

# L'ABC DELL'ALIMENTAZIONE:

**A**MARANTO, **B**ULGUR,  
**C**OUS COUS  
e ALTRO...



Per un'**alimentazione** sana ed  
equilibrata con il mondo e  
con la giustizia...



SARABO  
BO

# A COME AMARANTO



Appartiene alla famiglia delle **Amarantaceae** (non è propriamente un cereale) con più di 500 specie. Simile alla quinoa è originario dell'America Centrale; produce grani sferici racchiusi in spighe **rosso porpora**. Naturalmente privo di glutine, è però ricco di apporti nutritivi: ferro, fibre, proteine di alta qualità.

## **COME USARLO?**

Ottimo se associato ai cereali, soprattutto al frumento e al farro; meno indicato l'abbinamento con le proteine.



A person wearing a white protective suit and an orange cap is working in a field of amaranth plants. The person is seen from the back, carrying a large bundle of harvested amaranth stalks. The background shows a clear blue sky and a dry, hilly landscape.

## MESSICO E AMARANTO

**QUALI** (in Nahuatl 'buono') è un gruppo corporativo di cui fa parte anche la *Corporación Proteína Americana*, riferimento per la produzione di amaranto. È una cooperativa gestita da circa 1200 famiglie della comunità di Tehuacán (Stato di Puebla) che, in una zona arida, ha recuperato antichi sistemi di irrigazione (dighe di terra compattata e pietre e canali sotterranei).

# IO MANGIO EQUO: ZUPPA DI LENTICCHIE E AMARANTO



## Ingredienti (6-8 persone)

- 1 tazza di lenticchie\*
- 2 tazze di grani di **amaranto**\*
- 2 tazze di acqua (sufficienti per coprire grani e legume)
- 1 cipolla media tritata
- 1 peperoncino verde piccante
- 1 tazza di prezzemolo tritato
- 1 tazza di carote tritate
- 1 spicchio d'aglio
- 2 tazze di brodo vegetale
- Crostini di pane abbrustoliti

Cuocete l'**amaranto** (ricetta base) per soli 20 minuti. Lessate le lenticchie in una pentola da zuppa, in terracotta, e copritele con l'acqua senza eccedere. Portate a ebollizione e lasciate cuocere per 5 minuti. Riducete la fiamma e aggiungete le verdure tagliate a cubetti; cuocete per 15 minuti. Aggiungete brodo e **amaranto** e fate ancora andare per 15 minuti fino alla completa cottura delle verdure. Servite calda in piccole ciotole con i crostini abbrustoliti.



Gli ingredienti con \* sono acquistabili nelle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**

# B COME BULGUR



È un alimento tipico del **Medio Oriente** costituito da frumento integrale (grano duro germogliato) che subisce un particolare processo di lavorazione. I chicchi di frumento sono cotti al vapore e fatti seccare, poi vengono macinati e ridotti in piccoli pezzi. Possiede, quindi, le stesse caratteristiche del frumento integrale: buona fonte di fibre, di vitamine del **gruppo B**, fosforo e potassio.



## **EQUOLINK:**

**È una rete che riunisce cinque organizzazioni italiane di **Commercio Equo**, ovvero**

- **Ravinala di Reggio Emilia**
- **Altra Qualità di Ferrara**
- **EquoMercato di Cantù**

- **Macondo e Scambi Sostenibili di Palermo.**

**Loro scopo: consolidare i propri canali distributivi e valorizzare in questo modo i progetti che supportano.**

# IO MANGIO EQUO: BULGUR CON PESTO DI ERBE FRESCHE



## Ingredienti (4 persone)

- 300 g **Bulgur**\*
- 30 g **basilico**
- 10 g **menta fresca**
- 10 g **erba cipollina**
- 50 g noci
- 30 g mandorle pelate\*
- 1 spicchio di aglio (facoltativo)
- Olio\* e sale q.b.

Lavate il **bulgur** sotto acqua corrente, portate a ebollizione l'acqua salata e versateci il **bulgur**. Cuocete per 15-20 minuti (o il tempo indicato sulla confezione). Scolatelo, mettetelo in una terrina, copritelo e lasciatelo a riposo per far raddoppiare il suo volume. In un mortaio o in un mixer mettete le erbe aromatiche, l'aglio, le noci e l'olio da unire poco a poco per ottenere un composto omogeneo. Regolate di sale e trasferite nella ciotola del **bulgur** mescolando. Tostate le mandorle (senza aggiungere olio) e unitelo al **bulgur**.



