

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 allo sciroppo di menta

Lo sciroppo alla menta Altromercato è realizzato solo con acqua, olio essenziale puro di menta del Nepal e zucchero di canna del Costa Rica, senza aromi e senza coloranti. Le foglie di menta sono raccolte da coltivatori legati a Himalayan Bio Trade. L'olio essenziale è distillato in loco, poiché la menta deve essere lavorata fresca entro una o due notti. I coltivatori sono pagati immediatamente per l'olio che producono. Himalayan Bio Trade si occupa infatti di promuovere in maniera sostenibile i prodotti della foresta, fornendo accesso al mercato ai produttori himalayani di essenze ed erbe medicinali.

## Ingredienti e preparazione

### Whisky & Menta

In un bicchiere (tumbler alto, per gli esperti) inserite alcuni cubetti di ghiaccio. Versate 1/3 di Sciroppo alla Menta\* e 2/3 di whisky. Mescolate con un bastoncino, inserite una cannuccia e decorate con un ciuffetto di foglie di menta fresca. È possibile alterare il cocktail aumentando o diminuendo la percentuale di menta, a seconda del fatto che si desideri assaporare di più o di meno lo sciroppo, quindi rendere più o meno alcolico il drink.

### Tropical Mint (per gli astemi)

Riempite mezzo bicchiere con ghiaccio tritato e acqua fredda, aggiungete 1/4 di latte freddo e versate lo Sciroppo alla Menta\*, dosandolo a seconda che vogliate il cocktail più o meno dolce. Se volete, aggiungete anche 2 cucchiaini di orzata. Mescolate, inserite una cannuccia e decorate con frutta di stagione e foglie di menta.

\*prodotti reperibili nelle botteghe del commercio equo e solidale

Scopri le ricette di Emi  
sul sito [www.coopcolibri.it](http://www.coopcolibri.it)