

o receitario máis doce do Comercio Xusto



COORDINADORA ESTATAL DE
COMERCIO JUSTO

**O receitario
máis doce
do Comercio Xusto**



EDICIÓN:

Edición: Coordinadora Estatal de Comercio Justo (www.comerciojusto.org)

INTRODUCCIÓN:

Gonzalo Donaire (este texto atópase baixo unha Licenza Creative Commons Recoñecemento–NonComercial-CompartirIgual 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0).

Para ver unha copia desta licenza, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>



© RECEITAS:

Eva Davó (páxs. 36 e 44); María Paz Gómez Jiménez (páx. 28); Fina Grabloeda (páx. 40); Esther Lillo (páxs. 22, 26, 30, 34, 38 e 42); Marilia Miranda (páx. 24); e Amparo Nanclares (páx. 32).

© FOTOGRAFÍAS:

Portada: Kim Alcázar- il.Lógic. Contraportada: Marta Guijarro.

Interior: Kim Alcázar- il.Lógic (páx. 45); Juan Chamorro (páx. 37); Uxío da Vila (páxs. 23, 27, 31, 35, 39 e 43); María Paz Gómez Jiménez (págs. 29); Fina Grabloeda (páx. 41); Marta Guijarro (páxs. 14 a 19); MCCH (páx. 13); Organización Internacional do Traballo /Maillard J. (páx. 8) e Cati Pons Humbert (páxs. 25 e 33).

DESEÑO:

Masgráfica

IMPRESIÓN:

Advantia Comunicación Gráfica.

Referencias bibliográficas do capítulo titulado “Breve historia do azucre: un doce destino a través dun amargo camiño”:

- Coordinadora Estatal de Comercio Justo. El Comercio Justo en España 2011. Comercio y Desarrollo. CECJ. Madrid: 2012
- Fairtrade International. Annual Report 2011-12
- FAOSTAT
- Opciones (número 30). Consumo consciente de azúcar. ¡Que no te amargue un dulce!. CRIC. Barcelona: 2009

Agradecemos a Alternativa3, Amarante Setem, Fundación Trabajo y Dignidad e Intermón Oxfam a información facilitada para a confección deste receptorio.

SÍMBOLOS UTILIZADOS



Produto de Comercio Xusto



Dificultade



Tempo de preparación



Nº de racións



QUE É O COMERCIO XUSTO?	6
Breve historia do azucre:	
un doce destino a través dun amargo camiño	7
De ben de luxo a produto cotián na nosa mesa	7
Ingredientes para entender o seu consumo, produción e comercio	9
A UE amarga o azucre	10
 O AZUCRE DE COMERCIO XUSTO	 12
 TIPOS DE AZUCRE DE COMERCIO XUSTO	 14
Azucre de cana integral	14
Azucre moreno	17
Azucre branco	19
 RECEITAS	 21
• Crumble de froitos vermellos	22
• Torta de mazá con azucre glacé	24
• Strudel de mazá	26
• Biscoito de laranxa con panela e anaquiños de chocolate	28
• Magret de pato con chutney de mango	30
• Primavera Casele	32
• Torta de cenoria	34
• “Panellets”	36
• Tiramisú	38
• Pastel de café y anacardios	40
• Brownie de chocolate negro con prebe	42
• Coulant Quinoa, Café e Choco	44

Que é o Comercio Xusto?

O **Comercio Xusto** é un sistema comercial solidario e alternativo ao convencional que procura o desenvolvemento dos pobos e loita contra a pobreza.

Baséase en:

- **Condições laborais e salarios adecuados** para as persoas produtoras do Sur que lles permitan vivir con dignidade.
- **Non explotación laboral infantil.**
- **Igualdade entre homes e mulleres:** ambos reciben un trato e unha retribución económica equitativa.
- **Respecto ao medio ambiente:** os produtos elabóranse a través de **prácticas respectuosas coa contorna na que se producen.**

Por todo isto, o Comercio Xusto considérase una ferramenta de cooperación, á vez que é un elemento para a mobilización e a concienciación cidadá.

Breve historia do azucre: un doce destino a través dun amargo camiño

Antes de poñérmonos mans á obra na cociña hai algunhas cousas que, se cadra, che interese saber sobre o azucre. A súa historia e realidade remítenos á dun sabor básico, doce, así como aos seus valores positivos asociados; pero tamén aos tempos da escravitude, á explotación laboral nas plantacións de cana ou ás desigualdades e amarga pobreza que hoxe seguen caracterizando a súa produción e comercio. Dende a súa consolidación no pasado século como fonte importante e habitual de enerxía na dieta humana, a produción e o consumo de azucre non deixou de crecer de maneira exponencial. Pero, parácheste a pensar de onde vén o azucre? Como se obtén? É igual todo o azucre por acaso? Son tan doces, a súa produción e comercialización, como o seu sabor?