Gli ingredienti con \* sono acquistabili nelle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**.

# C COME COUS COUS



Con il termine, si intende sia la semola lavorata a granelli sia il piatto unico con carne e verdure. Si ottiene, comunque, lavorando un impasto di acqua e farina di **grano duro** fino ad avere granelli di differente grandezza in base alla finezza della lavorazione. Esistono due varietà: una integrale dal tipico colore scuro, l'altra bianca.



# IO MANGIO EQUO: COUS COUS SPEZIATO ALLE BIETOLE



## Ingredienti (4 persone)

- 280 g **Cous cous** integrale\*
- 400 g Passata di pomodoro bio\*
- 2 mazzi di bietole (o anche di erbe) e 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla di medie dimensioni
- 2 cucchiaini di **curcuma** macinata\*
- 2 cucchiaini di **curry** saporito\*
- 2 pizzichi di **masala** indiano\*
- 2 cucchiaini di semi di finocchio tritati
- 2 pizzichi di **zenzero** macinato\*
- Olio q.b.\*

Fate bollire le bietole, tagliate a pezzetti, in poca acqua salata (quanto basta per coprirle). Soffriggete la cipolla e l'aglio tritati con i semi di finocchio, poi con la passata di pomodoro e un pizzico di sale. Scolate e strizzate le bietole senza eliminare il brodo di cottura e unitele al sugo di pomodoro. Fate insaporire qualche minuto, spegnete il fuoco e aggiungete la curcuma, lo zenzero e il masala. Cuocete il **COUS COUS** secondo le istruzioni usando il brodo di cottura delle bietole con il curry. Una volta cotto, amalgamatelo alle verdure.

