

Ritornano

le arance di Iemma!

Eccomi a raccontarvi dell'incontro del 27 ottobre con Antonio Iemma, figlio di Giuseppe, organizzato con i Gas di Roma per raccontare la storia del progetto, i miglioramenti fatti e le prospettive future di questo produttore di arance calabresi.

La storia parte qualche anno fa, precisamente nel 2007, quando un gas di Roma viene contattato da alcune suore della diocesi di Locri che si occupano di attività sociali e di sostegno alle persone del territorio calabrese. Tra queste c'è Giuseppe Iemma che non riesce più a vendere le sue arance a causa della concorrenza al ribasso del mercato globale e del prezzo pagato dalla grande distribuzione, insufficiente a coprire le spese. Intanto il figlio Antonio, vista l'assenza di canali alternativi di vendita, si è trasferito a Varese a fare l'insegnante, e suo papà è costretto ad abbandonare la sua terra (700 piante di arance più altri sette ettari incolti). L'interesse dei Gas romani per il produttore Iemma inizia nel 2007.

Il progetto all'inizio è coordinato dal Gas CambioLogica nella persona della referente Federica. Due Gas, CambioLogica e Gaos, e un produttore bio, il Monastero di Vallecchia, ordinano 180 casse di arance, e così anche nel 2008.

Nel 2009 il numero di gas che acquistano aumenta e di conseguenza anche le casse di arance: 15 gruppi di acquisto riescono a ordinare 689 casse di arance.

Nel 2010 il progetto coinvolge 14 gas che ordinano 584 casse di arance.

Nel 2011 i gas di Roma e la Nuova Arca comprano tutto il raccolto di 2400 casse!

Intanto, a Roma, Federica ha iniziato a collaborare con la cooperativa sociale La Nuova Arca, che si propone come un punto di riferimento tra il produttore e i Gas romani nella gestione del progetto, in modo da

semplificare le consegne ai vari Gas ed evitare a Giuseppe di fare un lungo giro con le sue arance (nei vari punti di scarico di Roma).

Dalla seconda consegna del dicembre 2011 si inizia quindi a proporre un unico scarico presso la Nuova Arca che semplifica molto il lavoro rispetto alla consegna in strada. Inoltre in questo modo Giuseppe può evitare di venire a Roma.



Quest'anno finalmente, dopo due anni di conversione dell'aranceto, il traguardo! Giuseppe Iemma ha ottenuto la certificazione biologica!

Cinque anni fa sembrava una cosa impossibile, tante le cose da fare per loro, non conoscendo la realtà dei Gas e del biologico.

La produzione stimata di quest'anno si prevede in circa 4000 casse di arance, e sarà distribuita in tre consegne su Roma, una il 20 novembre, una a metà dicembre, ed una a metà gennaio.

Possiamo così fare un consuntivo dei risultati raggiunti fino adesso. È stato attivato un circuito virtuoso tra il produttore, la cooperativa sociale che fornisce lavoro di logistica e distribuzione e i gas interessati, e, grazie a questo, una realtà che stava fallendo è rinata.

La famiglia Iemma riesce a ricavare sostentamento dal proprio lavoro e Antonio è sempre più desideroso di tornare al suo paese per aiutare il padre più da vicino.

Antonio, pur continuando a fare il maestro elementare, ha studiato agricoltura biologica

e aiuta il padre nella parte burocratica e, durante l'incontro, ha manifestato la volontà di continuare la collaborazione con La Nuova Arca perché concorda con gli obiettivi etici e sociali della stessa.

Gli obiettivi futuri per consolidare il progetto sono semplificare i problemi logistici, coinvolgere i Gas interessati in un impegno duraturo e pianificato in anticipo, diffondere la conoscenza del progetto per allargare il numero dei Gas coinvolti, facilitare un percorso di coinvolgimento di altri produttori della zona da parte di Iemma, facilitare la coltivazione della parte di terra ancora incolta scegliendo, insieme ai Gas cosa coltivare, in modo da garantire il successivo acquisto.

Penso che la rete in questo caso ha fatto ben più che sostenere un'azienda in difficoltà, si sono concretizzati tutti i principi che animano e sostengono il nostro fare.

Mario Felici



PROGETTO "Buon gusto"

La nostra socia Rosa D'Aniello ci presenta il laboratorio di cucina per bambini. Mentre scriviamo il laboratorio è iniziato e sta riscuotendo grande successo, tanto che, per accontentare le numerose richieste, si è deciso di aggiungere un incontro in più, il 10 dicembre, per il quale forse ci sono ancora posti disponibili.

