

AGUA ESCONDIDA VIAGGIO NELLA BIODIVERSITA'



Gapo e Sidarta con i soci di Equo Mercato

Dal 1978 la famiglia Aguirre Martinez lavora alla produzione di alimenti naturali, offrendo un'alternativa salutare ai consumatori della regione di Veracruz in Messico.

Attualmente, la sua ampia gamma di prodotti botanici biologici certificati, elaborati nel Rancho agroecologico Agua Escondida, comprende anche articoli per la cura del corpo, che vengono venduti nell'Ecobottega legata alla Cooperativa, in altre botteghe simili nella Repubblica Messicana e in quelle del Commercio Equo e Solidale in Italia, tramite Equo Mercato.

IL Rancho è situato nell'esuberante stato di Veracruz sulle alture del Bosque de Niebla, tra Xico e Coatepec. Il clima tropicale umido e l'altitudine di 1250 metri permettono di mantenere un'ampia diversità di coltivazioni autoctone, sia originarie, in pericolo di estinzione, sia importate da altre regioni: tutte utili, ma alcune quasi dimenticate, per conservare la salute dell'uomo e del suo ambiente.

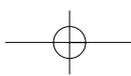
Il metodo di lavoro utilizzato tiene in considerazione l'incremento della biodiversità sia vegetale che animale, la cura del bosco mesofilo di montagna, la conservazione delle risorse naturali con l'utilizzo dell'energia solare, e la raccolta di acqua piovana per le necessità idriche.

La semina viene effettuata utilizzando metodi che incrementano la fertilità del terreno e promuovono la vita in tutte le sue manifestazioni, rendendo possibile l'equilibrio biologico. Vengono rispettati i ritmi naturali degli esseri viventi e non vengono utilizzati prodotti tossici o sintetici per non contaminare né la catena alimentare, né il suolo, né le acque.

Gli animali vengono nutriti con semi, frutti e foglie della zona, e quando si ammalano vengono curati con terapie naturali. Ogni periodo dell'anno ha una attività prevalente. Con erbe, fiori e radici si preparano acque distillate, tinte, linimenti, estratti e altre materie prime biologiche come basi dei prodotti per la cura del corpo.

Erbe, verdure, fiori, semi, radici e frutti vengono trasformati e disidratati per preparare condimenti ed alimenti.





MACONDO ■ Pomeriggio con i responsabili del «Rancho Agua Escondida»

Cibi e cosmetici direttamente dal Messico

(b/v) Prodotti alimentari e cosmetici realizzati esclusivamente con materie prime naturali. E' questa la caratteristica precipua del «Rancho Agua Escondida», come raccontato da una delle sue responsabili, **Guadalupe** detta Guapo, che per l'intero pomeriggio dello scorso martedì ha risposto alle domande di volontari e clienti del negozio di Macondo, in piazza Lombardi. Il «Rancho» è una fattoria nata una ventina di anni fa nello stato di Veracruz, in Messico, con uno scopo preciso, quello di coltivare nel pieno rispetto dell'ambiente e dell'uomo. Una realtà perfetta per divenire punta di diamante della rete del commercio equo e solidale, arrivata anche in città grazie a Macondo. Nel corso del pomeriggio, c'è stato il tempo per provare



Foto di gruppo per i coltivatori del «Rancho Agua Escondida»

i prodotti del rancho messicano. Marmellate di agrumi, bibite naturali e, per la gioia delle signore presenti, creme e cosmetici cento per cento naturali. «Ricordiamo - ha chiuso l'incontro Lucia-

no Biraghi di Macondo - che d'ora in poi il negozio resterà aperto tutti i giorni, tranne il lunedì, dalle 9.30 alle 12, dalle 15 alle 19. Questo grazie alla buona volontà delle nostre volontarie. Vi aspettiamo!».

Visita alla bottega di Macondo, articolo tratto dal Giornale di Giussano



Gapo con i bottegai e i volontari di Roba dell'Altro Mondo di Lomazzo



All'aperitivo di Equo Mercato



Premiazione della lotteria di Equo Mercato

Lavoriamo in armonia con la natura

Prepariamo prodotti per il corpo fatti a base di materiali botanici biologici, totalmente naturali, in recipienti riciclabili e restituibili. Pensiamo i nostri prodotti in funzione della facilità di seminazione nella nostra regione, delle necessità di base del corpo, della non nocività, del potere ristoratore e curativo della natura e del massimo piacere che possiamo offrire ai nostri consumatori.

