



## FOCUS

Dal 17 al 25 ottobre gli Italiani per la sesta volta faranno la spesa 'giusta'. Per una settimana i prodotti del commercio equo e solidale verranno promossi nei supermercati Auchan, Billa, Carrefour, Conad, Coop, Crai, Dico, Lidl, Pam, Panorama, e Naturasì. Le promozioni varieranno dall'inserimento dei prodotti a marchio FairTrade a sconti: 10% alla Coop (che è leader con 89 prodotti della linea "solidal") e 20% al Crai, a omaggi (borse spese equo-solidale nella catena Dico)

Legambiente organizzerà diversi banchetti informativi sul tale commercio, la casa editrice Tecniche Nuove presenterà un ricettario a base di prodotti equosolidali e ci saranno varie cene e degustazioni in città e fuori.

Da sottolineare la presentazione della prima Cola equosolidale: UBUNTU che verrà presentata dal 19 al 23 ottobre durante la degustazione di prodotti FairTrade presso la Banca Etica (Via Parigi, 17).

Nonostante la crisi, il mercato equosolidale, che coinvolge 1,5 milioni di produttori in 73 paesi, è in crescita. In Italia è passato da 39 milioni di euro nel 2007 a 43,5 milioni di euro nel 2008. In tutto il mondo è cresciuto da 2,3 a 2,9 miliardi.

Il commercio equosolidale nasce (negli anni '40-'50) come una forma di supporto, quando nelle chiese si cominciarono a vendere prodotti dei paesi in sviluppo. Il primo negozio "internazionale" si apre in Olanda nel 1969, come forma di protesta. Si vendeva soprattutto zucchero di canna, comprato direttamente dai produttori, che erano penalizzati dagli alti tassi di importazione nel mondo occidentale. In tutta l'Europa è seguita quest'iniziativa. Anche il primo marchio Fairtrade (*Max Havelaar*) nasce in Olanda nel 1988, quando una fondazione cominciò ad aiutare i produttori di caffè messicani, che da un lato venivano pagati sottocosto, dall'altro ricevevano assistenza come paese in via di sviluppo. Gli Olandesi decisero di pagare il caffè "giusto prezzo", aiutando così i produttori di essere autosufficienti. Nel 1997 diversi paesi crearono un marchio unico, che nel 2002 diventa "Fairtrade", che copre 23 paesi del mondo. H.Z.

[www.fairtradeitalia.it](http://www.fairtradeitalia.it)

# IO FACCIO LA SPESA GIUSTA®

## SETTIMANA PER IL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE 17-25 OTTOBRE 2009

### VENERDÌ 30 OTTOBRE ORE 21 CENA GASPAROTTA

E... GARA DI DOLCI !  
VIA LIBERO LEONARDI 41

Torre Spaccata *insieme per l'Abruzzo*

progetto

# Amici di Teora

Un progetto di solidarietà verso le popolazioni colpite dal terremoto del 6 aprile 2009.

Per realizzarlo abbiamo bisogno del vostro aiuto!

IBAN: IT98V076010320000097126353

Info: [www.mariareginamundi.org](http://www.mariareginamundi.org)

e-mail: [webteam@mariareginamundi.org](mailto:webteam@mariareginamundi.org)



## IL PORRO

Rivalutiamo questa antica pianta mediterranea, già conosciuta dagli Egiziani, Greci e Romani. (Nerone la mangiava per 'curare' la voce); merita un posto a tavola da protagonista, ma viene spesso trattata come aromatizzante, come i suoi cugini: l'aglio e la cipolla.

Invece il porro, che rafforza il sistema immunitario, meriterebbe più rispetto, proprio quando si manifestano i primi raffreddori. Poca calorie, tante fibre e alte percentuali di vitamina C, calcio, potassio, fosforo e acido folico (essenziale in gravidanza!), il porro aiuta contro le malattie respiratorie, oltre che favorisce la diuresi e stimola l'appetito.

Non è vero che si può usare solo la parte bianca, anzi: la parte verde (che è solo un po' più dura e richiede una cottura più lunga) contiene più vitamine! In frigo si mantiene fino a due settimane, una volta bollito si può mettere nel freezer. Buonissimo nelle zuppe, frittate, con la pasta o in una torta salata. Ottimo da combinare con patate e formaggi!

