



**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: 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: INSALATA TIEPIDA DI RISO JAVA ROSA CON VERDURE



## INGREDIENTI (4 persone)

- 250 g **Riso Java rosa, rosso e pandan\***
- 100 g piselli fini
- 5 asparagi
- 3 carote medie
- 3 zucchine
- 1 costa di sedano
- 1 peperone rosso
- 1 porro
- 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva\***
- 1 pizzico di **pepe nero\***
- 1 cucchiaino di **masala indiano per verdure\***
- Sale q.b.
- Filetti di acciughe

(N.B.: la tipologia di verdure può variare a seconda delle stagioni)

Taglia le verdure a cubetti piccoli; in una padella fai sciogliere i filetti di acciughe con l'**olio** e unisci le verdure iniziando da quelle a cottura più lunga. Aggiungi poi un cucchiaino di **masala** e lascia cuocere a fuoco vivo mescolando spesso e lasciando le verdure croccanti. Lessa il **riso** per 20 minuti, scolalo e versalo nella padella con le verdure facendolo saltare per pochi minuti. Servi tiepido.



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

# IO MANGIO EQUO: BUDINO DI RISO BASMATI ALLA FRAGOLA



## INGREDIENTI ( 4 persone)

- 1 l **Succo d'arancia** \*
- 600 ml Latte di mandorle
- 250 g fragole o lamponi
- 80 g **Cioccolato bianco** \*
- 80 g **Riso Basmati** \*
- 1 fettina di scorza di limone BIO (senza la parte bianca)
- Mezza bacca di **Vaniglia** \*
- 1 cucchiaino **zucchero integrale di canna** \*

Scalda il latte insieme alla **vaniglia** e alla scorza di limone. Aggiungiti il **riso** e fallo cuocere a fuoco basso mescolando con frequenza. Quando è morbido e cremoso, spegna, toglila la bacca e la scorza, aggiungi il **cioccolato** e mescola bene. Versa il riso in 4 stampini imburrati, lascialo intiepidire e mettilo in frigo per un paio d'ore. Taglia le fragole o i lamponi a pezzettini, mettille in un pentolino insieme allo zucchero e al succo d'arancia. Fai cuocere per 10 minuti schiacciando le fragole e ottenendo una purea. Spegna e mettilo da parte: al momento di servire, immergi ogni stampino in acqua calda e capovolgilo su un piattino completa con salsa di fragole.



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

# PRIME MATERIE: IL RISO



## LE VARIETÀ

### **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*.



USARABOMBO



# PRIME MATERIE: IL RISO

## LE PROPRIETÀ

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**.





**PRIME MATERIE – I produttori  
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.



# PRIME MATERIE: IL RISO

## I PRODUTTORI

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.

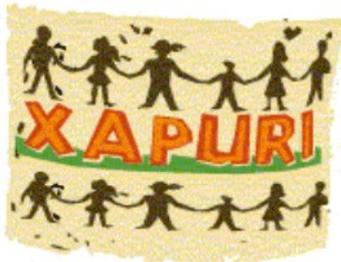


# PRIME MATERIE: IL RISO

## 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.





**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)