e quello 'vero' di mamma (nonché moglie di un grande viaggiatore) non mi lasciano il tempo di partecipare alle splendide iniziative che il gruppo propone.

Per cominciare a restituire qualcosa di quanto ho ricevuto e ricevo, mi sono iscritta al gruppo di lavoro rivolto ai simpatizzanti.

Ma più di ogni altra cosa, sapere che tante persone si adoperano per lasciare un segno diverso e contrario a quello globalmente imposto è per me una riserva di ottimismo. Perché tanti segni fanno una storia, quella che scegliamo noi.

IL 'CASSETTONE' POSTALE

Cari soci, con questo numero il giornalino va in ferie per qualche settimana per ritrovarci a settembre! Per fortuna in questi due mesi di prova del "Cassettoni postale" non abbiamo ricevuto nessuna vostra lamentela sul Gaspar8 ma, purtroppo, neanche alcun suggerimento o idea nuova da poter realizzare insieme. Speriamo di cuore che con settembre inizi un nuovo periodo di partecipazione. Ma se nel frattempo vi venisse voglia di scrivere al cassettoni questo è l'indirizzo di riferimento redazione@gaspar8.net. Aspetto numerose le vostre idee e opinioni. Un saluto. Anna

GASPAR8 FAI DA TE

Cari soci, desidero farvi una domanda: avete già comprato il pane per oggi? Prima di rispondere leggete queste poche righe...

Il prezzo del pane oscilla dai 2 euro al kg nei supermercati ai 3-4 euro al kg dal fornaio sotto casa.

Una famiglia di quattro persone consuma 1 kg di pane al giorno per una cifra annua circa di 1.000 euro. 1.000 euro sono una vacanza, un bel mucchio di bollette, l'assicurazione dell'auto e molte altre cose.

Direi che un bel metodo per risparmiare è quello del Fai da te! Stiamo organizzando il laboratorio del pane, già sperimentato in passato, abbiamo però bisogno di sapere chi è interessato.

Lo terrà molto probabilmente Marilena Oristano (nostra 'vecchia' conoscenza) e l'inizio slitterà a settembre visto il periodo estivo. I referenti di questo laboratorio sono: Anna De Bona, Maurizio Gasbarra e Domenica Pipari.

Come sempre potete scrivere all'indirizzo email redazione@gaspar8.net per indicare la vostra volontà a partecipare.

Un saluto.
Anna

TUTTICHEF

Le melanzane

Questo mese parliamo di melanzane (*Solanum melongena*), un ortaggio della famiglia delle Solanacee, la stessa di patate, peperoni e pomodori.

Originario dell'India è stato portato nel Mediterraneo dagli arabi intorno al 400 d.C. Le melanzane sono ricche di fibra e contengono vitamine A, B, C, K, potassio, fosforo e magnesio oltre a sostanze utili a ridurre il colesterolo.

È un ortaggio molto versatile e si presta a numerosissime ricette. Qui vi proponiamo qualche idea per preparazioni veloci e stuzzicanti apprezzate anche dai bambini. Si preparano idealmente con le melanzane tonde ma, in mancanza di quelle, vanno bene anche quelle lunghe.

Spuntino di melanzane

Tagliate le melanzane a fette di circa mezzo centimetro di spessore. Mettetele sotto sale per farle spurgare del liquido amaro per un'oretta circa, quindi sciacquatele e asciugatele. Fate cuocere le fette nel forno caldo a 175 gradi mettendole direttamente nella placca



su di un foglio di carta da forno. Sono pronte quando le sentite molto tenere, in genere bastano 10/15 mi-

nuti. Nell'attesa, preparate una veloce salsa di pomodoro, con poco olio, uno spicchio d'aglio, pomodoro fresco o pelati e basilico. Fate freddare le fette, quindi spalmatele di salsa e spolverate di parmigiano. Sono buone anche fredde il giorno dopo. Variante: trasformate le melanzane in un sandwich mettendo sopra la salsa di pomodoro una fettina di mozzarella, una foglia di basilico e ricoprendo con una fetta di melanzana. Infornate di nuovo per far fondere la mozzarella.

Melanzane panate

Potete preparare le melanzane come le classiche fettine, immergendo le fette preparate come sopra nell'uovo sbattuto e poi passandole nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio d'oliva. Buon appetito!

SUL CONVEGNO GAS RES 2011

L'assemblea GAS DES svolta a L'Aquila il 25 e 26 giugno scorsi ha stabilito un Piano di lavoro condiviso dai gruppi tematici composto dai seguenti punti:

- 1) Il contributo del Sud alla crescita delle reti di economia solidale
Nonostante il capitale delle relazioni nel Sud sia forte, c'è la difficoltà a strutturarsi in reti; il numero dei GAS è ridotto e fatica a crescere. È necessario coordinarsi per consolidare i legami.
- 2) In rete con il Commercio Equo
Limitata conoscenza del Commercio Equo da parte dei GAS e criticità nel rapporto tra GAS e Botteghe che potrebbero fungere da luoghi di collaborazione operativa ed attivazione culturale sul territorio anche per i GAS.
- 3) La finanza etica al servizio di GAS
Molta resistenza nei GAS e nei DES ad assumere pratiche di finanza etica, anche per la complessità del tema ed un "immaginario negativo" nei confronti del tema del denaro.
- 4) I GAS alla prova della legge
Il gruppo esprime un giudizio positivo sull'intervento contenuto nella Fi-

nanziaria del 2008; ha invece espresso un giudizio negativo sull'attuale "frenesia legislativa" locale che non prevede la partecipazione attiva né la consultazione del mondo GAS.

- 5) Criteri e strumenti per valutare i produttori di beni non food
La conoscenza da parte dei consumatori della filiera di prodotti non agro-alimentari è estremamente limitata; questo deriva dalla complessità insita nei processi produttivi che comporta una difficoltà nel definire la qualità di un prodotto "solidale".
- 6) Criteri e strumenti per una "nuova agricoltura"

Si riprende la riflessione avviata nella scorsa Assemblea su quattro punti:

- agricoltura come elemento di cambiamento territoriale;
- dal "consumo critico" al "consumo politico": verso la sovranità alimentare, evidenziando la potenzialità trasformativa delle pratiche;
- Sistemi di Garanzia Partecipata;
- Campagna popolare per una legge che riconosca l'agricoltura contadina.