



LE NUOVE LOCAS DELL'EQUO

SARABONBO

I tuoi snack giusti e **solidali**
con ingredienti **naturali**



SARABOMBO

LOCAS CON RISO NERO E QUINOA



La QUINOA fa parte delle **chenopodiacee**, famiglia che comprende numerose specie (spinaci e la barbabietola), è una pianta molto resistente ed è un importante **testimone di biodiversità**: cresce spontaneamente ed è dotata di una grande capacità di adattamento che le ha permesso di acclimatarsi nei diversi terreni e nelle diverse temperature lungo tutta la Cordigliera andina.

CARATTERISTICHE BOTANICHE

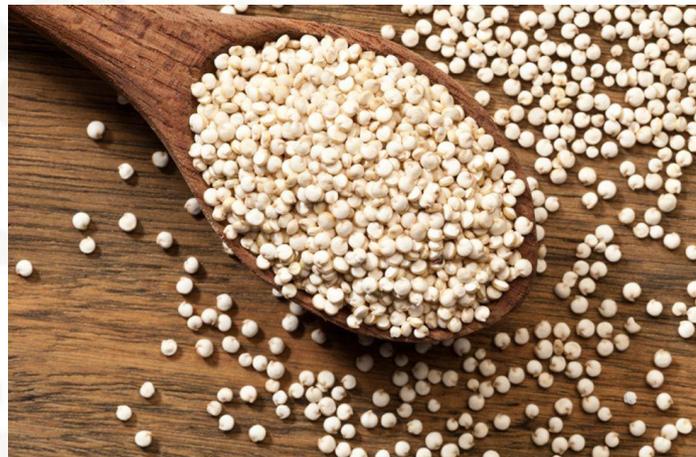
I piccoli fiori sono impollinati dal vento e, quando è adulta, **questa pianta, alta dai 150 ai 200 cm**, si presenta ricoperta di spighe piene di semi colorati di rosso vivo, arancione o giallo fino al bianco o al nero.



LOCAS CON RISO NERO E QUINOA



La quinoa era strettamente legata alla religione e alla cultura degli Incas, che le attribuivano proprietà sovranaturali. Il fatto di essere una pianta resistente, ha probabilmente salvato le sue sorti: il suo uso, infatti, fu soppresso dai **conquistadores che volevano eliminare gli alimenti utilizzati nelle ritualità religiose autoctone**. All'arrivo degli spagnoli, nel 1532, la quinoa era l'unico farinaceo usato come cibo. Successivamente è stata emarginata e rimpiazzata da altre culture.





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.

LOCAS CON RISO ROSSO, MAIS E PISELLI



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**.



LOCAS CON RISO ROSSO, MAIS E PISELLI



IL RISO ROSSO

Riduce il colesterolo nocivo. A chicco lungo o corto mantiene le arterie pulite ed è ricco in sali minerali (**potassio**, in particolare).



GRABONBO

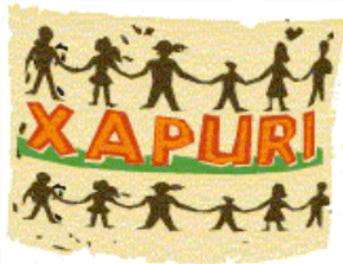
LOCAS CON RISO ROSSO, MAIS E PISELLI



Il RISO ROSSO è coltivato in Indonesia, sull'**isola di Giava**, dalle famiglie socie della [Simpatik Farmers' Cooperative](#). Questo riso è coltivato con un **innovativo metodo agronomico**, basato sull'**umidificazione del suolo** anziché sulla coltura in immersione. Ciò consente un **notevole risparmio di acqua** che, unitamente ad altre tecniche di coltivazione, permette di migliorare la biodiversità del suolo, ridurre l'emissione di metano ed aumentare le rese produttive.

USARABOMBO





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