

Le sfiziose ricette proposte e testate dalla nostra Emi, cuoca golosa ed esperta. Ottimi spunti e idee per trasformare gli ingredienti acquistati nelle nostre Botteghe in prelibatezze Eque e Solidali!



LE RICETTE DI EMI



Bibite estive al guaranà

Nel cuore dell'Amazzonia Brasiliana nell'area indigena Andirà Marau cresce il guaranà (Paullinia Cupana var. Sorbilis), una liana che produce frutti rossi dalla polpa bianca, i cui semi sono ricchi di guaranina, sostanza dalle proprietà stimolanti. La liana selvatica viene 'domesticata' dai maestri Sateré che trapiantarono in radura le piantine nate in foresta. I semi, essiccati in forni tradizionali di terracotta, possono essere trasformati in polvere o in estratto. A livello locale vengono confezionati in pani o bastoni da grattugiare utilizzando la ruvida lingua ossea del pesce gigante Pirarucu che popola i fiumi locali.

Ingredienti e preparazione

Guara-libre!

In un bicchiere capiente da long drink (un tumbler alto, per gli esperti) versate 2 spicchi di lime tagliati a metà e copriteli con 3 cucchiaini di zucchero di canna Picaflor*. Schiacciate il lime e lo zucchero con un pestello e aggiungete ghiaccio tritato fino a raggiungere la metà del bicchiere. Versate del rum (meglio se invecchiato) fino a coprire il ghiaccio e riempite il resto del bicchiere con Guaranita* fresco. Mescolate con un bastoncino, inserite una cannuccia e decorate con uno spicchio di limone.

Whisky & Guaranita

Versate in un bicchiere tumbler, con o senza ghiaccio a seconda dei gusti, whisky e Guaranita* fresco. Mescolate, inserite una cannuccia e decorate con mezza fetta di arancia.

Guaratina (per gli astemi)

Riempite mezzo bicchiere con ghiaccio tritato e acqua fredda, versate Sciroppo al Guaranà*, dosandolo a seconda che vogliate il cocktail più o meno dolce e aggiungete 1 cucchiaio di granatina. Mescolate, inserite una cannuccia e guarnite con fette di limone.

*prodotti reperibili nelle botteghe del commercio equo e solidale

Scopri le ricette di EMI
sul sito www.coopcolibri.it