



**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: ORZOTTO



INGREDIENTI (4 persone)

- 400 g **Orzo Perlato** *
- 1 cipolla piccola
- 150 cl di brodo
- 4 cucchiaini di **Olio extravergine d'oliva** *
- Formaggio Parmigiano grattugiato

La ricetta può essere preparata anche con verdure. Metti l'**orzo** in ammollo per circa un'ora; taglia la cipolla e falla appassire nell'**olio**, quindi aggiungi l'**orzo**. Fai rosolare mescolando, aggiungi il brodo poco alla volta e fai cuocere fino a quando il liquido non sia consumato. Spegni il fuoco, aggiungi il Parmigiano, lascia mantecare per qualche minuto e, poi, servi.



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

IO MANGIO EQUO: INSALATA DI CEREALI E LEGUMI

INGREDIENTI (4 persone)



- 400 g Miscela di **Orzo Perlato**, **lenticchie** e **fagioli** *
- 280 g Carote novelle
- 180 g Fagiolini
- 4 cucchiaini di **Olio extravergine d'oliva** *
- 160 g Cipolline borettane al balsamico affettate
- 120 g Maionese
- 120 g **Riso Indica** *
- 4 foglie di Basilico tagliate
- Sale q.b.

Versa in abbondante acqua bollente e salata la **miscela** di orzo, lenticchie e fagioli con le carote. Fai riprendere il bollore, cuoci per 8 minuti e unisci il **riso**. Prosegui la cottura per 5 minuti mescolando di tanto in tanto. Aggiungi i fagiolini e fai cuocere per altri 5 minuti.

Scola il tutto e passa sotto il getto di acqua fredda. Taglia a rondelle le carote e i fagiolini e riunisci il tutto in una capiente ciotola con le cipolline e il basilico. Condisci con la maionese, 3 cucchiaini di **olio**. Sala e mescola bene il tutto. Servi dopo circa 4 ore.

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



IO MANGIO EQUO: BULGUR CON PESTO DI ERBE FRESCHE



INGREDIENTI (4 PERSONE)

- 300 g **Bulgur***
- 30 g **basilico**
- 10 g **menta fresca**
- 10 g **erba cipollina**
- 50 g noci
- 30 g **mandorle pelate***
- 1 spicchio di aglio (facoltativo)
- Olio* e sale q.b.

Lavate il **bulgur** sotto acqua corrente, portate a ebollizione l'acqua salata e versateci il **bulgur**. Cuocete per 15-20 minuti (o il tempo indicato sulla confezione). Scolatelo, mettetelo in una terrina, copritelo e lasciatelo a riposo per far raddoppiare il suo volume. In un mortaio o in un mixer mettete le erbe aromatiche, l'aglio, le noci e l'olio da unire poco a poco per ottenere un composto omogeneo. Regolate di sale e trasferite nella ciotola del **bulgur** mescolando. Tostate le mandorle (senza aggiungere olio) e unitelo al **bulgur**.

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



PRIME MATERIE: CEREALI E NON SOLO

DIFFERENZE

Cereali (orzo, grano duro e tenero, farro, riso, mais, kamut, cous cous e bulgur) e **pseudo-cereali** (amaranto, quinoa e grano saraceno) differiscono in quanto i primi sono piante monocotiledoni, hanno cioè una sola foglia nell'embrione, mentre i secondi sono dicotiledoni (due foglie). Inoltre, quinoa, amaranto e grano saraceno non contengono glutine, mentre i cereali si distinguono tra quelli ricchi di glutine (come il frumento o l'orzo) e quelli privi (come il riso e il mais).



PRIME MATERIE: CEREALI E NON SOLO

I CEREALI

Contengono molto **amido** in diverse concentrazioni; in linea generale, hanno **poche proteine** e sono privi di vitamina C.

La parte usata a scopo alimentare si chiama **cariosside**.



PRIME MATERIE: CEREALI E NON SOLO

CEREALI: L'ORZO

È un cereale con glutine; nei suoi valori nutrizionali vi sono fibre, omega 3, potassio, sodio ferro, calcio. Rappresenta una fonte particolarmente ricca di **fosforo**.



PRIME MATERIE: CEREALI E NON SOLO

L'ORZO, IL PRODUTTORE CAMARI, Ecuador

In quechua il nome significa **dono**; è una struttura che cura la commercializzazione e l'esportazione di prodotti per conto della ONG FEPP (*Fondo Ecuatoriano Populorum Progressio*) nata agli inizi degli anni '80. permette a produttori marginali di aree rurali ed etnia indigena di raggiungere il mercato senza essere preda degli intermediari. Offre servizi come micro-credito, formazione professionale e assistenza tecnica.



PRIME MATERIE: CEREALI E NON SOLO

GLI PSEUDO-CEREALI: L'AMARANTO

Appartiene alla famiglia delle *Amarantaceae* con più di 500 specie. È originario dell'America Centrale; produce grani sferici racchiusi in spighe **rosso porpora**. Naturalmente privo di glutine, è però ricco di apporti nutritivi: ferro, fibre, proteine di alta qualità.

COME USARLO?

Ottimo se associato ai cereali, soprattutto al frumento e al farro; meno indicato l'abbinamento con le proteine.



PRIME MATERIE: CEREALI E NON SOLO

GLI PSEUDO-CEREALI: L'AMARANTO IL PRODUTTORE.

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).

GARABONBO



PRIME MATERIE: CEREALI E NON SOLO

GLI PSEUDO-CEREALI: LA QUINOA



Un testimone di biodiversità dalla Bolivia: con 5000 anni di storia e 4000 metri di altitudine questa pianta erbacea della stessa famiglia degli spinaci e della barbabietole non richiede particolari cure. Produce una spiga simile a quella del miglio su suoli sabbiosi e aridi. Priva di glutine, ottima fonte di proteine, di fibre e minerali come il **fosforo**, il **magnesio**, il **ferro** e lo **zinco**.



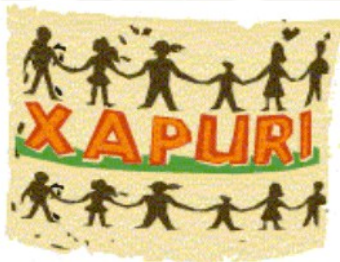
PRIME MATERIE: CEREALI E NON SOLO

GLI PSEUDO-CEREALI: LA QUINOA

IL PRODUTTORE.

ANAPQUI: COLTIVARE la PACHAMAMA
Associazione boliviana di piccoli produttori è strutturata
in 8 organizzazioni regionali, è gestita in modo
democratico. Tra i suoi obiettivi: la preservazione di
antiche tradizioni indigene e la tutela dell'ambiente.





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