

Aggiungi un posto a tavola!

D'estate aumenta la voglia di passare tempo insieme in convivialità ed allegria e davanti a una bella e fresca tavola sembra di stare già in vacanza anche se si è ancora a casa. Cosa c'è di meglio quindi che allestire gustosi momenti equo solidali? Attraverso golose proposte culinarie infatti si può diffondere il commercio equo meglio che con tante parole e far conoscere a molti la varietà e la qualità dei prodotti presenti in Bottega. In questa newsletter perciò vi diamo alcuni spunti per proporre a clienti e volontari alcuni dei nostri alimentari. Buona lettura e...buon appetito!

Cereali e legumi: leggerezza e gusto



Legumi e cereali, un'accoppiata vincente dal punto di vista della salute e del sapore, anche in estate, visto che si prestano a fresche combinazioni perfette anche per essere portate in viaggio o ai pic-nic. Dal Libano piccoli e saporiti **ceci**, **delicate lenticchie rosse decorticate** e **gustosissimo bulgur**, alimento in chicchi derivato dal grano e simile al cous cous nella preparazione, ma con chicchi più grossi, utilizzabile con verdure cotte e crude e velocissimo da cucinare.

Provate il **bulgur con un pesto di erbe fresche e noci**: basterà aggiungere al bulgur preparato seguendo le indicazioni sulla confezione un pesto ottenuto passando al mixer foglie fresche di menta, basilico, erba cipollina e noci. Mescolate bene in modo che il bulgur si insaporisca con il pesto di erbe. Per un piatto semplice e sostanzioso spadellate i **ceci già lessati con olio, aglio e rosmarino**: profumatissimi e gustosi, da abbinare per un piatto completo a una porzione di riso, ad esempio con una delle nostre tre particolari varietà: fragrante **basmati dall'India**, **profumato thai Hom Mali a chicco lungo dalla Thailandia**, **saporito a chicco lungo dalla Guyana**. Tutti da provare! Sono semplici da cucinare, veloci (meno di 15 minuti) e versatilissimi!



Per l'ora dell'aperitivo



Estate, cosa c'è di meglio di un aperitivo con gli amici in attesa delle vacanze? Per gli amanti degli snack salati saranno perfette le **chips di manioca in 5 gusti: naturale, sale e pepe, sour cream, barbecue, India**. E per il bere? Non si sono problemi, la cantina equo solidale è ricca di proposte: dal pregiato **Rum Bajacù, in versione 3 anni, 7 anni e Miel**, ai **vini bio e pizzo-free Valdibella** come Ninfa, un bianco IGT Catarratto 2011 senza solfiti, il rosato

Dhyana (IGT Perricone e Nero D'Avola 2011), il bianco Itaca (IGT Chardonnay - Muller Thurgau 2010), il bianco Ariddu (IGT Grillo 2011). La confezione è da 6 bottiglie (anche miste). Per gli astemi (o per chi vuole fare cocktail equi, anche con il rum) c'è la deliziosa **Ubuntu cola in lattina**.



Pasta artigianale con spezie equosolidali



Maccheroni e abbracci artigianali con sesamo, zenzero e peperoncino del commercio equo: una pasta speciale prodotta per Equolink dalla cooperativa Appennino. Pasta di ottima qualità per realizzare ogni giorno un piatto diverso e un pò insolito con pochi ingredienti semplici: basta condire con olio e aglio i maccheroni al peperoncino, con delicato salmone gli abbracci allo zenzero e con pancetta e parmigiano i maccheroni al sesamo per stupire amici e famigliari. La linea comprende anche **maccheroni al caffè e alla curcuma e abbracci al cacao**.