La manipolazione degli alimenti di stagione è una pratica diffusa e che riscuote consensi da tutte le età, le provenienze e da entrambi i sessi. Allora perché non utilizzare il cibo per affrontare questioni importanti che ancora non fanno parte della quotidianità di tutti?

L'educazione alimentare, il consumo sostenibile, il mangiar sano, il rispetto dell'ambiente, l'incontro generazionale (con il recupero di ricette delle nonne, della tradizione culinaria locale), l'interculturalità (con lo scambio di saperi e sapori tra culture diverse Regionali e Internazionali), i differenti stili alimentari connessi agli stili di vita (la cucina vegetariana, vegana, macrobiotica...) sono solo alcuni dei temi che hanno accompagnato e accompagneranno il progetto Buon Gusto. I laboratori con i più piccini, sono solo il primo passo, dedicato ai bimbi in età compresa tra i 4 e i 7 anni. Poi, proporremo altri appuntamenti culinari, sempre animati dalla preparazione di ricette e supportati dagli educatori, per le diverse fasce di età e temi (pre-adolescenti; ragazzi e adulti; i nonni, le etnie, gli altri stili alimentari), che vi saranno comunicati in progress.

Ricordiamo che: per una completa autonomia delle/dei bambine/i è opportuno che, in questa fase, gli adulti non siano presenti durante il laboratorio, salvo rare eccezioni debitamente motivate e quindi autorizzate dallo staff di educatori. Il contributo di partecipazione ad ogni singolo laboratorio è di 10 € a bimbo/a.

Per qualsiasi chiarimento non esitate a scriverci o a chiamarci.

Le pre-iscrizioni (nome della/del bimbo/a, età e data del/dei laboratorio/i a cui s'intende partecipare) vanno segnalate al seguente indirizzo e-mail: laboratoridicucina@libero.it

Vi saranno successivamente inviate, via mail, le schede per formalizzare l'iscrizione. Grazie per l'attenzione

Lo staff del Progetto Buon Gusto.



A proposito di cucina.... Orecchiette e cime di rapa

1 kg di cime di rapa

500 gr di orecchiette fresche o secche

Olio extravergine di oliva

Uno spicchio d'aglio

3 o 4 pomodorini spaccati a metà

Qualche filetto di acciuga (almeno 4-6 filetti)

Sale e pepe

Pulite le cime di rapa eliminando le foglie più sciupate e le parti più dure. Tagliate le parti buone della verdura in pezzi più piccoli, ma non esagerate, in modo da poter essere prese agevolmente con la forchetta insieme alle orecchiette.

Lessate contemporaneamente le cime di rapa in acqua salata e le orecchiette se sono secche, se le orecchiette sono fresche fate cuocere prima un po' le cime di rapa e poi aggiungete le orecchiette. Nel frattempo fate soffriggere l'aglio in abbondante olio in una padella sufficientemente capiente da poter contenere anche la pasta. Dopo qualche secondo aggiungete le acciughe e dopo un minuto i pomodorini. Dopo aver aggiunto i pomodorini spegnete il fuoco sotto la padella e coprite con un coperchio, i pomodorini si cuoceranno al punto giusto senza disfarsi.

Quando la pasta sarà al dente scolatela insieme alle cime di rapa e fatela saltare nella padella con il soffritto preparato per 2 o 3 minuti (per questo la pasta deve essere al dente perché continuerà la cottura in padella). Qualcuno consiglia di conservare un po' di acqua di cottura in modo da inumidire la preparazione se questa dovesse risultare troppo anidra, a me non è mai successo di doverla usare.

Chi desidera, può condire la pasta con del pepe macinato al momento.

Roberta Continenza



Terra & Mare

Novembre

Il mese delle piogge invita a ristorarsi con zuppe e minestre, aggiungendo alla tavola i colori dorati della frutta già invernale. Contro le prime infreddature facciamo scorta di vitamine con arance, cachi, melagrane, mele, pere e mandarini; e poi bietole, broccoli, radicchio, verza, porri e zucca.

Il nostro pescivendolo di fiducia propone alici, calamari, mazzancolle, moscardini, sogliole e triglie ... una bella frittura!

Frutta: melagrana



È la bacca del melograno, pianta di origine asiatica (Afghanistan, Persia) che i Romani portarono nel Mediterraneo da Cartagine, da cui il nome di *Punica granatum*.