De ben de luxo a produto cotián na nosa mesa

Os primeiros rexistros de cultivos de cana de azucre lévannos ata a remota illa de Nova Guinea, dende onde se estendeu o seu doce xugo como be-

bida por outras zonas do sueste asiático. Na India desenvolveuse a técnica para obter os cristais de azucre, o formato que coñecemos e consumimos actualmente. O seu comercio foise estendendo a outros continentes dende o século VIII, crescendo de xeito exponencial tras a chegada dos europeos a América, onde atoparon as condicións climáticas e laborais (man de obra escrava e explotada, autóctona ou traída dende África) para aumentar a produción e responder a unha demanda crecente. De produto de luxo nos seus inicios, o azucre pasou progresivamente a converterse en ben de consumo de masas, presente na nosa dieta cotián dende hai xa moitos anos.

Na actualidade a cana de azucre cultívase en máis de 100 países, en plantacións situadas en zonas intertropicais, solleiras e húmidas que, en total, abarcan 25 millóns de hectáreas. A metade da extensión de España! Do prensado do seu tronco obtense un xugo que, unha vez cristalizado, xera azucre en bruto. Esta é a orixe de case que o 80% do azucre que

se produce no mundo. Pero non o único: o resto obtense da remolacha azucreira, máis concretamente da súa raíz. A remolacha cultívase en climas tépedos e chuviosos (ou mediante regadío, existindo incluso algunha variedade de sequeiro). A maioría das plantacións atópanse en Europa, Rusia e os Estados Unidos e, xuntas, suman 5 millóns de hectáreas de cultivos. Aínda que minoritaria a nivel mundial, o

azucre proveniente da remolacha debería resultar-nos enormemente familiar: representa case que o 90% do azucre que se consome en Europa, se ben a tendencia apunta á súa progresiva perda de peso. O azucre de remolacha obtense directamente do refinado e sempre é branco. O de cana, porén, prén-sase en muíños ás poucas horas de cortala, obtendo azucre en bruto, tamén coñecido como azucre



moreno integral. Pódese consumir así ou refinalo e obter azucre branco ou azucre moreno non integral (recupera a cor escura ao engadirlle as melazas que perdera no refinado). Finalmente, do xugo da cana tamén pode obterse a panela.

Agora ben, nin toda a produción de cana e remolacha se destina á elaboración de azucre (nos últimos anos creceu a porcentaxe de cultivos dedicados á produción de etanol, un biodiesel), nin todo o azucre que consumimos chéganos a través deste formato visible (aproximadamente o 75% faino por vía indirecta, incorporado noutros alimentos).

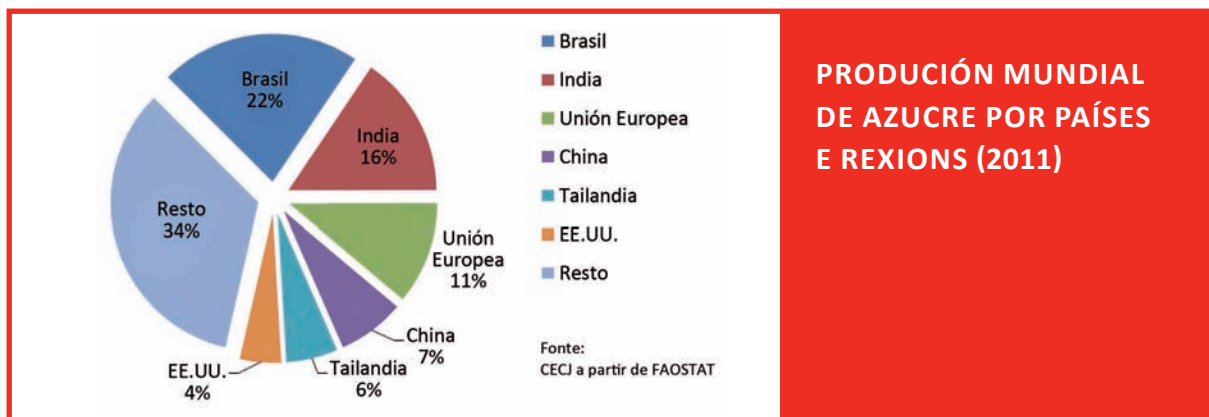
Ingredientes para entender o seu consumo, produción e comercio

Hoxe en día estímase que o consumo medio de azucre por habitante ronda os 24 quilogramos ao ano, por riba de 30 quilos nos países enriquecidos. E todo apunta a que esta cifra seguirá a crecer a medida que novas zonas do planeta, especialmente os países emerxentes asiáticos, se incorporen aos niveis de consumo occidentais. Os datos de produción dan conta desta carreira por responder a unha demanda crecente. A colleita de 2011 bateu marcas históricas, superando os 170 millóns de toneladas,

un 10% máis que o ano anterior e case que un 30% por riba dos niveis de produción mundial tan só unha década antes.

