

Le spezie

Le spezie del commercio equo e solidale qui presentate sono prodotte da:

PODIE- PEOPLE'S ORG.FOR DEVELOPMENT

Paese: **SRI LANKA**

La storia dello Sri Lanka è strettamente intrecciata con la coltivazione delle spezie.

Podie, che in lingua singalese significa 'piccolo', cerca di stabilire contatti con i piccoli produttori di spezie locali, in modo da sottrarli allo sfruttamento degli intermediari. Podie, fondata nel 1974 a Negombo, a nord di Colombo, è una piccola organizzazione autosufficiente che si occupa della commercializzazione delle spezie prodotte da 16 gruppi di donne organizzate in cooperative, che attraverso questa attività possono rendersi indipendenti ed emancipare il loro ruolo.

SESAMO IN SEMI

Prodotto ovale e timido, dal sapore pieno di una noce, questo seme più che una semplice spezia (*sesamum indicum*) è un alimento, ricco di vitamina E e sali minerali, in particolare di calcio, proteine al 25% e molti olii naturali (50%) nutritivi, adatti sia alla cucina che al benessere del corpo. E' adatto a completare molte diete, anche vegetariane, per il tipo di proteine che contiene e per la sua riconosciuta capacità di ridurre il colesterolo.

Racchiuso in baccelli di piante resistenti (della famiglia delle pedaliaceae), alte fino a 120 cm, si è diffuso rapidamente nei climi subtropicali della Cina, Asia orientale, Africa fino al Centro America. E' coltivato esclusivamente in quei paesi del sud del mondo dove la manodopera costa poco e dove piccoli produttori in piccoli campi fanno fronte alle richieste internazionali, poiché la raccolta è ancora manuale e richiede molta pazienza. Il sesamo altromercato viene coltivato nella zona di giungla e impiega 10 giorni ad essiccare sui tetti, esclusivamente al sole dello Sri Lanka. E' di ottima qualità e ricco di olii benefici.

Altre informazioni.L'impiego in cucina del sesamo è una buona abitudine che, oltre a sostenere economie di piccola scala, aiuta la salute e dona un tocco diverso ai sapori salate dolci. Qualche suggerimento: Guarnire con i semi interi le insalate o le verdure in padella, le polpette, i pani fatti in casa, fare dei piccoli croccanti per merenda ai bambini o utilizzare il gomasio al posto del sale sulla tavola.

ZENZERO MACINATO O INTERO

zenzero (*gingeiber officinale*)

Tra le più antiche spezie conosciute è ricavata da una radice nodosa dal colore nocciola e di sapore molto pungente che si apprezza soprattutto in fondo alla lingua. Proviene dal Sud est asiatico e cresce nelle zone tropicali; nella cucina araba, africana, asiatica e caraibica si consuma sia fresca, intera o grattugiata, che essiccata. E' inoltre impiegata nella produzione di vini e birre. (il gingerale è un liquore inglese a base di zenzero).

Lo zenzero intero e grattugiato conserva meglio nel tempo il sapore e l'aroma. Ottima per carni o pesci.

Lavorazione. Le varie fasi della lavorazione e del confezionamento vengono effettuate con i mezzi più semplici: i sacchetti di polietilene vengono tagliati con le forbici da grandi rotoli e chiusi nella parte inferiore mediante saldatura; vengono riempiti della spezia e pesati su una bilancia. Quindi i sacchetti sono saldati anche nella parte superiore, etichettati e messi nei cartoni. Un procedimento lavorativo ad altissima intensità di manodopera, che è esattamente lo scopo che intende raggiungere Podie: creare opportunità di lavoro per la popolazione.

Per meglio preservare l'aroma, dopo l'apertura, richiudere sempre in busta o trasferire il contenuto in un apposito contenitore meglio se non trasparente.