



CAFFÈ E DINTORNI

GARABOMBO

**ESISTE UN CAFFÈ
CHE NON È AMARO
PER CHI LO
LAVORA...**



GARABOMBO



Il caffè è un rito quotidiano; per molti, però, è sfruttamento, precarietà e speculazione.

Il **caffè equosolidale**, invece, rispetta il consumatore, le persone e il pianeta che lo producono.



UN CAFFÈ NON AMARO

PER IL CONSUMATORE

PERCHÉ



TROVA NELLA TAZZINA UN CAFFÈ MONORIGINE
OPPURE UNA MISCELA PREGIATA D'ALTURA,
COLTIVATA E LAVORATA NEL RISPETTO DELLA TERRA

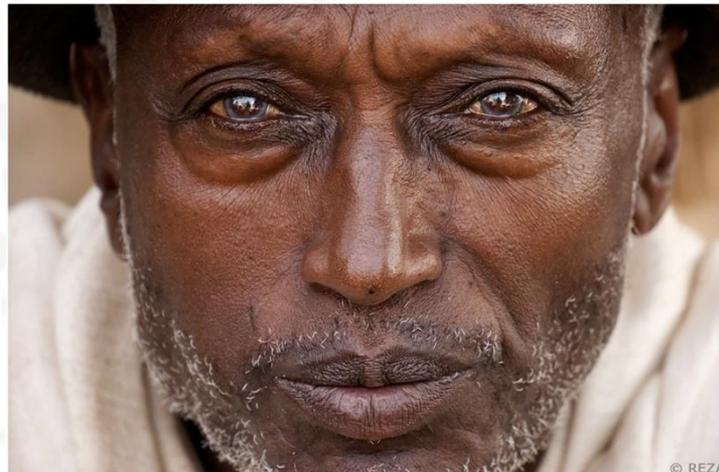
GARABOMB

UN CAFFÈ NON AMARO

PER I PRODUTTORI

Perché li libera dalle speculazioni e riconosce il giusto valore al loro lavoro, dando opportunità concrete di futuro e di sviluppo sostenibile all'intera comunità.

GARABOMBO



UN CAFFÈ NON AMARO

PER IL PIANETA

Perché tutela l'ecosistema e protegge la biodiversità dall'impatto dei cambiamenti climatici e raggiunge il consumatore con un packaging ecosostenibile...



CONSUMI O SCEGLI?

**DA QUI PARTE IL
CAMBIAMENTO**

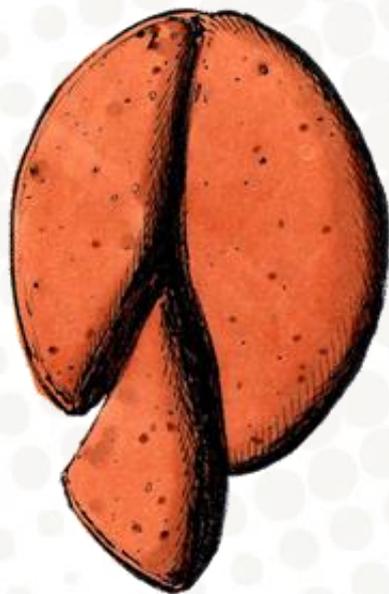


SONO CIRCA
20 MILIONI
LE PERSONE DELLE
ZONE RURALI CHE
DIPENDONO DALLA
PRODUZIONE DI CAFFÈ
PER IL LORO SOSTENTAMENTO

GARABOMBO

CONSUMI O SCEGLI?

DA QUI PARTE IL CAMBIAMENTO



SOLO IL **10%**
DEL VALORE DEL CAFFÈ
RIMANE AI PRODUTTORI



NEL **2018**
IL PREZZO DEL CAFFÈ
È CADUTO IN MANIERA
DRAMMATICA

Nel 2019-2020, inoltre, c'è una contrazione sui volumi rispetto all'anno precedente, dovuta al fatto che le piante di arabica coltivate in Brasile entrano nell'anno di produzione scarsa del proprio ciclo biennale.

Fonte: "Coffee: World Markets and Trade" – USDA – United States Department of Agriculture)

ARABOMBO

CONSUMI O SCEGLI?

DA QUI PARTE IL CAMBIAMENTO

La soluzione etica: la filiera del caffè equosolidale



PREZZO MINIMO GARANTITO

Equo compenso concordato con i produttori e più alto rispetto a quello di mercato.

CONTINUITÀ NELLA RELAZIONE

Dopo un periodo di prova (massimo 2 anni per ogni nuovo produttore), l'organizzazione di Commercio Equo e Solidale assicura una relazione stabile.

QUALITÀ DELLA RELAZIONE

La relazione trasparente, continuativa e duratura con i produttori è di tipo commerciale, di supporto tecnico e di cooperazione. Un esempio: il rapporto commerciale con UCIRI dura da oltre 25 anni.

L'IMPATTO DELLA FILIERA EQUOSOLIDALE

ESEMPI SIGNIFICATIVI

Cooperativa TZELTAL-TZOTZIL, Messico (1986, inizialmente 19 soci, ora oltre 250 produttori)



Tutti i soci sono contadini indigeni dei gruppi etnici Tzeltal e Tzotzil e risiedono nella zona nord del Chiapas. Molti tra loro non parlano lo spagnolo e mantengono un forte attaccamento alle tradizioni e al territorio montagnoso (tra i 1.300 e i 2.000 metri), vivendo in piccoli centri isolati. La cooperativa si impegna alla salvaguardia della natura e ciò si concretizza in un vero e proprio 'piano ambientale': piantare e curare gli alberi del "cafetal" per garantire ombra naturale alle piante di caffè, selezionare e preservare i semi autoctoni di caffè, fagioli e mais, riutilizzare tutti gli scarti della raccolta del caffè per il compost.



