

**RISO DAL MONDO:
COLTIVIAMO
UN'ALTRA
ECONOMIA**



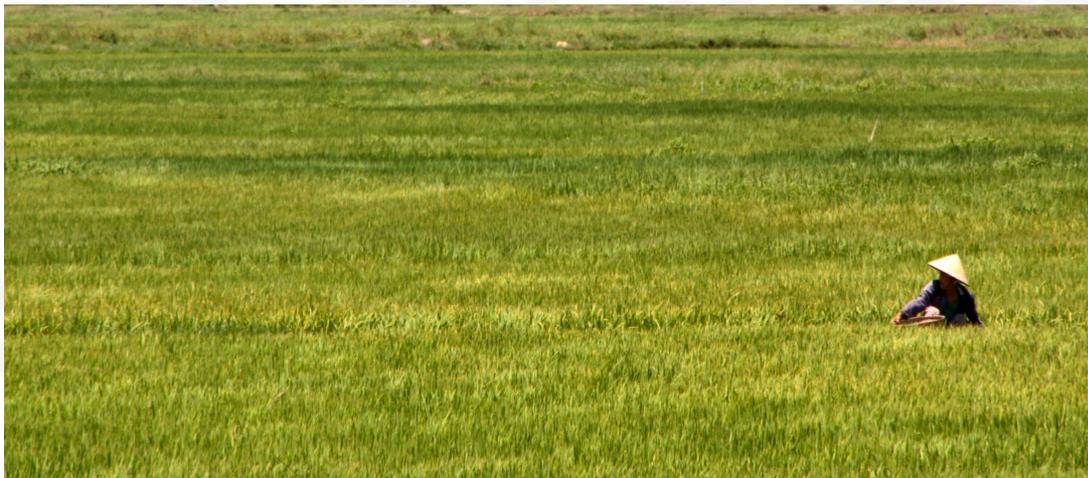


Il paradosso entro cui viviamo è che fame e malnutrizione colpiscono proprio i produttori di cibo.

Quale la soluzione? Passare al rispetto della **sovranità alimentare** e alle filiere biologiche ed equosolidali che promuovono la piccola impresa agricola, rispondono alla domanda alimentare locale e permettono di aumentare il reddito dei produttori stessi.

Per i consumatori del Nord del Mondo è un modo di scoprire sapori e alimenti dall'**alto valore nutritivo**...





Il riso è un **cereale** ricco di sostanze benefiche per il nostro organismo, che variano in base al suo grado di raffinazione.

Le sue **proteine** sono qualitativamente superiori a quelle di qualsiasi altro cereale: includono tutti e 18 gli amminoacidi da cui dipende il nostro metabolismo. È facilmente digeribile e gli vengono riconosciute proprietà equilibranti nelle funzioni gastriche, intestinali e sanguigne.

È naturalmente **privo di glutine**.





Tanti tipi, tante qualità...



RISO NERO:

È ricco di proteine (doppie rispetto al riso comune), di fibre e di Vitamina E.

RISO ROSSO e **RISO ROSA** (sua varietà decorticata):

Riduce il colesterolo nocivo. A chicco lungo o corto mantiene le arterie pulite ed è ricco in sali minerali (potassio, in particolare).

RISO VIOLA o glutinoso:

Presenta un elevato contenuto di amido, ma anche di antociani.

RISO INTEGRALE:

Ricco di vitamine, sali minerali e fibre; mantiene la glicemia a livelli accettabili; adatto anche in regimi dietetici disintossicanti.

RISO BASMATI e **INDICA:**

A basso apporto di grassi, sono molto digeribili, da usare anche come sostituti del pane o per le insalate o le cotture a *pilaf*.



IO MANGIO EQUO: RISO NERO CON GAMBERETTI E ZUCCHINE



INGREDIENTI (4 persone)*

300 g **Riso Nero***

300 g Zucchine

200 g Gamberetti

1 Scalogno

1 cucchiaino di **Erba cipollina**

4 cucchiaini di Olio extra-vergine di oliva*

Vino bianco*

Tagliate le zucchine a pezzi, sgusciate i gamberi eliminando la testa, il carapace e la coda. Tenete il tutto da parte. Fate bollire il riso in abbondante acqua salata per 20 minuti. Nel frattempo tritate lo scalogno e fatelo appassire in 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aggiungete le zucchine, fatele cuocere per un po' a fuoco vivace e aggiungete i gamberetti. Cuocete per qualche minuto ancora, sfumate con il vino bianco e lasciate cuocere per 10 minuti. Scolate il riso venere e fatelo saltare nella padella con il condimento. Pochi istanti prima di togliere dal fuoco aggiungete l'erba cipollina tritata finemente. Servite caldo con un filo d'olio.



Gli ingredienti con * sono acquistabile presso le Botteghe della **Cooperativa Garabombo**

IO MANGIO EQUO: RISO ROSSO CON CAROTE, FINOCCHI E NOCI DELL'AMAZZONIA



INGREDIENTI (4 persone)*

240 g **Riso Rosso***

160 g Carote

160 g Finocchi

120 g Yogurt greco

80 g Cipolla rossa

12 Noci dell'Amazzonia*

Olio extravergine d'oliva*

Pepe nero*

Sale q.b.

Cuocete il riso nella quantità d'acqua doppia rispetto al suo peso (40 minuti in pentola normale). Nel frattempo, lavate le verdure, tagliatele a strisce e tritate finemente la cipolla. In una padella (ideale è il wok), scaldate 4 cucchiari di olio e soffriggete la cipolla. Aggiungete le verdure, alzate e poi abbassate la fiamma e cuocete per qualche minuto (le verdure devono rimanere al dente); aggiustate di sale. Nel mixer mettete le noci, 4 cucchiari di olio, lo yogurt, un pizzico di sale e 2 cucchiari di acqua calda; ottenete una crema fluida.

