



# NOODLES EQUOSOLIDALI





## LA PASTA PIÙ ANTICA

I **noodles** sono nati in Cina circa 4.000 anni fa. Sono tipici della cucina asiatica orientale e sono ricavati da un impasto di farina di qualsiasi tipo, acqua e uova (quest'ultimo ingrediente può anche essere assente).



# LE DIVERSE TIPOLOGIE

Si dividono in tre grandi gruppi: i noodles giapponesi bianchi e salati, quelli cinesi gialli per la presenza dell'uovo e quelli istantanei (come quelli del **Commercio Equo**) aromatizzati con diversi ingredienti



# IO MANGIO EQUO



## NOODLES ALLE VERDURE

### Ingredienti (4 persone)

Si può scegliere qualsiasi tipo di verdura in base ai gusti e alla stagionalità

300 g **noodles**\*  
2 carote  
Salsa di soia

2 cipolle  
2 zucchine  
**Olio extravergine di oliva \***  
Brodo vegetale

Lava e pela carote e zucchine e tagliale a *julienne*. In una padella capiente (preferibilmente wok) rosola la cipolla tagliata in piccoli pezzi con l'**olio**. A metà cottura aggiungi le verdure e il brodo vegetale fino a coprirle. In una pentola metti a bollire l'acqua con poco sale: quando bolle, immergi i **noodles** per due o tre minuti; scolali e mettili nel wok insieme alle verdure, saltali con la salsa di soia.



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





# IL PROGETTO

## JAVARA KAMPUNG KEARIFAN – Indonesia

Organizzazione di sostegno per la **biodiversità** culturale e gastronomica: promuove il **Commercio Equo**, il consumo critico e la cultura del cibo. Lo scopo: sostenere l'idea di un'agricoltura di tipo olistico.



# IL PROGETTO

## JAVARA KAMPUNG KEARIFAN – Indonesia

Gli sforzi per preservare l'ecosistema si traducono nell'incoraggiamento alle colture stagionali in rotazione consecuzionale.

Oggi il gruppo **JAVARA** conta più di 50.000 produttori sparsi in tutto l'arcipelago indonesiano.





*I contadini mi hanno insegnato a rispettare la natura e interagire armoniosamente con essa avendo cura dell'energia positiva per mantenere le colture in buona salute.*



H. HILMAN, cofondatrice di JAVARA





**Noodles** al peperoncino, 200 g

ARABONBO





**Noodles** alla moringa, 200 g

USARABONBO



**Noodles** alla curcuma, 200 g

ARABON



**Noodles** alla patata dolce viola, 200 g

CHARABONBO





**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)