



**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.**



GARABOMB
BO

VALORI DA GUSTARE



GARABOMBO

IO MANGIO EQUO: CREMA DI TÈ E LATTE



INGREDIENTI (4 persone)

- 3/4 di litro di latte
- 1 cucchiaino di **tè nero aromatizzato al gelsomino** *
- 80 g di **zucchero integrale di canna** *
- 4 tuorli
- 10 g di maizena
- 1 dl di panna liquida
- 1 **stecca di vaniglia** *

Diluisi in una ciotola la maizena in un cucchiaino di latte freddo. Porta a ebollizione il resto del latte, unisci il **tè** e la **stecca di vaniglia** aperta nel senso della lunghezza. Togli dal fuoco, copri la pentola e lascia in infusione per almeno 5 minuti. In un'altra pentola versa i tuorli, aggiungi lo **zucchero** e lavorali con la frusta fino a diventare spumosi. Unisci la maizena diluita e lavora di nuovo con la frusta. Filtra il latte teinato e incorpora al composto. Cuoci la crema a fuoco basso e, quando sarà addensata, togli dal fuoco e falla intiepidire. Monta la panna e incorporala alla crema mescolando con delicatezza. Versa in 4 coppette individuali e, prima di servire, mettila in frigo per almeno un'ora.

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



IO MANGIO EQUO: TÈ FREDDO CON ANANAS



INGREDIENTI (4 persone)

- 4 cucchiaini di **tè nero** *
- 1 litro di acqua
- $\frac{1}{2}$ **ananas** *
- Zenzero candito** *
- Succo di un limone

Prepara $\frac{1}{2}$ litro di **tè** e fallo raffreddare. Taglia 3 fette di **ananas** e coprile con il succo di limone; aggiungi il tè freddo e ritira in frigo. Prima di servire il tè aggiungi l'acqua restante e lo **zenzero** tritato finemente.



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

IO MANGIO EQUO: VERDURE AL VAPORE DI TÈ



2 carote
200 g fagiolini
2 zucchine
200 g cavolo cappuccio bianco

INGREDIENTI (4-6 persone)

2 coste di sedano verde
2 cucchiaini di **tè Pekoe** *
1 manciata di foglie di sedano
Succo di un limone
1 manciata di rucola selvatica
2-3 cucchiari di **olio extravergine di oliva** *
Sale

Monda le carote, sbucciale a quarti nel senso della lunghezza, spunta i fagiolini e taglia a rondelle le zucchine. Lava le foglie di cavolo, asciugale bene e tagliale a striscioline; affetta a rondelle le coste di sedano. Sistema tutte le verdure nel cestello della vaporiera dove verserai 2-3 cm di acqua; porta a ebollizione sbriciolando il **tè** nell'acqua. Chiudi con il coperchio e fai cuocere per 15 minuti. Versa le verdure cotte in un'insalatiera in cui aggiungerai un po' di foglioline di rucola e di sedano tritate grossolanamente. In una ciotola prepara la *vinaigrette* con il succo di limone, l'**olio**, il sale e 2 cucchiari di tè in cui hai cotto le verdure. Mescola bene.



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

PRIME MATERIE: IL TÈ

UN'ALTRA TAZZA È POSSIBILE – Solidali con tè

Grazie al Commercio Equo il consumatore consapevole può scegliere tra vari tipi e varietà di tè, tutti rigorosamente attenti alla salvaguardia della biodiversità e alla qualità sociale, base della loro produzione. La qualità del tè è determinata da diversi **fattori** tra i quali la specie della pianta, il metodo di coltivazione usato e l'altitudine.

GARABONBO



PRIME MATERIE: IL TÈ

UN'ALTRA TAZZA È POSSIBILE – Le diverse tipologie

Le foglie più pregiate sono le più giovani sulla sommità della pianta, chiamate **Flowery Orange Pekoe** (Pekoe deriva dal cinese *Pak ho* – dai capelli bianchi – in riferimento al candore del dorso delle foglie; *Orange* si riferisce all'omonima e antica casata olandese; *Flowery* rimanda all'infiorescenza della pianta). Le foglie che si trovano nella fila immediatamente inferiore sono denominate **Orange Pekoe**, piccole e arrotondate con la cima argentata o dorata. Scendendo si trovano le più larghe e vecchie, le **Pekoe**.



PRIME MATERIE: IL TÈ

UN'ALTRA TAZZA È POSSIBILE – Nero, verde o bianco?

La distinzione tra **nero**, **verde** e **bianco** avviene solo in fase di lavorazione (queste varietà dipendono comunque dall'età delle foglie). Dalle foglie **Pekoe** deriva il **tè nero**, essiccato e fermentato; quello **verde** è stabilizzato con il vapore e poi fatto essiccare leggermente, conservando in questo modo la clorofilla e i polifenoli dalle proprietà antiossidanti.

Il **tè bianco** è composto dalla prima foglia all'apice del fusto, la cui raccolta avviene solo in primavera: si ottiene così una bevanda ricca di sali minerali e di vitamine.



PRIME MATERIE: IL TÈ

UN'ALTRA TAZZA È POSSIBILE – I segreti della foglie

Tutte le qualità di tè contengono varie sostanze, le più note delle quali sono la **teina** e il **tannino**. Se la prima stimola il sistema nervoso centrale, il muscolo cardiaco e la muscolatura liscia, il tannino ha qualità astringenti. Tè verde e tè bianco, inoltre, contengono una serie di vitamine (C, B1, B2, E2, P).



PRIME MATERIE: IL TÈ

UNO DEI PRODUTTORI: SOFA. Sri Lanka

Small Organic Farmers Association

nasce nel 1979 e unisce piccoli contadini che hanno scelto la strada della collaborazione e del rispetto della natura. Associarsi è stata una novità importante in una terra dove la grande piantagione (prima coloniale e poi statale o di una compagnia) ha rappresentato la base dell'economia. Il tè di questo produttore è contenuto in un cestino creato da un'associazione esclusivamente femminile: le circa 3500 donne che vi lavorano usano solo fibre naturali, intrecciate con tecniche tradizionali.

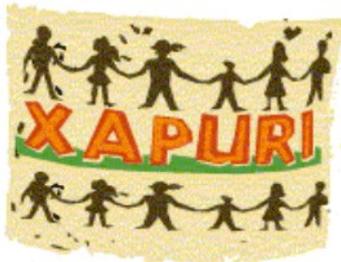


PRIME MATERIE: IL TÈ

UNO DEI PRODUTTORI: Tea Promoters of India

È un'organizzazione indiana pioniera nell'introduzione di criteri etici e ambientali nell'industria del tè. Supporta l'attività di sei gruppi di piccoli produttori nella regione del **Darjeeling** e ha avviato con loro un progetto di coltivazione biodinamica. Ai propri soci offre, oltre a una remunerazione più alta, anche una formazione tecnica: ha, inoltre, investito parte degli utili per la fornitura di **acqua potabile** e per la costruzione di abitazioni dignitose.





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