## Ricette con porro

### Zuppa di porro:

Tagliate i porri (levando le foglie esterne) in anelli. Fateli soffrire in una pentola con burro e/o olio (io uso tutte e due). Dopo un po' aggiungete un brodo vegetale (abbondante). Grattate (grossa) una grande patata sopra al brodo. Grattate il formaggio. Io uso sempre un formaggio non troppo stagionato di mucca, ma secondo me qualsiasi formaggio è buono. Se vi piace più cremoso potete aggiungere un po' di latte prima del brodo. La zuppa a me piace 'acquosa', ma si può anche frullarla (diventa più densa) o aggiungere un po' di pasta (tipo ditalini) se non potete farne a meno. Sale, pepe e formaggio grattugiato e a tavola.

(SEGUE A LATO)

# Conosciamoli Meglio

Deanocciola è un'azienda specializzata nella produzione di creme spalmabili a base di nocciole, rigorosamente della Toscana, della varietà "Tonda gentile romana".

Le nocciole vengono poi miscelate ad altre materie prime da agricoltura biologica e, con una costante attenzione alla ricerca della qualità, Deanocciola produce una vasta gamma di creme spalmabili per golosi e intolleranti.

Tra questa: creme spalmabili a base di nocciola (con o senza latte, con o senza cacao), creme spalmabili pure a base di frutta a guscio, creme a base di semi oleosi. (semi macinati a freddo, senza oli aggiunti) Tutti i prodotti sono senza glutine e NON contengono aromi (di alcuni tipo), addensanti, conservanti e coloranti. L'intera filiera è certificata biologica e OGM-free.

Il marchio **Biotentazioni** è un marchio che viene venduto dalla grande distribuzione. H.Z.

[www.deanocciola.com](http://www.deanocciola.com)

# Agenda Gasparotta

Nel mese di novembre si potranno effettuare gli ordini con le seguenti scadenze:

2: Arvalia, D'Aloisio, Tomasoni.

9: Arvalia, Riserva della Cascina, Coltellense, Cas. Nibbi, F.lli Marti.

16: Arvalia.

23: Arvalia, Riserva della Cascina, F.lli Marti.

30: Arvalia, D'Aloisio.

**Turni di distribuzione:**

6 Attilio Lucidi, Hedwig Zeedijk.

13 Mara Morini, Fabrizio Demma.

20 Domenico Riccardelli, Chiara Vecchietti.

27 Stefano Loffredo, Aurelia Di Vito.

N.B. Le scadenze potranno subire variazioni che saranno prontamente comunicate.

In caso di impossibilità per il turno di distribuzione, i soci devono darne tempestiva comunicazione.

ADB

**A.A.A. La GASPAREDAZIONE cerca soci disponibili a portare avanti il progetto del giornalino.**

**Scrivere a [redazione@gaspar8.net](mailto:redazione@gaspar8.net)**

**Alla stessa e-mail potete chiedere i numeri arretrati.**

**zoes** zona equosostenibile

Zoes ([www.zoes.it](http://www.zoes.it)) è "la zona equosostenibile" e vuole essere un punto di riferimento dove si incontrano persone, istituzioni e realtà interessate ad un futuro equo, ad immaginare un mondo che sappia risolvere positivamente la crisi ecologica, sociale ed economica che stiamo attraversando.

Zoes è una piattaforma informatica per rendere visibili le tante realtà intorno a noi che già si impegnano per un mondomigliore: consumatori responsabili, reti di mutualità, campagne di azione, produttori, imprenditori, commercianti, associazioni ed enti, amministrazioni ed istituzioni.

### Pasta al porro:

Sugo per pasta corta: Affettate il porro e farlo soffriggere a fuoco basso in una padella con burro e/o olio. Dopo circa 10-15 minuti potete aggiungere un po' di latte/vino bianco e/o formaggio a scelta (taleggio/gorgonzola/caprino e grana/parmigiano). Potete anche aggiungere un po' di noci, semi di sesamo o pinoli. E un piatto autunnale veloce, gustoso e ricco! H.Z.

È un social network per discutere e far crescere una cultura della sostenibilità e del valore, anche economico, delle relazioni tra persone.

ADB