A industria do azucre é hoxe un complexo sistema comercial no que interveñen, entre outros moitos actores, campesiñado, muíños, refinerías, exportadoras, importadoras, distribuidores de todo tipo, normativas, acordos comerciais, empresas transnacionais e mercados financeiros nos que se fixa o seu prezo internacional. O comercio global do azucre e os seus derivados xera 70.000 millóns de dólares anuais e está copado por unha presa de empresas transnacionais do Norte. Resulta sorprendente que todo este proceso e un mesmo produto resultante poidan provir de dúas materias primas diferentes e poida agachar tan diversas realidades no que respecta ás súas condicións de produción e comercialización.

Seis actores están detrás de dous terzos (66,1%) da produción mundial: Brasil, India, a Unión Europea, China, Tailandia e Estados Unidos. Brasil e India, por si sos, son a orixe de un de cada tres quilos de azucre que se produce no mundo. Agora ben, apenas o 30% da produción mundial se destina ao mercado internacional: a maioría consúmese nos propios países produtores.



PRODUCCIÓN MUNDIAL DE AZUCRE POR PAÍSES E REXIÓNS (2011)

A UE amarga o azucre

O caso da Unión Europea merece unha atención particular, por próximo e por ser un dos exemplos máis claros de inxustiza comercial. Estímase que producir un quilo de azucre en Europa a partir de remolacha costa o dobre que facelo en zonas intertropicais a partir de cana. Porén, a UE segue sendo un produtor importante a nivel mundial e mantén case que en exclusividade o mercado europeo. Como é isto posible nun mercado globalizado e supostamente competitivo? A resposta é dobre pero ben sinxela.

Por un lado, a través da PAC (Política Agrícola Común), a UE subvenciona, ata unha cota máxima, a produción de azucre procedente dos cultivos europeos de remolacha. A UE paga aos seus produtores o triplo do prezo do mercado internacional, pero can-

do se exporta é este prezo de referencia o que pagan os países extracomunitarios. Vender por debaixo do custe de produción coñécese como dumping e é unha práctica comercial ilegal e completamente inxusta, pois obriga aos demais produtores do Sur a rebaixar aínda máis os seus custes de produción (salarios, criterios medio ambientais, seguridade no traballo) para poderen competir cos artificialmente baixos prezos europeos subvencionados.

Por outro lado, a través da súa política comercial exterior, a UE establece barreiras de acceso aos produtos extracomunitarios que poden supoñer unha competencia para a súa produción interna. Os aranceis que paga o azucre extracomunitario na alfándega de calquera país membro para poder acceder ao mercado europeo pode chegar a ser ata tres veces superior al prezo de exportación do produto.

De feito, estímase que cando mercamos azucre de orixe non europeo, o 50% do prezo final que pagamos vai destinado a pagar aranceis. Esta medida proteccionista, sobre cuxa lexitimidade e xustiza caben todas as opinións, contrasta, porén, coas negociacións que a propia UE mantén en paralelo cos países do Sur para que asinen acordos comerciais bilaterais que abran os seus mercados locais ás empresas transnacionais europeas e aos seus produtos subvencionados, esixindo que eliminen as mesmas barreiras, cotas e aranceis ás que a UE non está disposta a renunciar. Deste xeito, a UE mantén pechado o seu mercado interior mentres inunda o resto do mundo co seu azucre subvencionado. Unha dobre moral inxusta e insostible tanto para os produtores de azucre non europeos coma para os contribuíntes que pagan estas subvencións e que manteñen un modelo agroindustrial copado polas grandes empresas do sector, en detrimento das pequenas e medianas plantacións, da economía familiar e da agricultura labrega que acostumaba caracterizar ao campo europeo hai uns anos.

Esta inxusta realidade leva sendo denunciada sistematicamente ante a Organización Mundial do Comercio polos países produtores do Sur. O silencio que reciben por resposta contrasta coa celeridade coa que se reacciona ante as demandas das potencias comerciais do Norte. Unha boa mostra de canto

vale realmente a voz dun país nun órgano supostamente multilateral segundo quen fale.