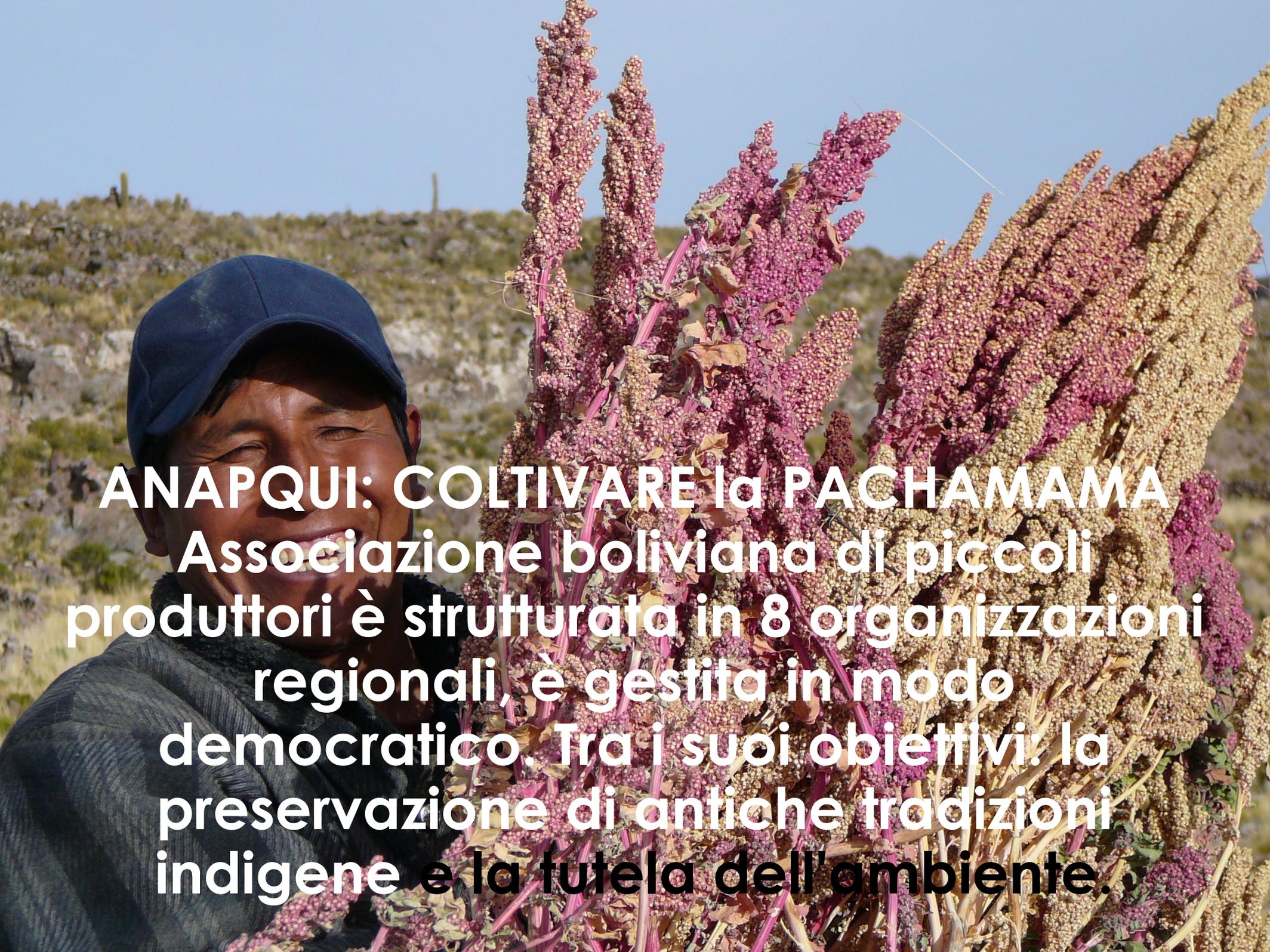


Gli ingredienti con \* sono acquistabili nelle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**

## ... ALTRO: LA QUINOA

Un altro testimone di biodiversità dalla Bolivia: con 5000 anni di storia e 4000 metri di altitudine questa pianta erbacea della stessa famiglia degli spinaci e della barbabietole non richiede particolari cure. Produce una spiga simile a quella del miglio su suoli sabbiosi e aridi. Priva di glutine, ottima fonte di proteine, di fibre e minerali come il **fosforo**, il **magnesio**, il **ferro** e lo **zinco**.





**ANAPQUI: COLTIVARE la PACHAMAMA**  
Associazione boliviana di piccoli produttori è strutturata in 8 organizzazioni regionali, è gestita in modo democratico. Tra i suoi obiettivi: la preservazione di antiche tradizioni indigene e la tutela dell'ambiente.

# IO MANGIO EQUO: FROLLA CON BUDINO DI QUINOA



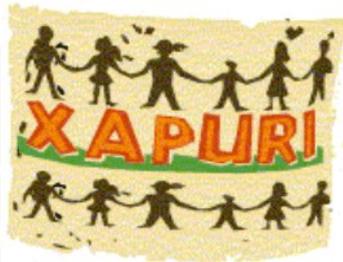
## Ingredienti (4 persone):

- 200 g farina 00
- 200 ml latte fresco o di soia
- 100 g **Quinoa Real**\*
- 100 g + 2 cucchiari zucchero grezzo di canna\*
- 60 g burro
- 2 uova BIO
- 1 bacca di vaniglia\*
- Pizzico di sale

Sciacquate la **Quinoa** con acqua fresca, mettetela in un pentolino con il latte, 2 cucchiari di zucchero e la vaniglia (i semi interni alla bacca). Cuocete per 15/20 minuti. Preparate la frolla mescolando farina, zucchero, burro fuso, un uovo e il sale. Fatela riposare per un quarto d'ora. Usate la teglia per i *muffins*: rivestite i pirottini di pasta frolla. Aspettate che la crema di **quinoa** si sia raffreddata, aggiungetevi l'uovo, mescolate bene e versate il composto nei vari pirottini (fino all'orlo). Infornate a 170° per 20 minuti circa (sono pronti quando in superficie si formano delle crepe).



Gli ingredienti con \* sono acquistabili nelle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**



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

Sede legale e amministrativa: via Milano 58 – 22100 Como

P.IVA: 02562380135 REA CO267105 Iscr.AlboCoop.Mut.Prev.A117410

Tel. e fax: 031 308833 email: [info@garabombo.it](mailto:info@garabombo.it) sito: [www.garabombo.it](http://www.garabombo.it)