Tutti i nostri prodotti sono piacevoli, colorati dai loro stessi ingredienti naturali, profumati con le acque distillate e gli oli essenziali che usiamo per farli. Per la cucina produciamo una linea gourmet di erbe culinarie, spezie e condimenti che fanno del cucinare un piacere coscienzioso. Con i frutti che crescono nel nostro rancho Agua Escondida prepariamo concentrati per preparare deliziose bevande, marmellate e gelatine in varie presentazioni.

Combiniamo in miscele le nostre erbe disidratate per preparare tè deliziosi e salutari, e lavoriamo caffè di montagna secondo l'antica usanza, naturale ed ecologica: lo facciamo seccare al suolo o negli essiccatori solari con tutta la buccia, ottenendo un caffè più dolce, con più corpo e più aromatico di quello lavorato in umido. Vendiamo ogni anno l'eccedente dei semi che produciamo per essere più autosufficienti nella produzione. Abbiamo costantemente novità, promozioni e prodotti di stagione, perché ci piace seminare molte piante diverse, sperimentarle nel nostro clima, rafforzare la sanità dello spazio agricolo con una rotazione costante e differenziata.

Gapo



AGUA ESCONDIDA



La famiglia Aguirre con lo staff dell'Ecobottega messicana

Novita' in cucina

Per la linea Manantial de las Flores, Equo Mercato vi propone le nuovissime scorze in polvere di mandarino e limone, prodotte e confezionate dai produttori del Rancho Agua Escondida. Ideali per creare

ottimi dolci, non contengono nè conservanti nè coloranti. Sono in arrivo a fine dicembre con gli oli per il corpo e gli altri cosmetici e alimentari.



TUTTI I NOMI DI AGUA ESCONDIDA

Nel 1978 Gapo e Luis Martínez sognano per la prima volta di vivere in campagna con la loro famiglia appena nata. Fin dal principio al progetto aderiscono anche altre persone che vi apportano conoscenza, abilità e destrezza, e poco a poco il sogno prende forma. L'obiettivo principale, in principio, era raggiungere l'autosufficienza alimentare e garantire la crescita dei membri della famiglia in un ambiente sano e rispettoso della vita.

I figli sono cresciuti e hanno imparato, insieme alle conoscenze scolari obbligatorie, i compiti propri di una fattoria: preparare le aree per gli ortaggi, seminare, badare alle capre, occuparsi della raccolta dei prodotti agricoli e anche fare il pane, servire i clienti del negozio di Xalapa e molte altre cose.

Col passare del tempo l'autosufficienza alimentare viene soddisfatta, e si ottiene un surplus che si decide di utilizzare in un ristorante di cooperazione familiare. È un successo per 11 anni, ma il lavoro è molto e non c'è modo di ricavare da tale attività il sostentamento economico per tutti i membri della famiglia, che nel frattempo si è allargata e ne ha formate di nuove. In quel momento la biodiversità della Fattoria Agroecologica Agua Escondida (Rancho Agroecológico Agua Escondida) stava aumentando al punto che era imperante produrre una varietà di prodotti tale da darle una sostenibilità economica che le permettesse di mantenersi e di mantenere un gruppo di lavoratori sempre più ampio.

Occorre sottolineare che le condizioni della regione, produttrice di caffè per eccellenza, erano e continuano ad essere molto precarie e i lavoratori che decidono di unirsi al gruppo rendono possibile la loro permanenza nel paese e migliorano notevolmente le proprie condizioni di vita.

A fondare la Cooperativa Produttori Agua Escondida nel 2004 sono stati i membri iniziatori del progetto (Guadalupe Aguirre Pérez Oronoz, Luis Omar Martínez Cuervo, Adriana Isadora Corral Aguirre, Francisco Sidarta Corral Aguirre e Ricardo Antonio Martínez

Aguirre), i nuovi membri politici della famiglia (Leonel Morales Barradas), i lavoratori più fedeli al progetto (Ángel Rivera Lorenzo, Servando Hernández Vázquez e Ezequiel Cervantes Hernández) e i suoi promotori (Leonor Lara e Julián Ortega).

