

## I SAPORI DELLE ANDE

orzo perlato, lenticchie, fagioli neri e zuppa campesina dall'Ecuador

500g - in atmosfera protettiva



### FAGIOLI NERI

piccoli, neri e saporiti, sono perfetti per preparare moltissime ricette, in particolare intingoli e stufati.

Vengono prodotti nella provincia di Imbabura ( a nord di Quito) , da più di un centinaio di gruppi familiari. La semina avviene nel mese di dicembre e la raccolta tra agosto e settembre.

**Modo d'uso:** mettere a bagno per una notte. Cuocere in acqua bollente salata, per circa un'ora in pentola normale e 30 minuti in pentola a pressione. Per dare una nota di sapore in più aggiungere erbe odorose all'acqua di cottura.

### ORZO PERLATO

L'orzo si distingue dagli altri cereali per il notevole contenuto di fibre e soprattutto di quelle solubili. L'orzo si gonfia moltissimo durante la cottura: questa caratteristica, unita alla notevole quantità di fibre, consente di preparare zuppe e minestre molto sazianti e ipocaloriche.

**L'orzo perlato** subisce un processo di raffinazione (simile alla sbiancatura del riso) atto a rimuovere la parte più esterna. Può essere utilizzato senza ammollo preventivo e la cottura è più breve.

L'orzo viene prodotto nella provincia di Cotopaxi da più di cento gruppi familiari, seminato tra novembre e febbraio e raccolto da maggio a giugno.

**Modo d'uso:** l'orzo perlato richiede un tempo di cottura di 30 minuti circa, senza ammollo.

### LENTICCHIE varietà Pusha

piccole, di colore grigio scuro, le lenticchie di questa varietà sono prodotte nella zona di Cotopaxi.

#### Modo d'uso

Lavare le lenticchie e cuocerle in acqua salata per 45 minuti in pentola normale e per 20 minuti in pentola a pressione.

**ZUPPA CAMPESINA:** con orzo perlato(40%) lenticchie nere (20%) e piselli spezzati

#### Modo d'uso

Lavare la zuppa e cuocerla in acqua salata per 45 minuti in pentola normale e per 20 minuti in pentola a pressione.

Ottima anche solo con un filo d'olio e formaggio grana, diventa molto particolare con funghi e zenzero grattugiato.

### PRODUTTORI COINVOLTI: Camari - Ecuador

Camari è stata fondata da una organizzazione non governativa che realizza attività di formazione nel settore agricolo e artigianale e programmi di pianificazione familiare. I gruppi di produzione sono in totale 170 dei quali 70 sono organizzazioni di agricoltori, 50 di artigiani e altri 50 sono artigiani autonomi.

