



GARABOMBO
L'inVISIBILE

per un commercio equo e solidale

iscritti al registro
AGiCE2

TESTIMONE DI BIODIVERSITÀ

Siamo in Bolivia, sugli altopiani andini abitati dalle popolazioni Ayamara e Quechua, uomini e donne che sono riusciti, tra soprusi e difficoltà, a mantenere viva la loro cultura. E testimone di questa terra e di questa tradizione culturale è la quinoa, un cereale tipico della zona, ma anche del Perù e dell'Ecuador e che per secoli ha costituito la base dell'alimentazione nei villaggi.

IL CEREALE DEGLI INCA

5.000 anni di storia, 4.000 metri sul livello del mare: questi sono i numeri che girano intorno alla quinoa...



Pianta erbacea della famiglia delle *chenopodiaceae* (tanto per intenderci la stessa degli spinaci e delle barbabietole), non richiede particolari trattamenti; produce una spiga di semi rotondi, simile a quella del miglio. Cresce dove le giornate sono brevi e le temperature notturne basse, su suoli sabbiosi, ovvero su superfici agricole marginali, soggette a siccità ed erosione: contribuisce, dunque, a frenare il processo di desertificazione. Tuttavia la coltivazione

deve essere pianificata, poiché uno sfruttamento intensivo del terreno già povero rischierebbe di provocare l'effetto opposto.

Da un punto di vista nutrizionale, la quinoa è un'ottima fonte di proteine vegetali e non contiene glutine; inoltre, è ricca di fibre e minerali come fosforo, magnesio, ferro e zinco, in misura maggiore rispetto a tutti i cereali che abitualmente consumiamo. Per tutte queste ragioni l'ONU ha dichiarato il 2013 Anno Internazionale della quinoa confidando che possa aiutare a sconfiggere la malnutrizione e la fame nel mondo (secondo gli studi della FAO potrebbe essere coltivata sull'Himalaya ma anche nel Sahel e in altre zone aride).

Una nota amara: gli indigeni, che ancora oggi la chiamano *chisiya mama* (madre di

tutti i semi), non se la possono permettere a causa dell'impennata delle esportazioni che ha comportato un aumento dei prezzi.

Inoltre, la sua coltivazione intensiva (da imputare alla moda alimentare) ha scalzato altre produzioni locali e inizia a impiegare trattori e prodotti chimici con rischi per l'ambiente e per le comunità locali.

COLTIVARE LA PACHAMAMA



La varietà è la 'real', la più pregiata, caratterizzata da chicchi più grandi rispetto agli altri tipi. Viene coltivata da **Anapqui** (*Asociación Nacional de Productores de Quinoa*), grande associazione boliviana di piccoli produttori, legata al Commercio Equo europeo da più di vent'anni. È strutturata in 8 organizzazioni regionali con più di 1.200 soci e si occupa di lavorare, immagazzinare, confezionare ed esportare il prodotto.

Viene gestita in modo democratico in due sensi: innanzitutto, ogni organizzazione regionale elegge i propri rappresentanti all'assemblea dell'associazione, che a sua volta elegge un consiglio direttivo in carica per 3 anni. Inoltre, la coltivazione avviene su terreni comunitari; per i contadini andini coltivare e vendere a un prezzo giusto i propri prodotti significa poter continuare a vivere nelle proprie zone d'origine.

Il valore aggiunto di questo progetto equosolidale?

La tutela ambientale grazie ad un programma avviato nel 2000 (*Proquinat*) con il quale si intende controllare e mantenere la fertilità a lungo termine dei suoli dei propri



GARABOMBO
L'inVISIBILE

per un commercio equo e solidale

iscritti al registro
AGiCE2

associati. Questo programma è stato attivato con i maggiori guadagni ottenuti dalla vendita della quinoa nella filiera equosolidale. Inoltre, **Anapqui** ha avviato con i produttori la realizzazione di barriere per controllare l'erosione attraverso la piantumazione di siepi e arbusti o attraverso muretti di pietra.



GARABOMBO
L'inVISIBILE

per un commercio equo e solidale

iscritti al registro
AGiCE2

SOSTIENI L'ALTERNATIVA: I PRODOTTI

Gli alimentari basati su questo 'cereale degli Inca' sono molteplici: ogni momento della giornata può essere scandito dalla bontà e dalla ricchezza nutritiva di questo cereale...

LA BUONA COLAZIONE

	
Muesli esotico, 375 g	Biofrolle al cacao con quinoa, bio, 260g
	
Biofrolle alla quinoa, Bio, 260g	

EQUOPAUSA

	
<p>Tuka, biscotto alla quinoa con cioccolato al latte, 26 g</p>	<p>Querida, barretta con quinoa, miele e mirtillo, 30 g</p>
	
<p>I Rudi, crackers al sesamo con quinoa, 250 g</p>	

CUCINA SOLIDALE

	
<p>Spaghetti spezzati, pasta alla quinoa, 500 g</p>	<p>Spaghetti, pasta alla quinoa, 500 g</p>
	
<p>Fusilli, pasta alla quinoa, 500 g</p>	<p>Penne rigate, pasta alla quinoa, 500 g</p>

	
<p>Quinoa real, bio, 500 g</p>	<p>Miscela di riso, quinoa e grano saraceno, 400 g</p>

BIRREQUE

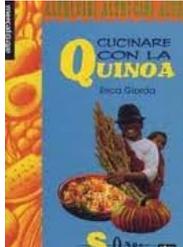
	
<p>Birra chiara con riso e quinoa, 330 ml</p>	<p>Birra scura con riso e quinoa, 330 ml</p>

DULCIS IN FUNDO

	
<p>BriBon, Cioccolato al latte con quinoa soffiata, 30 g</p>	<p>BriBon, Cioccolato bianco con quinoa soffiata, 30 g</p>

	
<p>Mascao, Cioccolato fondente extra con riso e quinoa, 100 g</p>	<p>Ciki di quinoa ricoperti al cioccolato, 100 g</p>

BIBLIOTEQUA


<p>E. Giorda, <i>Cucinare con la quinoa</i>, Sonda edizioni</p>