Attualmente collaborano anche Guadalupe Molina, Abel Cervantes Hernández, Enrique Alarcón, Juana Alarcón Molina, Elisabeth Morales Tadeo e Yesenia Morales. Per lavorare anche nell'ambito di Equo Mercato si aggiungono Jesús Castillo, Madinina Mauvois e Janiel Gibson.

Guadalupe Aguirre Pérez Oronoz (Gapo) da 30 anni guida l'organizzazione e la parte creativa del progetto, amministra e gestisce le relazioni pubbliche.

Luis Omar Martínez prepara il pane, macina le farine e le spezie.

Adriana Isadora Corral (37 anni) prepara le creme, i saponi, si incarica della vendita e del servizio al pubblico e supervisiona le attività di elaborazione delle informazioni. Mantiene, insieme al suo compagno Leonel, un figlio di 10 anni: Nilo.

Sidarta Corral (36 anni) si occupa del disegno grafico, della fotografia e della pagina web. Educa e mantiene due figli: Aoife e Oisin.

Ricardo Martínez (30 anni) si incarica dei mezzi di trasporto, elabora sciampo, prodotti per la cura personale, biscotti e si occupa delle relazioni col pubblico.

Leonel Morales (42 anni) si occupa delle energie alternative, della progettazione di tecnologie a basso impatto ambientale e del mantenimento dei macchinari.

Ángel Rivera (36 anni) è l'angelo della Bottega Equa dove da 18 anni assiste amabilmente tutte le persone che vengono a Manantial de las Flores.

Servando Hernández (59 anni) dal 1984 è collaboratore della fattoria, dove ha svolto molti compiti differenti e dove attualmente si incarica della frutta secca, dei contenitori e delle materie prime e della costruzione di vie di intercomunicazione. A suo tempo Servando ha cresciuto una famiglia di 4 figli attualmente indipendenti.

Ezequiel Cervantes (32 anni) entra a far parte del progetto 14 anni fa, è il maestro di tecniche agro-ecologiche ed è a capo dei lavori di coltivazione con tecniche biologiche di frutta e ver-



dura. Ha 5 figli: Lorena (12), Mireya (8), Miguel (4), Andrés (2) e Manuel di un anno.

Guadalupe Molina (45 anni) da 9 anni lavora facendo le conserve, accrescendo le sue conoscenze e la sua esperienza di giorno in giorno; ha migliorato la qualità della sua vita dal punto di vista personale come da quello materiale in modo notevole, poiché ha iniziato a lavorare da analfabeta e attualmente legge, scrive e fa di conto.

Juana Alarcón (24 anni), la figlia di Guadalupe, lavora da un anno e mezzo nel settore delle marmellate e della frutta secca, rendendo possibile la costruzione della sua casa di due stanze per rendersi indipendente dalla famiglia paterna con suo figlio Usiel di 3 anni.

Abel Cervantes (29 anni), fratello di Ezequiel, da 14 anni svolge diversi lavori di mantenimento e preparazione dei terreni in campagna. Mantiene 3 figli: Ezequiel (9 anni), Gabriela (8 anni) e Javier (6 anni).

Enrique Alarcón (23 anni) aiuta nella coltivazione di spezie e nel lavoro di mantenimento dei frutteti, ha alle spalle 9 anni di lavoro ad Agua Escondida e due figli: Sara di 6 anni e Josué di 1 anno.

Julian Ortega (30 anni) ci appoggia e collabora in diversi lavori di produzione da sette anni.

Loenor Lara ha promosso il progetto e ha mantenuto i contatti con Equo Mercato: collabora con noi da 6 anni.

Attualmente contiamo sulla collaborazione di un vecchio amico, **Jesús Castillo**, che si incarica del taglio dei saponi e degli sciampo, insieme a **Medina Mauvois** che collabora in tutte le attività di elaborazione nella fattoria; con loro anche **Janiel Gibson**, che oltre a far pratica di tecnica di agroecologia aiuta con le semine. Tutti i soci e gli impiegati vivono nel centro di lavoro (nel rancho) o vicino ad esso, in modo che si spostano a piedi o in bicicletta. A tutti si offre un servizio medico omeopatico, hanno diritto a ferie retribuite e giorni festivi.