Paradoxalmente e a pesar de todo isto, dende hai anos as plantacións de remolacha estanse reducindo en Europa (á metade, e máis de tres veces en España), así coma o peso este tipo de azucre na nosa cesta da compra, a medida que as transnacionais azucreiras deslocalizan a súa produción a países do Sur, aproveitando os menores custes, máis favorables incluso que as subvencións.

Debido aos procesos empregados para a súa elaboración, o azucre de remolacha é altamente contaminante, nada ecolóxico e cada vez inclúe máis transxénicos (descoñecemos o dato concreto para Europa, pero estímase que practicamente todo o azucre de remolacha producido nos Estados Unidos é xa transxénico). Se engadimos a inxustiza comercial que hai detrás e a presa de empresas transnacionais que controlan a industria europea do azucre, o argumento “local” perde todo o seu valor engadido.

¿Significa isto que o azucre de cana é todo bondade? En absoluto. As extensas plantacións en réxime de monocultivo e con abundante man de obra explotada son a principal característica da produción deste azucre. Pero, a diferenza do azucre de remolacha, cada vez é máis habitual atopar azucre de cana procedente do cultivo ecolóxico e do Comercio Xusto.

O azucre de Comercio Xusto

O azucre de Comercio Xusto asegura salarios dignos e iguais tanto para os homes como para as mulleres, a ausencia de explotación laboral, especialmente a infantil que acostuma estar presente neste tipo de plantacións, uns prezos de compra xustos para os seus produtores, a non utilización de transxénicos e produtos químicos agresivos nos cultivos, a perdurabilidade das relacións comerciais entre produtores do Sur e importadores do Norte, o financiamento previo das colleitas e o respecto pola biodiversidade, os cultivos autóctonos e as formas de auto-organización democrática das e dos labregos, recuperando o protagonismo e a dignidade que nunca deberon perder en todo este complexo e inxusto sistema comercial.

O azucre de Comercio Xusto leva anos crescendo de maneira tímida pero consolidada. En 2011 producíronse en todo o mundo case que 140.000 toneladas de azucre de cana con criterios de xustiza social e medioambiental, un 9% máis que o ano anterior. O seu peso mundial segue sendo modesto (só un de cada mil quilos de azucre que se producen no mundo son de Comercio Xusto), pero non para de gañar terreo. Existen xa exemplos de graos de penetración inimaxinables hai tan só algúns anos: na actualida-

de máis do 40% dos sobres de azucre que se poden atopar nos establecementos de hostalaría do Reino Unido son de Comercio Xusto.

En España, a distribución do azucre de Comercio Xusto superou por primeira vez en 2011 as mil toneladas. As vendas derivadas, xa sexa directamente ou a través doutros produtos doces que a incorporan, supuxeron un terzo da facturación total do Comercio Xusto ese ano, sendo o produto que rexistrou un maior crecemento.

Asistimos pois a un crecemento paulatino pero im-
pasible do azucre de Comercio Xusto dende hai xa varios anos, tanto a nivel comercial como de implantación social, en España e no resto do mundo. Que esta senda se manteña e se consolide coma unha alternativa comercial real para consumidores e consumidoras responsables no destino e persoas produtoras na orixe depende en grande medida da nosa toma de conciencia. O simple exercicio de buscar a cara B do que consumimos, de rascar na etiqueta e descubrir os ingredientes, a orixe e as condicións produción do que mercamos, é un paso fundamental para exercermos un consumo crítico e responsable, ademais dun paso decisivo para con-



tribuírmos a mellorar as condicións de vida de millóns de persoas. Esta guía é unha compilación de distintos tipos de azucre de Comercio Xusto que podemos atopar en diversos establecementos ao longo de todo o Estado. Unha invitación a coñecer as

súas características, as súas propiedades nutritivas, as mans que hai detrás da súa elaboración, ademais de moitas propostas para elaborar deliciosos pratos doces estando seguros de que non agachan amargas realidades.

Tipos de azucre de Comercio Xusto

As organizacións de Comercio Xusto integradas na CECJ comercializan, sobre todo, azucre de cana integral e con certificación de agricultura ecolóxica. A continuación detállanse todas as variedades dispoñibles:

■ AZUCRE DE CANA INTEGRAL

Panela de agricultura ecolóxica (Ecuador)



A panela é o xugo que se extrae da cana de azucre cristalizado só por evaporación. Debe a súa cor a unha película de melaza que envolve cada cristal. Non so-

fre proceso ningún de refinamento, nin outro tipo de procedemento químico, polo que se considera o azucre máis puro. Ao ser o menos tratado é o que contén máis cantidade de vitaminas e minerais.

