



**BUONO  
COME IL PANE:  
FARINE E  
DINTORNI**

GARABOMB  
BO

# IO MANGIO EQUO E NATURALE: IL PANE

## INGREDIENTI



300 g di **farina di grano tenero del buratto o di tipo 0** \*

200 g di **farina di grano duro o di kamut** \*

Pasta madre o lievito di birra

2 pizzichi di sale

2 cucchiaini di **Olio extra-vergine d'oliva** \*

Si può aggiungere Farina di Manitoba per una migliore lievitazione. Impastare con la pasta madre vuol dire tempo e pazienza; si parte mettendola in un recipiente capace (per esempio una grande zuppiera) con un po' d'acqua; quindi si aggiunge un po' di farina e un altro po' d'acqua in modo da fare una pagnottella delle dimensioni di una grossa arancia. L'impasto deve essere liscio, non duro e tanto meno appiccicoso. La pagnottella va lavorata a lungo per incorporare **la farina**. La si mette ben infarinata in una ciotola grande, coperta con un tovagliolo umido e lasciata in un luogo tiepido. Il pane deve raddoppiare il volume: in estate ci mette 3 o 4 ore; in inverno 5 o 6. quindi, aggiungi altra acqua, tutta la farina restante, il sale e l'**olio**. Impasta di nuovo molto bene, metti in una teglia in un **posto caldo**, coperto con un tovagliolo e aspetta: se è inverno, il pane lo si fa di sera e lo si cuoce la mattina seguente. Deve ancora crescere il doppio. Con il lievito di birra è tutto più veloce, ma il procedimento è uguale. Nel secondo impasto puoi dare al pane la forma che vuoi. Cuoci a 180° per circa un'ora;

dopo 15 minuti controlla la superficie del pane: non deve essere troppo bruna. Se lo fosse, basta abbassare la temperatura a 140°-160° e coprire con un foglio di stagnola. Se il forno è grande, è bene mettere una ciotola con un po' d'acqua per rendere la crosta meno dura.

Gli ingredienti con \* sono acquistabili in una delle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**



# FARINE E DINTORNI



Il **pane** è stato inventato da una donna mediterranea, in qualche regione del Medio Oriente, tanto tempo fa.

Non tutti i popoli del Mondo mangiano pane di **grano**, ma noi sì, da sempre. Per noi il pane è la base della vita.

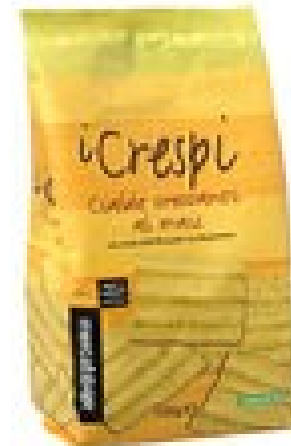
Prima viene il pane, poi, il companatico. Così era per i nostri nonni e bisnonni che, a volte, di companatico ne avevano poco.

R. Ferraris, *Bread & Kids. Fare il pane in casa con i più piccoli*,  
Terre di Mezzo edizioni, Milano 2011

GRABO  
BO



# I SOSTITUTI DEL PANE: CRACKERS EQUOSOLIDALI



GARABOMB  
BO

# PROVENIENZE EQUÉ: MAIS DALL'ECUADOR

La *Corporación Talleres del Gran Valle* è un organismo senza fini di lucro associato a **Tienda Camari**, contraddistinto da una forte etica solidale e partecipazione comunitaria, che promuove attività di sviluppo a favore delle comunità ubicate nella Valle de los Manduriacos, provincia di Imbabura, nell'Ecuador settentrionale.



SARABOMBO

# PROVENIENZE EQUE: SESAMO DAL NICARAGUA

Da *Asociación de Trabajadores del Campo* (Nicaragua): nata nel 1997, al termine di una lunga storia di esperimenti associativi a favore dei piccoli contadini, è formata da 13 cooperative socie e coinvolge 3.000 produttori. Fornisce microcredito ai propri soci, attività fondamentale, poiché non esiste alcuna banca (i prestiti sono ovviamente erogati con un tasso d'interesse agevolato). Il sesamo rappresenta per molti campesinos l'unica forma di reddito monetario al quale si aggiungono prodotti per l'autoconsumo e lo scambio.



# I SOSTITUTI DEL PANE: GALLETTE e TARALLI EQUOSOLIDALI



GARABOMBO



# PROVENIENZE EQUÉ: FRUMENTO DAL CILE

**Comparte** nasce grazie all'appoggio dell'*Union Social de Empresarios y Ejecutivos Cristianos*, entità che si propone di sviluppare e promuovere l'imprenditoria nel Paese secondo principi ispirati al Cristianesimo. La finalità che persegue Comparte è quella di valorizzare il lavoro e i prodotti di piccoli produttori, tradizionalmente esclusi dagli attuali flussi commerciali del Paese. I produttori seguiti sono circa 400, diffusi in quasi tutto il territorio nazionale e raggruppati in associazioni. Negli ultimi anni si è intensificato il lavoro svolto da Comparte per il sostegno ad attività di tipo agricolo, soprattutto nelle regioni del centro-sud con la gestione di alcuni corsi di formazione.



# I SOSTITUTI DEL PANE: I GRISSINI EQUOSOLIDALI



GRABOMBO

# PROVENIENZE EQUÉ: AMARANTO DAL MESSICO

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).

GRABONBO



# I SOSTITUTI DEL PANE: SPECIALITÀ EQUOSOLIDALI



GARABOMB  
BO

# IL PRODOTTO

Le *Papad* o *pappadums* sono sottili sfoglie salate e speziate molto diffuse in tutte le regioni del Subcontinente indiano. Lo dimostra anche l'innumerabile quantità di nominativi con cui sono conosciute.

Sono realizzate con farina di **urad dal** (varietà di lenticchie indiane nere), quindi prive di glutine e dall'alto valore nutrizionale. Possono essere consumate come antipasto con salse o mix speziati oppure come semplice accompagnamento al riso. La farina è prodotta con lenticchie coltivate, raccolte ed essiccate da gruppi di contadini, proprietari di piccoli appezzamenti di terra (da 2 a 5 acri) del distretto di Kohlapur (India centrale) a cui si garantiscono un prezzo equo, acquisti regolari e supporto tecnico.





**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)