Gapo



Gapo con lo staff della cucina

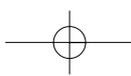


Lo staff di lavoro del saponificio



Lo staff dell'Ecobottega di Agua Escondida





AGUA ESCONDIDA

8

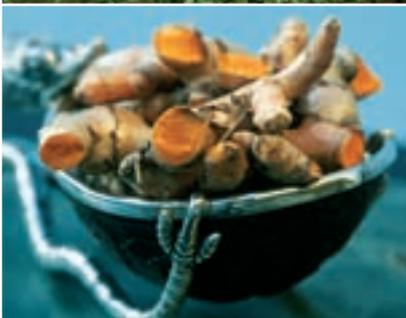
ALCUNE COLTURE DI AGUA ESCONDIDA



La calendula (*calendula officinalis*) è una pianta annuale della famiglia delle asteraceae; viene coltivata per i suoi fiori che, oltre ad avere proprietà terapeutiche e molteplici usi nel campo della cosmesi, sono commestibili. Ad Agua Escondida viene piantata in autunno, utilizzando concime compost ricavato nel ranch stesso: viene poi irrigata e nutrita con cura per i due mesi di crescita che precedono la fioritura. La raccolta giornaliera dei fiori dura da tre a quattro mesi: poi i petali e i fiori vengono disidratati per essere utilizzati nella creazione di saponi, oli, shampoo e pomate.



Il cardamomo (*elettaria cardamomo*) è una pianta perenne che, se ben tenuta, può durare fino a 20 anni. Le sue vistose, grandi foglie, offrono riparo ai bacelli di piccole dimensioni, che impiegano molti mesi a maturare. I due raccolti annuali sono molto impegnativi, perché i bacelli vengono tagliati uno ad uno man mano che maturano. Dopo la raccolta i bacelli devono asciugare al sole fino a quando si aprono facilmente, in modo da poter estrarre i semi, ottimi da masticare per favorire la digestione.



La curcuma (*curcuma longa*) è una pianta annuale. Ad Agua Escondida viene gestita come pianta perenne, lasciando durante il primo raccolto una parte della radice (che viene utilizzata per le sue proprietà antiossidanti): questa viene poi curata e tenuta pulita, in modo da avere maggiore produzione l'anno successivo.

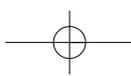


Lo zenzero (*zingiber officinalis*) è un'altra pianta che ad Agua Escondida viene gestita come perenne. La radice viene raccolta in inverno, quando la pianta ha perso le foglie dopo la fioritura. Dopo la raccolta il procedimento è delicato e richiede molta attenzione, come per la curcuma: vengono rimosse le "dita" della radice, che viene poi lavata, grattugiata e disidratata.



La camomilla (*matricaria recutita*) viene piantata nel mese di novembre, in modo da avere una lunga stagione di raccolto nella seguente primavera. Si preferisce raccogliere ogni fiore nel momento della massima apertura della corolla, per ottenere la maggior produzione possibile. Le proprietà lenitiva della camomilla vengono integrate con quelle della curcuma nell'olio per bambini e nello shampoo per pelli sensibili.





9

PER UN CORRETTO USO DEI PRODOTTI ALIMENTARI

MARMELLATE DI MANDARINI, ARANCE ED AGRUMI CON MIELE DI AGAVE Queste deliziose marmellate con il 75% di frutta coltivata senza l'uso di additivi chimici sono adatte a tutti ed in particolare ai soggetti con problemi di diabete di tipo II (sempre sotto controllo medico), ai bambini, agli sportivi e alle persone molto attive che hanno bisogno di energie extra per il loro sviluppo o le loro attività. Si possono spalmare su crackers, pane o utilizzare come ripieno per dolci e torte.

SCORZE DI LIMONE E MANDARINO Adatte in cucina soprattutto per la realizzazione di dolci e torte, utilizzabili anche crude grazie all'assenza di agenti chimici. Nelle ricette un cucchiaino di prodotto fresco vale quanto mezzo cucchiaino del tradizionale prodotto disidratato.

CONCENTRATO DI MORA Ricco di antiossidanti, può essere allungato con acqua bollente per ottenere un ottimo e corroborante tè o diluito con acqua fredda o tiepida, naturale o minerale. Da diluire a seconda del gusto, senza aggiungere dolcificanti.