Trátase dun tipo de azucre moi consumido en Filipinas, Asia do Sur e, sobre todo, en América Latina, onde se utiliza para adoazar zumes, téis, infusións, refrescos, marmeladas...

Como se obtén?

Selecciónase a cana máis madura, lávase e móese para extraer o seu xugo, que pasa por distintas fases de filtrado para eliminar todas as súas impurezas sólidas. Finalmente sométese á evaporación, o que dá lugar a un xarope espeso que, unha vez solidificado, rélase para obter o granulado.

Os procesos para a súa elaboración son os máis manuais e artesanais. A excepción da moenda da cana do azucre o resto de procesos fanse a man. De aí que tamén o aspecto da panela sexa máis rudo que o dos outros azucres que quedan máis uniformes, finos, secos e soltos.

Propiedades

O principal constituínte da panela é a sacarosa. Posúe menos calorías que o azucre branco (de 310 a 350

calorías por 100 gr. Fronte ás 400 calorías do azucre branco). A diferenza do azucre branco non se somete a ningún refinado, centrifugado, depuración ou procesado, polo que conserva todas as vitaminas (A, B, C, D, E) e minerais (calcio, ferro, potasio, fósforo, magnesio, cobre, zinc, manganeso) da cana de azucre. A panela contén 5 veces máis minerais que o azucre moreno e 50 veces máis que o branco.

En que se diferencia doutros azucres?

Pese a que a panela ten unha cor similar ao azucre moreno, no ten nada que ver con esta outra variedade de azucre. Hai que ter en conta que a maior parte do azucre moreno que se comercializa habitualmente é en realidade azúcar branco ao que se lle engadiu melaza para darlle a súa cor e sabor característica.

Quen o produce?

Elaborado en Ecuador por dúas organizacións: a cooperativa “El Paraíso” na provincia de Pichincha, a través dun proxecto apoiado por **MCCH MAQUITA CUSHUNSHIC** (<http://www.fundmcch.com.ec/>) e, **Camari** (<http://www.camari.org>), constituída en 1981, especializándose nas áreas de comercialización de produtos agropecuarios e artesanais. A continuación descríbense máis a fondo ambas organizacións.

MCCH MAQUITA CUSHUNSHIC (en quechua significa “deámonos a man”). Naceu en 1985 para abastecer ás

poboacións das chabolas do sur de Quito con produtos alimenticios procedentes de pequenas e medianas unidades de produción agrícola co fin de lograr unhas relacións de comercialización e intercambio de produtos máis xustas, tanto na cidade como nas zonas rurais. MCCH reúne a máis de 400 organizacións rurais de 21 provincias do país e involucra a máis de 26.000 persoas.

Camari (“agrado”, en quechua) é o sistema solidario de comercialización do Fondo Ecuatoriano Populorum Progressio (FEPP), auspiciado pola Conferencia Episcopal Ecuatoriana que dende 1970 apoia o desenvolvemento dos sectores populares do país mediante a capacitación, o crédito e a asistencia técnica. Camari nace en 1981 como complemento da acción do FEPP, para afrontar os problemas da comercialización agropecuaria e artesanal que padecen as persoas produtoras do campo e de barrios urbanos marxinais do Ecuador.

Presentacións:

- Paquetes de 400g., 500g. e 1Kg.
- Sobres de 7 g. en caixas de 1000 unidades.
- Sacos de 25Kg.

MASCOBADO (FILIPINAS)



Mascobado é o nome co que se coñece en Filipinas o azucre de cana integral. Trátase dun azucre non refinado que conserva todas as substancias nutritivas da planta que no refinado (sexa branco ou manchado) practicamente desaparecen.

Como se obtén?

Para elaborar o mascobado, a cana de azucre córtase e prénsase nun muíño que moven, na maioría dos casos, búfalos. De aquí obtense un xarope denso que se coce posteriormente. Cando a consistencia é adecuada déixase arrefriar sen deixar de remove-lo para conseguir unha cristalización homoxénea. Por cada tonelada de mascobado obtido necesítanse de 10 a 12 toneladas de cana.

En que se diferenza doutros azucres?

- Primeiro, ten orixes diferentes. As porcentaxes de elementos que ten o xugo do azucre de cana depende da auga e da terra, co cal cada un ten elementos distintos.
- O azucre panela pasa primeiro por un proceso de solidificación, e logo rélase. No caso do mascobado pasa directamente a granulado, e por iso as bolas de melaza son máis grandes.

Quen o produce?

