



**WORLD
FAIR TRADE
WEEK**
MILANO 2015

ENERGIA EQUA DELLA VITA



Le organizzazioni di **Commercio Equo** garantiscono l'eccellenza del prodotto alimentare, una filiera commerciale virtuosa e uno sviluppo che può davvero **nutrire il mondo.**



VALORI DA GUSTARE



GARABOMBO

LA RICETTA: TORTA CIOCCOLATO E ZENZERO



INGREDIENTI

- 250 g **cioccolato fondente al 70%***
- 100 g di **zucchero integrale di canna***
- 100 g burro
- 200 g farina bianca*
- Mezza bustina di lievito
- 4 uova
- 100 ml di latte
- 1 cucchiaino di **zenzero in polvere***

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria con lo zucchero, il burro, il latte. Quando tutto è amalgamato, aggiungere la farina setacciata con il lievito. Mescolare bene e, in ultimo, aggiungere le uova sbattute. Mettere in forno a 180° per 20 minuti. Quando è fredda, cospargere la torta con zucchero a velo.



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

LA RICETTA: BISCOTTI CON CIOCCOLATO E ZENZERO



INGREDIENTI (4 persone)

- 160 g farina di tipo 00 bio
- 120 g **cioccolato fondente al 70%***
- 100 g burro
- 60 g **zucchero integrale di canna***
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 2 uova fresche
- 2 cucchiaini di **zenzero in polvere***
- 1 cucchiaino di **guaranà in polvere***
- Sale fino integrale

Tagliare a piccoli pezzi il cioccolato; in una terrina mettere il burro (morbido, a pezzetti), lo zucchero e lavorare con un cucchiaio di legno finché il composto non sarà spumoso. Aggiungere il cioccolato e le uova e mescolare. A parte, amalgamare la farina, il lievito, il guaranà e lo zenzero, poi aggiungere il tutto al composto. Mescolare ancora; arrotolare l'impasto su un foglio di carta da forno (3 o 4 cm di diametro) e mettere in frigo per 3 ore.

Tagliare il rotolo a fette di circa 2 cm di spessore e porle su una placca foderata con carta da forno. Cuocere a 180° per 15 minuti circa.

Questi biscotti si conservano bene se posti in una scatola di latta a buona chiusura ermetica.

Gli ingredienti con * sono acquistabili presso una Bottega della **Cooperativa Garabombo**



PRIME MATERIE: IL CIOCCOLATO

TUTTI I CACAO DEL MONDO

Le principali varietà dell'albero del cacao



CRIOLLO, il cacao nobile: ha semi bianchi, molto profumati e poco acidi; originario del Messico, cresce esclusivamente in Centro America; è destinato alla produzione di cioccolato di alto pregio.

FORASTERO, il cacao di consumo: presenta semi violetti dal gusto forte e amaro. Resistente e molto produttivo, rappresenta il 90% di tutto il cacao raccolto nel mondo.

Alcune qualità di *Forastero* (Cacao Arriba e Cacao Hispaniola) hanno proprietà organolettiche molto simili al *Criollo*.

TRINITARIO: per qualità e produttività ha caratteristiche intermedie ai primi due. Originario della bassa Amazzonia, è coltivato sia nell'America centrale e meridionale che in Asia sud-orientale. Rappresenta il 6% del cacao coltivato.



PRIME MATERIE: IL CIOCCOLATO



UNO DEI PRODUTTORI:
CONACADO,
Repubblica Dominicana

Realtà di contadini che gestiscono insieme alcuni settori della produzione del cioccolato.

La loro positività risiede nella valorizzazione delle **donne** che hanno sviluppato attività autogestite con i sottoprodotti del cacao.



PRIME MATERIE: LO ZENZERO



ZENZERO, SPEZIA CALDA E BENEFICA

Rizoma di una pianta erbacea perenne, in **Ayurveda** è considerato il miglior rimedio naturale per aiutare la digestione.

Ha, però, anche altre proprietà: è un antinfiammatorio, utile per i dolori articolari; a livello intestinale aiuta a ripristinare la flora batterica e inibisce l'azione di batteri nocivi; aiuta l'organismo a espellere le scorie; riattiva la respirazione e rinforza il sistema immunitario; è utile per contrastare la nausea dovuta ai viaggi.



PRIME MATERIE: LO ZENZERO

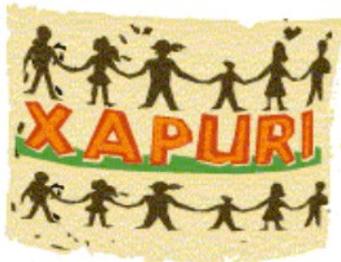


UNO DEI PRODUTTORI, PODIE, Sri Lanka:

Piccolo, in cingalese, si dice **Podie**. È un'organizzazione no-profit che associa piccoli gruppi di produttori per sottrarli alle speculazioni degli intermediari. Sostiene anche cooperative di donne che ottengono così un certo riconoscimento sociale nelle loro comunità.







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