



**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

GARABOMB
BO



IO MANGIO EQUO: LA PRIMA COLAZIONE



MASALA CHAI (Tè alle spezie, INDIA)

INGREDIENTI (8 persone)

- 1 stecca **cannella** *
- 6 semi di **cardamomo** *
- 6 chiodi di **garofano** *
- ½ l latte intero
- 4 sacchetti filtro di **tè nero** (o 4 cucchiaini di **tè sfuso**) *
- ½ l acqua
- Zucchero integrale di canna** a piacere *

Tosta velocemente le **spezie** in un padellino finché non sprigionino il loro aroma. Versale in un pentolino con l'acqua bollente. Aggiungi il latte e lo **zucchero** e porta a ebollizione. Togli il pentolino dal fuoco, aggiungi il **tè** e lascia in infusione per 4 minuti. Filtra la bevanda e servila calda.



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

IO MANGIO EQUO: IL PRANZO



POLLO SPEZIATO AL LIME, Libano

INGREDIENTI (4 persone)

- 4 petti di pollo (alternativa vegana: fettine di seitan)
- 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** *
- 3 cucchiaini di succo di lime
- ½ cucchiaino di **curcuma** *
- 1 cucchiaino di **cumino** macinato *
- 1 cucchiaino di **coriandolo** macinato *
- 1 cucchiaio di menta tritata

Prepara una marinata con lime, **olio**, **spezie** e menta. Taglia il pollo (o il seitan) a piccoli pezzi e immergili nella marinata: copri e lascia riposare in frigo circa ½ giornata (meglio una notte). Riscalda l'**olio** in una padella e rosola il pollo (o il seitan) a fuoco medio-alto per 5-10 minuti. Versa la marinata e lascia consumare ancora 1 minuto. Servire con menta fresca e un po' di hummus.

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



IO MANGIO EQUO: LA CENA



PESCE ALL'INDONESIANA

INGREDIENTI (5 persone)

600 g Pesce di polpa bianca
3 peperoncini rossi (mondati dei semini)

Zenzero *

Aglio

Curcuma *

Cipolle

! limone (succo)

Sale q.b.

Olio extravergine d'oliva *

Taglia il pesce a trance e salalo; pesta insieme un pizzico di sale, gli aromi e le **spezie**. Unisci il succo di limone e spalma il pesce con questa pasta. Metti il pesce in una pirofila unta d'**olio** e cuoci in forno fino a cottura.



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

IO MANGIO EQUO: IL DESSERT



ANANGEIL (Dolce al cucchiaino, SOMALIA)

INGREDIENTI (6 persone)

- 1 l latte
- 300 g farina
- 4 tuorli d'uovo
- 4 semi di **cardamomo** *
- 100 g di **uvetta passa** *
- 150 g di **zucchero integrale di canna** *
- Cannella in polvere** (facoltativa) *

Fai bollire $\frac{1}{2}$ litro di latte con i semi di **cardamomo**; togli dal fuoco ed elimina i semi. Aggiungi il restante latte. In una ciotola capiente amalgama i tuorli d'uovo con la farina e lo **zucchero**, unisci lentamente al composto il latte e metti sul fuoco mescolando continuamente affinché non si formino grumi. Incorpora l'**uvetta passa** e, continuando a mescolare, lascia bollire per 3 minuti. Quando il composto si è addensato con una consistenza simile alla crema pasticcera, versa in coppette da dessert e lascia raffreddare un paio d'ore (meglio in frigorifero). Al momento di servire si può spolverare **cannella**



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

PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

CANNELLA, la corteccia dall'anima dolce

Esercita una funzione antisettica, digestiva, antimicrobica e astringente. Utile in presenza di stress psico-fisico e nelle convalescenze in quanto stimola il sistema nervoso. Mezzo cucchiaino di **cannella** al giorno riduce la quantità di zuccheri nel sangue di chi soffre di Diabete di tipo 2 e di colesterolo alto.