Il frutto ha una buccia molto robusta, di colore giallognolo-rossiccio. La parte edibile è costituita dalla polpa intorno ai semi, detti arilli, il cui numero può arrivare fino a 600. Per questo aspetto la melagrana ha sempre simboleggiato fertilità, abbondanza e longevità a partire dalla Bibbia.

È particolarmente ricca di sali minerali quali potassio, manganese, zinco, rame e fosforo; in quantità minore troviamo anche ferro, sodio e calcio. Abbondante anche la presenza di vitamine: A, B, C, E e K. Oltre all'acqua, che naturalmente rappresenta l'elemento principale, troviamo zuccheri, fibre e grassi. La presenza di acido ellagico, flavonoidi ed altre sostanze con proprietà antiossidanti ne fa un coadiuvante nella cura di vari tumori, come quello alla prostata, alla pelle, al seno, ai polmoni.

L'assunzione giornaliera è in grado di erigere una barriera protettiva contro l'Alzheimer e di attaccare le proteine nocive; l'assunzione di succo di melagrana inibisce il processo degenerativo della cartilagine, caratteristico dell'artrite.

Valori nutrizionali:

Calorie 68 Kcal

acqua: 80,97g

Proteine: 0,95 g

grassi: 0,30

carboidrati per differenza: 17,17

fibre: 0,6g

sodio: 3

Verdura: porro



Il porro appartiene alla famiglia delle Liliacee come la cipolla, cui somiglia per aspetto e gusto. È originario della regione mediterranea, probabilmente del Vicino Oriente; apprezzato già dagli Egiziani, fu introdotto in Europa dai Romani. L'imperatore Nerone fu soprannominato "il porrofago" perché ghiotto di porri che utilizzava in gran quantità per schiarirsi la voce.

Della pianta si utilizza il fusto e il bulbo, leggermente rigonfio. La regione italiana con la produzione maggiore è l'Abruzzo, dove si ottiene il 27% dell'intero raccolto nazionale. Numerose sono le varietà che possono essere sia invernali che estive: Gigante d'inverno, Eskimo, Porro di Rouen, Porro di Liegi, Mostruoso di Carentan e Porro d'Italia; i porri invernali sono più saporiti ma più fibrosi, quelli estivi più delicati e fondenti.

All'acquisto assicurarsi che la parte bianca sia fresca e le foglie verdi ben serrate.

Ricco di vitamine e di minerali importanti per l'organismo (ferro, magnesio, zolfo, silicio e sodio), il porro oltre ad essere efficace contro l'ipertensione e a svolgere un'azione balsamica a livello dell'apparato respiratorio, possiede anche proprietà toniche, diuretiche, lassative e antisettiche. Se ne raccomanda l'impiego per migliorare o mantenere la freschezza della pelle del viso. È indicato nei casi di stipsi, obesità, anemia e artrite, inoltre contribuisce ad abbassare il colesterolo e rafforzare il sistema immunitario.

Pesce di novembre: calamaro



Il calamaro è un mollusco comune nel Mediterraneo e nell'Atlantico orientale, molto apprezzato dagli antichi Greci. Ha corpo fusiforme e allungato, con due pinne apicali e testa con braccia, ventose, tentacoli, occhi e bocca. Il corpo contiene la conchiglia cornea (una lisca a forma di lancia, detta per questo "gladio") e gli organi interni. Il colore è rossiccio-rosato, con sfumature brune. Le dimensioni sono fra i 15 e i 30 cm. Nel mantello è presente la ghiandola del nero, che secreta il cosiddetto "inchiostro" usato dal calamaro a scopo difensivo. Assomiglia molto al totano, dal quale differisce per l'inserzione delle pinne apicali. Nel totano partono dall'estremità del corpo e sono corte, mentre nel calamaro hanno inserzione più alta e occupano metà corpo. Ha carni buone, delicate, saporite. All'acquisto deve mostrare un colore intenso, con parte bianca brillante e priva di opacità o giallore, pelle umida e tentacoli integri. Per pulirlo bisogna staccare la testa, eliminare occhi e bocca, estrarre la conchiglia interna e le interiora; è possibile eliminare anche la pelle, sfregandola sotto l'acqua corrente. Possono essere conservati in frigorifero per uno o due giorni, nel congelatore per tre mesi.

Proprietà nutrizionali:

Vitamina A 75 µg/100

Vitamina C 1 tracce

Sali minerali:

Zinco 3.1 mg/100

Calcio 144 mg/100

Ferro 0.2 mg/100

Fosforo 189 mg/100

Rame 1.2 mg/100

Proteine 12.6 g/100

Grassi 1.7 g/100

Carboidrati 0.6 g/100

Catia Fracassi

