



15 min



35 min



4 x

# ORZOTTO

## con asparagi verdi

L'orzo è uno dei cereali più antichi, motivo per cui a volte viene indicato come il **cereale antico**. Rispetto ad altri tipi di cereali, l'orzo ha un contenuto molto elevato di vitamine e minerali ed è benefico per la nostra digestione. Tuttavia, l'orzo è stato quasi dimenticato negli ultimi anni e per questo vorremmo rendere nuovamente gustoso l'orzo con questo delizioso orzotto.

### Commercio equo e solidale sul livello regionale e internazionale

Il **Domestic Fair Trade** si riferisce al commercio equo e solidale nel Nord del Mondo e vorrebbe sostenere prezzi e condizioni di lavoro equi nell'agricoltura locale per conto dei\* delle piccol\* agricolto\*. Anche voi potete sostenere gli agricoltori e le agricoltrici con la spesa al mercato contadino settimanale, poiché tutti i guadagni dei prodotti vanno direttamente a loro. Il bello è che saprete esattamente da dove provengono la vostra frutta e verdura.

Anche nel Sud del Mondo, il commercio equo e solidale offre ai\* alle produtto\* un **accesso diretto al mercato internazionale**. Gli intermediari sono esclusi e quindi i\* le produtto\* ottengono il prezzo più alto possibile per i loro beni. La trasparenza all'interno dell'intera filiera è sempre garantita, quindi anche gli ingredienti del commercio equo e solidale possono essere ricondotti alla loro origine.



## Ingredienti

- 200 g **orzo\*** lasciato in ammollo almeno un'ora
- 400 g asparagi verdi in fette di ca. 1 cm
- 1 cipolla tritata finemente
- 600 ml brodo vegetale
- olio d'oliva\***
- un goccio di **vino bianco\***
- sale\*** e **pepe\***

\*disponibile nelle Botteghe del Mondo altoatesine

1. Riscaldare l'olio d'oliva in una padella e soffriggere la cipolla fino a quando non diventa dorata. Aggiungere gli asparagi e cuocere per 2 minuti. Passato il tempo togliere gli asparagi e mettere da parte.
2. Mettere l'orzo nella padella già usata in precedenza, farlo rosolare brevemente e sfumare con il vino bianco. Non appena il vino bianco sarà completamente evaporato, aggiungere un po' di brodo vegetale.
3. Aggiungere gradualmente il brodo vegetale in modo che l'orzo sia costantemente ricoperto da un po' di liquido.
4. Cuocere lentamente per circa 20 - 25 minuti, mescolando di continuo. Aggiungere gli asparagi e cuocere ancora per qualche minuto.
5. Aggiustare di sale e pepe.