Pitafa-Pisang Tauman Farmer's Association agrupa a unhas 30 familias labregas na illa de Panay. A organización consegue prezos xustos e os seus salarios superan con creces a media dos que existen na zona. A través de exportacións na rede de Comercio Xusto, conseguen recursos que lles permiten ir resolvendo as dificultades a que se enfrenta a súa actividade produtiva, como falta de enerxía eléctrica, máquinas obsoletas, dificultades de transporte, etc. A súa produción realízase de acordo aos criterios da agricultura ecolóxica.

Presentacións:

- Paquetes de 500g. y 1Kg.

AZUCRE MORENO

Mauritius (Islas Mauricio)



Aínda que a súa elaboración é máis industrial que a da panela e o azucre mascobado, ten a certificación orgánica que garante que os procesos quedan libres de calquera produto químico dos utilizados no proceso convencional do azucre, tais como floculantes, ácido fosfórico, etc.

O proceso que se segue para a súa elaboración é o seguinte: recolección de cana - triturado para sacar o xugo – limpeza e filtrado- evaporación - fervido – Centrifugado e lavado (primeira cristalización) - Centrifugado e lavado (segunda cristalización) - Centrifugado e lavado (terceira cristalización).

En que se diferencia doutros azucres?

A diferenza da panela, este azucre ten un proceso máis de lavado e centrifugado (sen químicos) que produce a súa cristalización. Este proceso acostúma-se facer para que o azucre quede solto, mentres que no caso da panela faise mediante un proceso de batido e debullado manual.

Quen o produce?

MCAF (Mauritius Cooperative Agricultural Federation)

Dende a súa fundación en 1950, MCAF (<http://mca-fcoop.com/files/index.php>) foi crescendo ata converterse na organización produtora de azucre de cana máis grande das Illas Mauricio. MCAF procesa a cana de azucre e véndea ao Sindicato Nacional de Azúcar, único exportador en Mauricio. A organización ten 20.000 membros e aproximadamente un 80% deles son pequenas e medianas unidades de produción agrícola. MCAF facilita fertilizante aos seus cooperativistas e asesóraos en temas vinculados co cultivo da cana de azucre.

Presentacións:

- Paquetes de 500g.

PARAGUAI



Procedente do cultivo ecolóxico da cana de azucre. Para a súa obtención non se utiliza ningún produto químico nin melazas. Tanto o proceso como o propio azucre teñen certificación ecolóxica.

Unha vez cortada, a cana fresca pasa por uns muíños para extraer o xugo que posteriormente se seca ao sol mediante evaporadores, ata que cristaliza de xeito natural.

En que se diferencia doutros azucres?

A diferenza da panela, este azucre, ten un proceso máis de lavado e centrifugado que produce a cristalización e fai que o azucre quede máis solto. Este proceso non utiliza produtos químicos.

Quen o produce?

A cooperativa **Manduvirá** (<http://manduvira.com/es/>), na cidade de Arroyos y Esteros, en Paraguai. Creada en 1975, agrupa a 1.500 persoas da rexión, donas da súa propia fábrica de azucre, con exportacións a 17 países a través da rede de Comercio Xusto. Cada ano, reúnen en asemblea xeral e deciden como investir a prima de Comercio Xusto. Tradicionalmente destinan o 50% ás persoas produtoras que, á su vez, dedícanos a mellorar a produción, as súas vivendas e a educación dos seus fillos e fillas. O outro 50% utilízase para financiar proxectos de educación, saúde ou cultivo orgánico para toda a comunidade.

MONTILLO/Arroyense. Esta cooperativa agrícola creouse en 1995 e na actualidade conta con máis de 400 socios/as. A súa finalidade é lograr o desenvolvemento económico e social da zona de maneira sostenible. O 50% dos beneficios extra obtidos en Comercio Xusto vai directamente aos produtores, a quen tamén se lles facilita servizos útiles como créditos, compra de vehículos, etc. A outra metade serve para desenvolver proxectos para a comunidade.

Presentacións:

- Paquetes de 500g y 1Kg.
- Sobres tubo de 6g, presentados en caixas de 750 unidades. Ademais, están dispoñibles en caixas dispensadoras de 300g.
- Sobres tubo de 7g. en caixas de 1000 Unidades.

- Botes de azucre de Paraguai aromatizado á canela (75g), á vainilla (75g) e como azucre glacé biolóxico (60g y 180g), ideal para decorar de forma saudable pasteis e sobremesas.
- Sacos de 25Kg.

■ AZUCRE BRANCO

COSTA RICA



Trátase dun azucre de cana refinada, libre de transxénicos ou organismos modificados xeneticamente.

Quen o produce?

Cooperacañera (Cooperativa Cañera de San Ramón R.L.) e Cooperativa Coopeagri.