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

CARDAMOMO, la regina delle spezie

Questa **pianta erbacea perenne** è spontanea nello Sri Lanka, è ottima per evitare gonfiori addominali, per favorire la digestione e contro le irritazioni alla gola. Utile anche contro l'alitosi.

GARABOMBO



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

CHILI, colore e sapore del mondo

È la **varietà messicana** del peperoncino; nelle ricette originali viene usato fresco, cioè non completamente maturo, oppure essiccato sia in polvere sia a pezzi interi. In quest'ultimo caso sostituisce il nostro peperoncino e la paprika ungherese. È controindicato nei soggetti portatori di lesioni infiammatorie dello stomaco e del duodeno e nelle coliti.



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

CHIODI DI GAROFANO, l'aroma in cucina

La tradizione erboristica attribuisce loro proprietà digestive e antivirali. Inibisce, inoltre, l'aggregazione piastrinica. È usato come aromatizzante nel **Vin Brulé** e nei liquori. Non se ne deve abusare...



GARABOMBO

PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

CORIANDOLO, l'allegria in cucina

Eccitante, stimolante, digestivo, attenua i crampi addominali e il mal di testa da cattiva digestione. Fra le spezie, comunque, è **la più leggera** tanto da essere largamente usata nella cucina indiana. L'infuso dei frutti (1 cucchiaino per 1 tazza di acqua bollente zuccherata con miele) è digestivo e utile contro la dissenteria e le intossicazioni di origine intestinale per la sua azione battericida.

SARABONBO



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

CUMINO, la spezia biblica

Contiene **ben otto dei nove** amminoacidi essenziali oltre a un centinaio di altri componenti. Partecipa alla stimolazione del midollo osseo e alla produzione di cellule immunitarie; protegge le cellule normali dagli effetti dei virus. È usata anche come coadiuvante contro i dolori reumatici e mestruali, le malattie della pelle (acne, eczemi...), la bronchite cronica e il colesterolo alto. Spezia preferita dai popoli del Mediterraneo, viene spesso citata nella Bibbia...



GARABONBO

PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

CURCUMA, la spezia della fortuna

La medicina ayurvedica le attribuisce molte qualità (alcune delle quali confermate dalla scienza): è antibatterica, antinfiammatoria, antiallergica, antispastica, ottimo antiossidante. Tutto ciò è dovuto alla sua componente principale, la **curcumina**. Per le sue proprietà è diventata simbolo di prosperità. Appartiene alla famiglia delle *Zingiberaceae* cui fanno parte anche lo zenzero e il cardamomo.



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

CURRY, il sovrano delle miscele

Sono gli Europei a chiamare in questo modo sia le molte miscele di spezie assortite tipiche della gastronomia indiana sia i piatti a base di tali miscele. Nelle diverse cucine asiatiche è chiamato in molti modi. Non esiste una ricetta fissa; di massima, il curry riunisce, pestati nel mortaio e miscelati con cura, **chiodi di garofano**, **noce moscata**, **macis**, **cumino**, **pepe**, **cardamomo** e, a volte, **zafferano**.

GARABOMBO



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

NOCE MOSCATA, la passione degli Europei

Rappresentativa anche della cucina rinascimentale europea, possiede importanti proprietà a carico del sistema nervoso centrale (in passato veniva usata nella preparazione dell'*Aceto dei 7 ladri*, condimento e insieme medicamento, che serviva anche come sollievo durante gli svenimenti). Ha un aroma caldo, piccante e dolce.

È **sconsigliato** l'uso durante le gravidanze.

Tra la fine del XVII secolo e l'inizio del XVIII in Europa ci fu una vera e propria passione per questa spezia, ritenuta un blando stupefacente.



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

PEPE, il re delle bacche

Contiene due tipi fondamentali di principi attivi: un olio essenziale molto volatile al quale è dovuto il caratteristico aroma, e una sostanza resinosa e fissa che gli conferisce il sapore piccante. A livello delle vie respiratorie agisce come espettorante se associato al miele.

