

**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); ajustate 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 bollire 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 cucchiai 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 cucchiaio 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 cucchiaio 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.



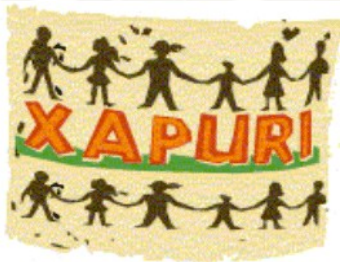


# TUTTO IL RISO DEL MONDO



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](mailto:info@garabombo.it) sito: [www.garabombo.it](http://www.garabombo.it)