



# VALORI DA GUSTARE: IL RISO EQUOSOLIDALE



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







# 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**.





# LE VARIETÀ DI RISO

# RISO NERO

È ricco di proteine (doppie rispetto al riso comune), di fibre e di **Vitamina E**.



GARABOMB  
BO

# 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**





# RISO ROSSO e RISO ROSA

Riduce il colesterolo nocivo. A chicco lungo o corto mantiene le arterie pulite ed è ricco in sali minerali (**potassio**, in particolare). Il riso rosa è una varietà decorticata del rosso.





# IO MANGIO EQUO: RISO JAVA CON SALSA DI FAGIOLI NERI ALLA MENTA



## INGREDIENTI ( 4 persone )

- 400 g **riso Java rosso, rosa e nero** \*
- 1 l acqua
- 3 cm Alga kombu
- 8 cucchiaini **Olio Extravergine di oliva** \*
- 8 grani **Pepe nero** \*
- 4 cucchiaini Gomasio
- 1 tazza **Fagioli neri essiccati** \*
- 2 rametti Menta fresca
- 2 spicchi Aglio
- Sale q.b.

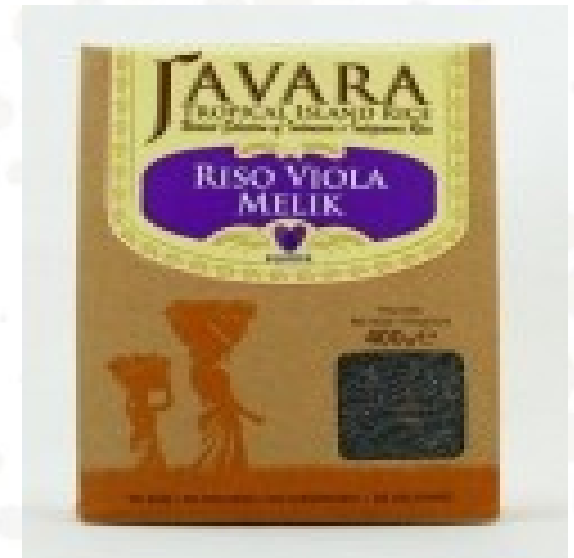
Metti i **fagioli neri** per almeno 8 ore cambiando l'acqua almeno due volte. Scolali, sciacquali, versali nella pentola a pressione, coprili d'acqua e metti l'alga kombu; porta a cottura: cuoci per circa 20 minuti dal fischio e controlla che siano ben cotti. Scolali e conservane l'acqua; getta solo l'alga. Sciacqua il **riso**, scolalo e mettilo in una pentola larga, copri con l'acqua, sala leggermente e porta ad ebollizione. Abbassa la fiamma e cuoci fino al totale assorbimento dell'acqua. Spegni e tieni coperto ancora per 10 minuti. In una padella antiaderente metti l'**olio**, l'aglio e un mestolino di acqua di cottura dei fagioli. Fa' cuocere sul gas per pochi minuti, quindi elimina l'aglio e metti nel minipimer insieme ai **fagioli** con sale, **pepe** e una foglia di menta fresca. Frulla con l'aggiunta di acqua di cottura a filo fino a ottenere una consistenza cremosa. Aggiungi altre 3 foglie di menta tritate e servi la salsa sul fondo del piatto con il riso caldo al centro condito con gomasio.



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

# RISO VIOLA

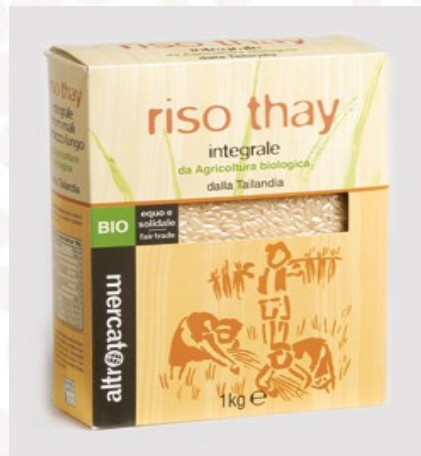
Varietà molto glutinosa, presenta un elevato contenuto di amido, ma anche di **antociani**.



# RISO INTEGRALE

Ricco di vitamine, sali minerali e fibre;  
mantiene la glicemia a livelli accettabili;  
adatto anche in **regimi dietetici disintossicanti**.

GRABOMBO





# IO MANGIO EQUO: RISO THAY INTEGRALE AI TRE SAPORI



## INGREDIENTI ( 4 persone)

- 400 g **riso Thay integrale** \*
- ½ cucchiaino **Semi di anice o di finocchietto** \*
- 2 semi **Cardamomo** \*
- 1 cucchiaino **Coriandolo** \*
- 1 cucchiaino **Sesamo** \*
- Coriandolo macinato** q.b. \*
- Olio extravergine d'oliva** q.b. \*
- 1 cucchiaino **Anacardi** \*
- 1 cucchiaino Sale

Sciacqua bene il **riso** e lascialo a bagno per qualche minuto. Scolalo, versalo in pentola e cuocilo per il tempo indicato sulla confezione. Dividi il **riso** in tre porzioni uguali; scalda un cucchiaino di **olio** nel wok per ½ minuto insieme ai semi di **finocchietto**, il **sesamo** e il **cardamomo**: versa la prima porzione di **riso**, alza la fiamma e scalda per un paio di minuti mescolando. I chicchi devono presentarsi sgranati; toglilo dal fuoco e conserva al caldo.

Scalda un altro cucchiaino di **olio** e versa gli **anacardi**; cuoci finché non cominceranno a scurire. Versa la seconda porzione di **riso** e procedi come prima; toglilo dal wok e conserva al caldo.

Ripeti l'operazione con l'ultima porzione di **riso** cosparsa di **coriandolo macinato**. Disponi i tre risi su un piatto di portata e servi subito.

Gli ingredienti con \* sono reperibili nelle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**



# 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**.

GRABOMBO



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



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



## **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: I PRODUTTORI

## GAPOKTAN SIMPATIK, Giava

Su quest'isola sette gruppi di contadini si sono riuniti per migliorare le loro condizioni di vita e hanno dato vita a una cooperativa 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.



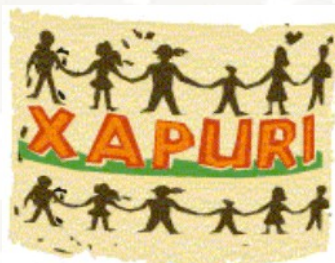
# PRIME MATERIE: I PRODUTTORI

## 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)