Sul piano metabolico aiuta la digestione e, inoltre, facilita la riduzione del tessuto adiposo. Il suo nome deriva da una parola in sanscrito che significa *bacca*.

LE TIPOLOGIE

Le bacche derivano da una medesima pianta. Il **PEPE NERO** deve il suo aspetto al fatto che viene raccolto ancora verde e poi viene fatto essiccare al sole. Il **PEPE BIANCO** è invece ottenuto dalle bacche giunte a completa maturazione, private della buccia e della polpa mediante opportuna fermentazione e successivo lavaggio. Il suo aroma è meno forte e in cucina viene preferito per i piatti dal gusto e colore tenui (insalate, maionesi...).



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

PEPERONCINO, rosso sangue

Si distingue per le sue proprietà antibiotiche grazie ai suoi principi attivi (la capsacina, le **vitamine A e C**).
abbassa il colesterolo ed eccita la secrezione gastrica.



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

SENAPE, la spezia del Rinascimento

Ottimo diuretico, combatte la febbre; è utile in caso di gotta e di artrite. È usata nella preparazione di famosi condimenti: la **senape di Digione** – prodotta con la polvere di senape miscelata con aceto, zucchero, dragoncello, zenzero, noce moscata e pasta d'acciughe; e la **senape inglese** – ricavata dalla polvere dei semi, sciolta in un liquido come brodo, vino o aceto e ottenendo una crema fluida e molto forte.

GARABONBO



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

SESAMO, i semini del pane

Introdotta nell'alimentazione del **bambino** dopo il secondo anno di vita, dà risultati eccezionali per la sua crescita grazie alla presenza di calcio, fosforo, vitamine B, E, D e di istamina. Inoltre, rafforza il sistema immunitario e aiuta nella formazione di piastrine e di emoglobina.



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

VANIGLIA, dolcenera

Ha proprietà stimolanti e antisettiche. È considerata la più dolce tra le spezie. Agirebbe anche da antidepressivo. Un delizioso **tè al mirtillo e vaniglia**: eccone gli ingredienti - 6 tazze di acqua, 2 di latte e ½ di miele, 1 tazza di mirtilli maturi, 1 stecca di vaniglia, 4 cucchiaini di **tè darjeeling**. Porta a ebollizione l'acqua con il latte, aggiungi il miele sciogliendolo per bene. Unisci la vaniglia e fai bollire ancora per 5 minuti. Quindi spegni il fuoco, lascia in infusione per 10 minuti, aggiungi le foglie del tè e i mirtilli schiacciati. Rimetti il pentolino sul fuoco e porta a ebollizione per 5 minuti. Spegni e filtra.



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

ZAFFERANO, l'oro degli dei

Aromatizzante, digestivo, lenitivo, stimolante e antiossidante (per la presenza di carotenoidi), aiuta anche la sfera dell'emotività sostenendo in momenti di ansia, tensione nervosa e **sbalzi di umore**.

GARABOMBO



PRIME MATERIE: LE SPEZIE DALLA A ALLA Z

ZENZERO, radice d'Oriente e di Occidente

Aiuta la digestione: gli erboristi lo classificano anche come carminativo (riduce il gonfiore addominale), antinfiammatorio e diaforetico (innalza la temperatura corporea). Sembra non avere effetti collaterali. Utile nella **cura delle nausea** da viaggio o da gravidanza.

GARABONBO





Le **spezie** sono distillati di sguardi planetari, magie e **medicine**, sottili femminilità, accompagnatrici dello spirito, sono poesia, sono la terra, la nascita, la crescita e la morte, sono fatica e odori brutali, segni di sopravvivenza, riti, festa, fasti, culture immense, ma sono anche brevetti, mercati, sfruttamento, diritti. Sono **atti agricoli e di riscatto sociale** che si mescolano continuamente ai sensi.



V. CALAMARO, *Spezie. I sapori del mondo in cucina*



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