



UN MONDO DI SPEZIE: LA PRIMA COLAZIONE

GARABOMBO



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

GARABOMBO

IO MANGIO EQUO

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



LATTE SPEZIATO CON PUREA DI MELA (variante stile Starbucks)

INGREDIENTI (2 persone)

2 cucchiaini Pura di mela (si trova nei supermercati)

3 cucchiaini **Zucchero di canna***

½ cucchiaino **Cannella in polvere***

La punta di un cucchiaino **Zenzero in polvere***

300g di latte (anche di mandorla, o di soia)

1 cucchiaino Aroma alla vaniglia naturale

¾ di una tazzina di **caffè** fatto con la moka (30g)*

Metti in un pentolino la purea di mela, lo zucchero, la cannella e lo zenzero. Cuoci a fuoco basso, continuando a mescolare, fino a quando lo zucchero è sciolto (pochi secondi). Aggiungi 250 g di latte e l'aroma di vaniglia e mescola il tutto fino a portare quasi a ebollizione. Filtra il composto con un colino a maglia fine in una ciotola alta oppure in un pentolino capiente e fondo. Prendi e aziona il montalatte fino a formare la schiuma; aggiungi il caffè e versa il composto nella tua tazza preferita. Con il montalatte crea una schiuma con il latte rimasto e aggiungilo al composto.

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



IO MANGIO EQUO

SPECULOOS (Biscotti speziati, BELGIO)



INGREDIENTI (20 biscotti circa)

200 g **Zucchero di canna***

100 g Burro freddo a pezzetti

50 ml Acqua

1 pizzico **Pepe nero macinato***

10 g **Cannella in polvere***

1 g Bicarbonato

250 g Farina 00

1 pizzico **Noce moscata***

2 g **Chiodi di garofano***

In un mixer mescola farina e burro fino a ottenere una consistenza sabbiosa. Metti il composto a fontana su una spianatoia e aggiungi lo zucchero, tutte le spezie e il bicarbonato; versa l'acqua e mescola con le mani per ottenere un panetto compatto da avvolgere in una pellicola e lasciare a riposo in frigorifero per 4 ore (anche tutta la notte). Trascorso il tempo di riposo, ammorbidisci il panetto con le mani, mettilo su una spianatoia infarinata e stendilo con un mattarello ottenendo una sfoglia di 3-4 mm. Disponi i biscotti ottenuti con una formina su una teglia con carta da forno e falli riposare in frigorifero circa 10 minuti prima di cuocerli in forno preriscaldato, a modalità statica, per circa 15 minuti a 180°.

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



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.

GARABOMBO



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 Brulè** e nei liquori. Non se ne deve abusare...

GARABOMBO



CURCUMA, la spezia della fortuna

La medicina ayurvedica le attribuisce molte qualità (alcune delle quali confermate dalla scienza): è antibatterica, antinfiammatoria, anti allergica, 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 **Zingiberacee** cui fanno parte anche lo zenzero e il cardamomo.

GARABOMBO



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.

GARABOMBO



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.



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.



ZENZERO, radice d'Oriente e d'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.





Cooperativa Garabombo l'inVISIBILE,
per un **Commercio Equo e Solidale**

Sede legale e amministrativa: via Cadorna 22 – 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