Cooperacañera é a unión de tres cooperativas que se dedican á produción e industrialización da cana de azucre. Está conformada por máis de 600 asociados e é a cooperativa de azucre branca máis pequena de Costa Rica. As vendas a través do Comercio Xusto permítenlles obter un prezo máis digno para o campesiñado, e mellorar as condicións ambientais da cana de azucre e as súas técnicas de produción. Nos últimos anos desenvolveron a agricultura ecolóxica.

Coopeagri (<http://www.coopeagri.co.cr/>) é unha cooperativa nacida en 1962 como resposta á explotación exercida polos centros industriais e financeiros do país. Agrupa a máis de 16000 persoas e comercializa os seus produtos garantindo un prezo mínimo superior ao do mercado. Os recursos xerados polas súas exportacións utilízanse para programas a favor das e dos produtores, tais como: pagamento de incentivos económicos, establecemento de alcoves de café e protección da varcia do río Peñas Blancas. Os produtores/as reciben ata o 60% da compra por adiantado.

Presentacións:

- Paquetes de 1 kg.
- Caixas de 750 sobres piramidais de 6g. Estes mesmos sobres ofrécense, tamén, en caixas dispensadoras de 300g.
- Sacos de 25Kg.

PERLAS DE AZUCRE DE PALMA

As perlas de azucre de palma son a forma cristalina do zume de palma (neera). É un produto natural con altos valores nutricionais y medicinais. Trátase dun produto tradicional que utilizaban os médicos das aldeas da India para os seus tratamentos. O método de preparación é simple e sen aditivos químicos.

Propiedades:

Son un bo remedio para as irritacións de gorxa, o arrefriados e as infeccións urinarias. Os carbohidratos do azucre de palma son adecuados para persoas

diabéticas e embarazadas. Tamén prevén o avermellamento dos ollos.

Quen o produce?

CREST é unha fundación da India que axuda aos grupos rurais artesáns a comercializar os seus produtos. Principalmente, proporciona apoio mercantil, xerando emprego e desenvolvemento. As mulleres rurais pobres, as viúvas e os indixentes non traballan e polo tanto dependen dos aforros dos pais, que son pobres. Así pois, CREST comezou a formalos para aumentar as oportunidades de emprego utilizando as materias primas dispoñibles localmente.

Presentacións:

- Botes de 50g.



Crumble de froitos vermellos

Esther Lillo



Nunha ensaladeira poñer a fariña e os 125 g. de azucre e ir engadindo a manteiga cortada en anacos pequenos ata conseguir unha textura de migallas (mellor facelo coas mans). Poñer os froitos vermellos nunha fonte de forno cun pouco de manteiga para que non se peguen e espaxela de azucre. Cubrir ben coas migas e enfornar a 180º ata que estean ben douradas.

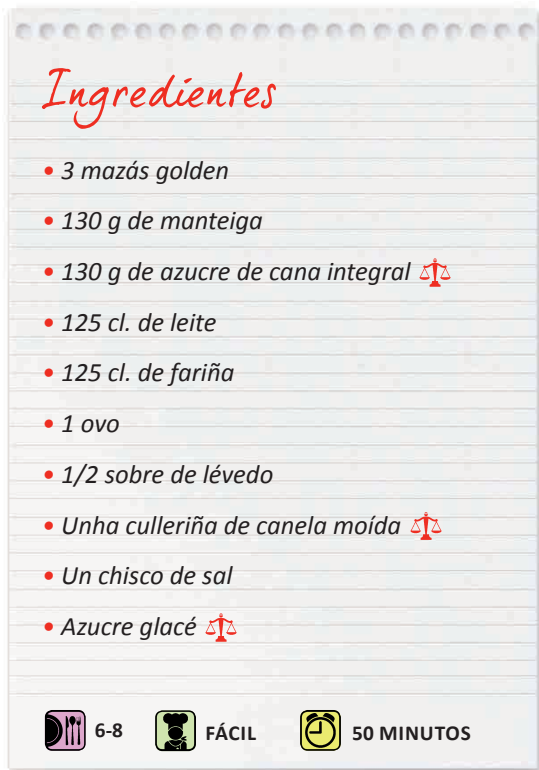
Tirar do forno e deixar arrefriar un pouco. Servilo morno, espaxido de canela e con tona líquida ou con xeados de vainilla.

Esta sobremesa pódese facer tamén con mazás. Ás mazás pódese botar un pouco de romeiro ou tomillo mentres se refogan, ou noces ou canela, ou mesmo flamexas con calvados ou coñac. Pódese tamén utilizar muesli en lugar de fariña para que fiquen máis crocantes.



