



RISO EQUOSOLIDALE

VALORI DA GUSTARE

GARABOMBO

IO MANGIO EQUO: INSALATA TIEPIDA DI RISO JAVA ROSA CON VERDURE



INGREDIENTI (4 persone)

- 250 g **Riso Java rosa, rosso e pandan***
 - 100 g piselli fini
 - 5 asparagi
 - 3 carote medie
 - 3 zucchine
 - 1 costa di sedano
 - 1 peperone rosso
 - 1 porro
 - 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva***
 - 1 pizzico di **pepe nero***
 - 1 cucchiaino di **masala indiano per verdure***
 - Sale q.b.
 - Filetti di acciughe
- (N.B.: la tipologia di verdure può variare a seconda delle stagioni)

Taglia le verdure a cubetti piccoli; in una padella fai sciogliere i filetti di acciughe con l'**olio** e unisci le verdure iniziando da quelle a cottura più lunga. Aggiungi poi un cucchiaino di **masala** e lascia cuocere a fuoco vivo mescolando spesso e lasciando le verdure croccanti. Lessa il **riso** per 20 minuti, scolalo e versalo nella padella con le verdure facendolo saltare per pochi minuti. Servi tiepido.

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



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 cucchiaio 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 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**

MATERIE PRIME: IL RISO

LE VARIETÀ



RISO NERO:

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

RISO ROSSO e **RISO ROSA** (sua varietà decorticata):

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

RISO VIOLA o glutinoso:

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.

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*.



MATERIE PRIME: 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**.



RISI DALL'INDONESIA



Il Riso Javarose è una varietà autoctona dell'isola di Giava, è un **riso rosso** dai bellissimi chicchi, molto lunghi e di buon corpo, dal caratteristico sapore aromatico e terroso. Ricco in fibra e buona fonte di ferro, è particolarmente indicato nella dieta vegana e degli sportivi. Dà il meglio di sé in cucina come base per insalate e per la preparazione del riso fritto.



Il Riso Maharaja, detto anche riso del re, così chiamato perché anticamente destinato alla mensa dei reali giavanesi, è particolarmente apprezzato per le sue qualità organolettiche e le proprietà nutritive del chicco, ricco in fibra e in antociani. Dal caratteristico **colore nero** con riflessi violacei, si presenta con un sapore di nocciola tostata ed è consigliato per la preparazione del riso pilaf, insalate o come contorno per grigliate.

GARABOMBOM

RISI DALL'INDONESIA



Il Volcano rice è coltivato su terreni di origine vulcanica ed è ricco in minerali essenziali, quali magnesio, zinco e manganese. Dal chicco medio lungo e di buon corpo, ha un sapore intenso e fragrante. Un primo piatto speciale e un contorno in grado di valorizzare molti piatti di portata.



Il Rainforest rice è una miscela di risi integrali dal chicco lungo e di medio corpo, coltivato al margine della foresta pluviale giavanese. Dall'aroma intenso, con note di fiori tropicali, è ricco in ferro, fibra ed ha proprietà antiossidanti. Un ottimo riso pilaf e un contorno estremamente ricco.

GARABOMB
BO



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