



UN MONDO DI SPEZIE: I PASTI PRINCIPALI

GARABOMBO



Sorge il sole color curcuma, stelle
rosse mi esplodono nel cervello:
sono semi di peperoncino.
Le spezie sussurrano i loro segreti,
la magia più profonda si nasconde
nel cuore della nostra vita.
Ogni giorno un guizzo di fuoco,
se solo avessimo gli occhi
per vedere...

C. B. DIVAKARUNI,
La maga delle spezie



IO MANGIO EQUO



CIPOLLE SPEZIATE AL FORNO (cucina araba)

INGREDIENTI (4 persone)

1 kg Cipolle

1 pizzico abbondante **Zafferano in pistilli***

1 cucchiaino **Zenzero in polvere***

2 cucchiaini **Zucchero grezzo di canna***

2 coste di sedano

1 cucchiaino **Pepe nero in grani pestato***

1 dl **Olio extravergine oliva***

Sale

Sbuccia e affetta le cipolle a rondelle. In una terrina versa l'olio, le spezie e lo zucchero, mescola e aggiungi le cipolle rigirandole bene. Coprile a filo con acqua fredda e lascia a marinare per almeno 2 ore. Monda e lava le coste di sedano, tagliale a pezzi e sistemale sul fondo di una tajina o di una pirofila.

Disponi sopra le cipolle a strati regolari, versa la marinatura, regola di sale e cuoci in forno a 180° per 30-40 minuti. Verso la fine dorare le cipolle con il grill.

Servi il piatto caldo.

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



IO MANGIO EQUO

CURRY DI COZZE (cucina indiana)

INGREDIENTI (4 persone)

2 kg Cozze

1 Cipolla

4 Spicchi di aglio

8 cm Radice di zenzero

1 cucchiaio di semi di cardamomo nero*

3 chiodi di garofano*

1 cucchiaino Pepe nero in grani*

1 cucchiaino Curcuma*

1 cucchiaino Coriandolo in polvere*

100 g Ghee

Sale



La e spazzola molto bene le cozze; monda la cipolla e l'aglio e tritali finemente; sbuccia lo zenzero e affettalo sottilmente. In una padella capiente scalda il ghee e mettila cipolla e l'aglio; unisci lo zenzero e lascialo rosolare per 2 minuti. Aggiungi tutte le spezie e mescola per altri 2 minuti. Metti, poi, le cozze, salale e copri, appena, di acqua. Alza la fiamma e porta a bollore, cuocendo, poi, a fuoco moderato per 15 minuti a tegame coperto. Spegni e servi immediatamente.

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



IO MANGIO EQUO

SPIEDINI DI MANZO (cucina indiana)

INGREDIENTI (4 persone)



750 g Carne di manzo
3 cipolle
Olio extravergine d'oliva*

PER LA MARINATURA
1 cipolla
3 dl Yogurt naturale
2 spicchi di aglio
2 cucchiaini di aceto
2 cucchiaini di Garam masala*
1 cucchiaino Zenzero fresco
grattugiato
½ cucchiaino Chili in polvere*
Succo di 1 limone
2 cucchiaini Sale

Taglia la carne a cubetti di 2 cm e sistemala in una terrina. Frulla insieme gli ingredienti indicati per la marinatura e versali sulla carne; copri e lascia a riposo in frigorifero per 12 ore (rimesta di tanto in tanto). Al termine, infila la carne negli spiedini alternandoli a spicchi di cipolla. Spennella gli spiedini con olio e cuocili sulla griglia o anche in forno.

GARABOMBO

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

CARDAMOMO, la regina delle spezie

Questa **pianta erbacea perenne** e 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



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.



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.



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...

GARABOMBO



CURRY, il sovrano tra le 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**.



GARABOMB
BO

PEPE, il re tra le 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...).

GARABOMBO



SENAPE, la spezia rinascimentale

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.



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**.





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