CONCENTRATO DI LIMONE, ZENZERO E MIELE Secondo la tradizione è una risorsa eccellente per la prevenzione delle malattie del sistema respiratorio e come coadiuvante nella loro cura. Il contenuto di vitamina C del limone, le proprietà antibatteriche del miele, la ricchezza di antiossidanti dello zenzero sono utilissimi per il rafforzamento del sistema immunitario. Ideale da consumare diluito in acqua calda o fredda, durante tutto l'anno.

LE SPEZIE: CURCUMA, ZENZERO E CARDAMOMO Sono utilissime in cucina: la curcuma si sposa con il riso, la pasta e le verdure, lo zenzero è adatto a dessert e piatti della cucina orientale, il cardamomo si utilizza per preparare pane, torte, caffè e tè, oltre che essere un ingrediente tradizionale di alimenti preventivi e curativi della medicina ayurvedica.

LA CURCUMA vari studi mostrano che svolge azione antiossidante, antibatterica, antinfiammatoria e anti cancro: in generale aiuta a mantenere l'organismo in buona salute e a prevenire l'infiammazione cel-

ulare che sta alla base del processo di invecchiamento. Sembra anche che il suo consumo regolare aiuti a prevenire il morbo di Alzheimer.

LO ZENZERO essiccato è un agente antinfiammatorio più potente di quello fresco. Per mantenersi sani si consiglia di prenderne un grammo al giorno (la punta di un cucchiaino da tè) diluito in acqua tiepida o latte intero dolcificato con miele o altro dolcificante naturale.

COSMESI

Le **POMATE** sono tradizionalmente utilizzate per prestare le prime cure in famiglia: quella all'**ARNICA** è indicata per contusioni, distorsioni, dolori muscolari, reumatismi ed artrite; quella alla **CALENDULA** è utile in caso di ferite, abrasioni, bruciate, tagli, eruzioni cutanee e funghi; quella all'**EUCALIPTO** e **TIMO** è consigliata in caso di disturbi respiratori, applicata sul torace e sotto il naso.

I SAPONI, oltre che pulire e rimuovere le cellule morte della pelle durante il bagno, hanno anche altre specifiche utilità: all'**ARANCIA** per pelli grasse o con acne, al **LIMONE** e **CALENDULA** per le pelli delicate di bambini e anziani e per le pelli sensibili, alla **CANNELLA** per concedersi un bagno energetico o per la rasatura. Una proposta molto interessante per la sua economicità di uso, la comodità del trasporto e la salvaguardia dell'ambiente, è quella dei **SAPONI PER CAPELLI**: all'**ORTICA** per prevenire la perdita dei capelli e mantenerli sani e lucidi, alla **CAMOMILLA** per i capelli fini, delicati o chiari. Quando si sono utilizzati per molto tempo prodotti chimici, è possibile che iniziando ad utilizzare i saponi per capelli la cute si secchi: consigliamo allora l'applicazione di piccolissime quantità del nostro olio ai fiori d'arancio subito dopo il lavaggio. Per la cura della pelle, per i massaggi fai da te e quelli professionali, niente di meglio dei nostri **OLI PER IL CORPO**. L'olio di **FIORI DI AGRUMI** ha proprietà rilassanti e aiuta a dormire bene se usato su collo e spalle prima di coricarsi dopo una giornata faticosa. L'olio di **CALENDULA** stimola la circolazione: applicato con movimenti lenti e circolari allevia la stanchezza delle gambe dopo una lunga giornata. L'olio di **CAMOMILLA** è indicato per pelli secche e sensibili di tutte le età, da utilizzare dopo il bagno quando la pelle è ancora umida. E' particolarmente utile per calmare la dermatite da pannolino dei neonati. **L'HENNE'** è un colorante naturale utilizzato in Oriente da migliaia di anni. Il suo tono fondamentale è il rosso, ma nella linea Manantial de las Flores ne abbiamo ottenuto uno bruno rossastro (miscelandolo con il caffè) e uno fulvo chiaro (con la curcuma): l'effetto sui capelli grigi è colorato e luminoso. Si consiglia di provarlo su una ciocca prima dell'utilizzo, per definire il tono e l'intensità desiderati: essendo un prodotto completamente naturale, ed essendo la pigmentazione dei capelli diversa da soggetto a soggetto, è difficile prevedere i risultati. In particolare sui capelli chiari o grigi si ottengono luce, brillantezza e toni ottone che spiccano alla luce del sole.