L'IMPATTO DELLA FILIERA EQUOSOLIDALE

ESEMPI SIGNIFICATIVI

**Cooperativa ACPCU, Uganda, 2006, oltre 8.000
soci produttori**



Grazie alla scelta dei soci di ACPCU di produrre caffè biologico, i contadini ora hanno un reddito sicuro e dignitoso. Mentre prima venivano fortemente sfruttati, ora i soci delle 20 cooperative possono usufruire di numerosi benefici. Anche nei villaggi più remoti sono state costruite scuole elementari e i bambini (in media 5/7 per nucleo) non devono più vivere lontano dalla famiglia per andare a scuola. Il sovrapprezzo pagato dal Commercio Equo e Solidale è servito per costruire una piccola clinica in cui un medico visita la popolazione e segue alcuni progetti specifici per combattere la malaria e prevenire la diffusione dell'Aids.

GARABOMB
BO

LE VARIETÀ DI CAFFÈ

ARABICA: molto pregiata, proviene soprattutto dall'America Latina. I chicchi hanno forma piccola, appuntita e allungata, color verde rame. Ha un basso contenuto di caffeina e produce poca schiuma nella moka.

ROBUSTA (CANEPHORA): rispetto all'arabica è meno pregiata, ma più resistente ai parassiti con migliori rendimenti di coltivazione. I chicchi sono tondeggianti e irregolari; hanno un contenuto di caffeina superiore al 2%. Nel commercio tradizionale le miscele di caffè hanno anche il 100% della varietà robusta. In quelle del **Commercio Equo** solo il 40%.



Arabica



Robusta

OLTRE IL CAFFÈ



GUARABOMBO

IO MANGIO EQUO



Ciambelle zucca e caffè, INGREDIENTI (4 persone):

Purea di zucca (180 g da cruda): 80 g **Caffè (preparato con la Moka): 25 g***

Farina tipo 1: 125 g Farina castagne: 15 g Amido di mais: 10 g

Lievito per dolci: 7 g Zucchero a velo di canna: 50 g Sale: un pizzico

Semi di vaniglia: q.b.* Cannella in polvere: un cucchiaino colmo *

Zenzero in polvere: un cucchiaino raso * Curcuma in polvere: un pizzico *

Olio di girasole: q.b. **Miele millefiori: 20 g*** Latte di soia: 55 g

Aceto di miele: un cucchiaino **Gocce di cioccolato: 40 pezzi ***

Privare la zucca della buccia, dei filamenti e dei semi e lavarla. Ricavare una fetta da 180 gr e tagliarla a cubetti; cuocerla in pentola con dell'acqua fino a che diventi morbida (dal bollore più o meno 5/6 minuti). Scolare l'acqua in eccesso in un colino a maglia fine. Frullare la zucca cotta e far raffreddare la purea completamente. Preparare il caffè e farlo raffreddare. Versare in una ciotola capiente le farine, l'amido e il lievito setacciati e mescolare le polveri con una frusta a mano. In un'altra ciotola capiente mettere lo zucchero, il sale, la vaniglia, le spezie, l'olio, il miele, il latte e l'aceto. Unire anche il caffè (25 gr) e la purea di zucca pesata (80 gr). Mescolare tutti gli ingredienti energicamente con una frusta a mano, fino ad ottenere un composto liquido. Versare la ciotola con i liquidi, nella ciotola con le polveri e mescolare tutti gli ingredienti energicamente con le fruste elettriche, impostando la velocità bassa, fino ad ottenere un impasto liscio e morbido, pronto per essere versato negli stampi: aggiungere prima le gocce di cioccolato. Mettere l'impasto, con l'aiuto di un cucchiaino, nelle cavità degli stampi in silicone a forma di ciambella, leggermente oliati nei fori e arrivare a riempirli poco più della metà. Cuocere le ciambelle in forno preriscaldato statico a 170° per 14 minuti (se avete utilizzato uno stampo per ciambelle standard, la cottura sarà sui 12 minuti): il tempo dipende sempre dal forno e dalla capienza delle cavità dello stampo, fare sempre prova stecchino. Sfnare e far raffreddare completamente.

GARABOMB

IO MANGIO EQUO



Brownies al caffè, INGREDIENTI (4 persone):

Fagiolini cannellini cotti: 370 g

Cioccolato Mascao quinoa e riso: 70 g*

Zucchero di canna integrale: 50 g*

Cacao in polvere amaro: 40 g*

Caffè: una tazzina*

Uova: 2

Lievito: 2 cucchiaini

Olio di cocco: 2 cucchiai

Cardamomo: q.b.*

Frullate i fagioli cannellini, ben sciacquati se usate quelli in scatola o in vaso di vetro, con lo zucchero, il cacao, il caffè, le uova, il lievito, l'olio di cocco e il cardamomo. Fate attenzione a frullare accuratamente il composto finché non diventerà liscio ed omogeneo e senza alcun fagiolo ancora rimasto intero.

Tritate il cioccolato e incorporatelo al composto. Prendete un foglio di carta da forno, bagnatelo e strizzatelo bene e usatelo per foderare una piccola teglia rettangolare o quadrata. Versate il composto nella teglia, livellatelo ed infornate nel forno già caldo.

Fate cuocere per circa 40 minuti a 180 gradi. Fate raffreddare e tagliate a quadretti, cubotti o rettangolini.





Cooperativa Garabombo l'inVISIBILE,
per un **Commercio Equo e Solidale**

Sede legale e amministrativa: via Cadorna 22 – 22100 Como

P.IVA: 02562380135 REA CO267105

Iscr.AlboCoop.Mut.Prev.A117410 Tel. e fax: 031 308833 email:

info@garabombo.it sito: www.garabombo.it