Gettate il riso nelle verdure e fate saltare a fuoco vivace per 2 o 3 minuti.

Servite il riso su singoli piatti con la salsa preparata.



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

IO MANGIO EQUO: RISO JAVA CON CAVOLFIORE E CAROTE VIOLA



INGREDIENTI (2 persone)*

180 g **Riso Java***

2 **Carote viola**

Qualche cima di cavolfiore

1 baccello di cardamomo*

Sale marino integrale

1 cucchiaino di gomasio

Olio extravergine d'oliva*

Sciacquate il riso sotto acqua fredda fino a che l'acqua non diventi trasparente. Mettete in una pentola capiente una parte di riso con due di acqua, il cardamomo e il sale; accendete il fuoco e tenete coperto. Lavate le verdure; tagliate le carote e separate le cime di cavolfiore, mettete il tutto nel cestello per la cottura a vapore e posizionate il cestello nella pentola del riso. Portate a bollore e cuocete per 15 minuti. Poi spegnete e lasciate tutto coperto. In circa mezz'ora il riso avrà assorbito tutta l'acqua. Condire le verdure con olio extravergine d'oliva e gomasio.



Gli ingredienti con * sono acquistabili presso le Botteghe della **Cooperativa Garabombo**.

IO MANGIO EQUO: RISO INTEGRALE CON VERDURE



INGREDIENTI (4 persone)*

400 g **Riso Integrale***

3 zucchine

1 **carota**

1 cipolla media

4 funghi *Champignon*

Aglio

Olio extravergine d'oliva*

Sale

Prezzemolo

Lavate il riso fino a che l'acqua non risulterà pulita, mettetelo in pentola in un rapporto 2 tazze d'acqua e 1 di riso, salate; la cottura impiegherà circa 45 minuti. Fate soffriggere l'olio con l'aglio, aggiungete la cipolla tagliata sottilmente, poi la carota e le zucchine tagliate a *julienne*, infine i funghi a fettine sottili e il sale. Sono sufficienti 15/20 minuti di cottura.

Quando il riso è cotto, saltatelo con le verdure a fuoco vivace, lasciate riposare a fuoco spento per amalgamare i sapori.

Servite con un po' di olio crudo, prezzemolo tritato e, se preferite, anche con parmigiano.



Gli ingredienti con * sono acquistabili presso le Botteghe della **Cooperativa Garabombo**

IO MANGIO EQUO: RISO SALTATO CON UVETTA, MANDORLE E SALSA DI MANGO E COCCO



INGREDIENTI (4 persone)*

- 240 g **Riso THAY***
- 320 g Porri
- 200 cl latte di cocco*
- 40 g Mandorle o anacardi*
- 40 g Mango secco*
- 20 g Uva passa*
- 1 cucchiaino Masala per riso*
- Erba cipollina
- Olio extravergine d'oliva*
- Pepe nero
- Sale fino integrale

Mettete mango e uva in ammollo in acqua calda in ciotole separate per almeno un'ora. Fate cuocere il riso in una doppia quantità di acqua rispetto e un pizzico di sale. Lavate il porro e mondatelo togliendo la foglia esterna ed eliminando solo la parte più verde (da usare in una zuppa). Tagliatelo a fettine e in una larga padella scaldate 4 cucchiari di olio insieme al masala e poi metteteci il porro. Fate stufare per 12 minuti e poi lasciate coperto a fuoco spento. Scolate il mango senza strizzarlo, frullatelo (frullatore a immersione)

insieme al latte di cocco e un cucchiaino di olio fino ad ottenere una crema omogenea. Gettate il riso nella padella del porro, aggiungete le mandorle e l'uva passa strizzata.

Fate saltare per 2 o 3 minuti . Servite il riso in piatti individuali dandogli forma.

Sopra o intorno versate un cucchiaino di salsa, decorate con erba cipollina e un po' di pepe nero.

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



STORIE INTORNO AL RISO

GREEN NET, Thailandia:

Cooperativa nata nel 1986 grazie alla collaborazione tra *Claro* (centrale equosolidale svizzera) e *Surin Farmers Support* (organizzazione thailandese), promuove forme di produzione responsabili da un punto di vista ambientale. Il riso prodotto è destinato sia al mercato locale che all'esportazione: i contadini ricevono servizi come borse studio, formazione, micro-credito.



Sull'isola di Giava sette gruppi di contadini si sono riuniti per migliorare le loro condizioni di vita e hanno dato vita a una cooperativa, la **Gapoktan Simpatik**, che distribuisce semi ai propri associati. Il metodo agronomico è il **System Rice Intensification**, creato da piccoli agricoltori in Madagascar e sistematizzato da un frate missionario francese. Si basa sull'umidificazione del suolo (e non sull'immersione con un risparmio notevole di acqua e lo sradicamento della malaria) e su un uso minore del numero di semi.





JAVARA, Indonesia:

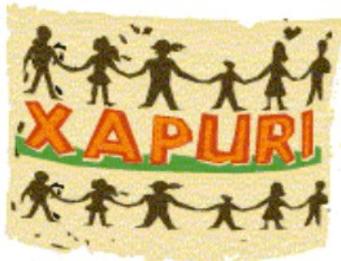
L'idea alla sua base è quella di promuovere la saggezza indigena di **agricoltura olistica** che offre e restituisce un valore maggiore rispetto ai metodi di agricoltura biologica. Conta più di 50.000 produttori che preservano l'ecosistema naturale attraverso le colture stagionali in rotazione consequenziale.



TUTTO IL RISO DEL MONDO



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 sito: www.garabombo.it