Torta de mazá con azucre glacé

Marilia Miranda



Bater a manteiga (que estea a temperatura ambiente) co azucre ata conseguir unha crema homoxénea. Engadir o ovo, a canela e o chisco de sal, sen deixar de bater. Incorporar a fariña, o lévedo e o leite e mesturar ata conseguir unha textura homoxénea.

Por último incorporar a mazá cortada en dadiños á masa coa axuda dunha espátula.

Verter nun molde lixeiramente engraxado e enfarinado e poñer no forno, previamente quecido, a 180º durante uns 30 ou 35 minutos.

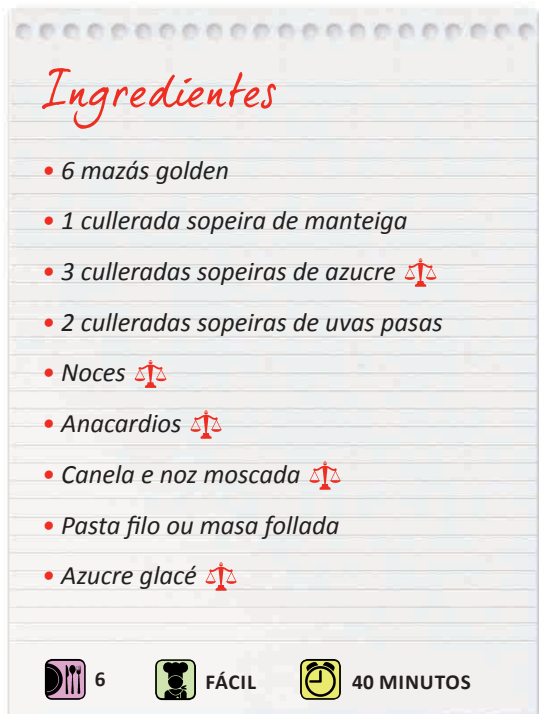
Deixar arrefriar antes de sacar do molde, espaxar con azucre glacé e servir.

Ideal para combinar cunha bola do teu xeado favorito.



Strudel de mazá

Esther Lillo



Cortar as mazás en láminas e facelas anacos. Refogar nunha pota coa manteiga e o azucre. Ao cabo de 5 minutos, engadir os froitos secos, as pasas e as especias. Cando a mazá comece a abrandar, retirar do lume e reservala.

Pintar as follas de pasta filo con manteiga e poñer 3 ou 4 follas unha sobre outra. Colocar o recheo no centro e enrodelar en forma de cilindro, coas costuras cara abaixo. Enfornar a 180º durante 30 minutos. Tirar do forno, espaxar con azucre glacé e servir morno con tona líquida ben fría.

A falta de pasta filo pódese utilizar masa follada da que venden xa estirada.




Biscoito de laranxa con panela e anaquiños de chocolate

María Paz Gómez Jiménez



Ingredientes

- 250 g. de panela 
- 1 laranxa de zume.
- 100 g. de manteiga a temperatura ambiente
- 130 g. de tona líquida
- 250 g. fariña de repostería
- 1 sobre de lévedo químico
- 1 chisco de sal
- Media libra de chocolate para sobremesa 

 6  FÁCIL  45 MINUTOS

Prequecer o forno a 180º. Engraxar un molde con manteiga e espaxer lixeiramente con fariña. Reservar.

Bater a panela, a laranxa feita anacos sen mondar e os ovos durante 3 minutos. Engadir a manteiga e a tona. Mesturar.

Incorporar a fariña, o lévedo e o sal. Mesturar envolvendo suavemente a fariña ata quedar incorporada á masa.

Por último, engadir anaquiños de chocolate á masa.

Verter a mestura no molde. Enfornar durante 30 minutos.



Magret de pato con chutney de mango

Esther Lillo



Facer unhas incisións nos magrets polo lado da graxa para que cozan ben. O máis sinxelo é facer cortes transversais cunha separación de 2 dedos en ambos sentidos, de xeito que queden uns rombos tallados na pel. Os cortes non deben chegar á carne, só á graxa.

Quecer unha tixola no lume e poñer os magrets polo lado da pel pero sen nada de aceite, xa que

se cocerá na súa propia graxa. Cocíñar durante uns 7-10 minutos ou ata que estea moi dourado. Botar sal e pementa e dar a volta. Cocer uns 3-5 minutos polo lado da carne ata que estea dourado. É unha carne que se come no punto, é dicir, un pouco vermella. Unha vez cocíñada, sacar da tixola e deixar repousar nunha táboa uns minutos. Mentres, quitar o exceso de graxa da tixola e engadir viño e vinagre. Deixar que ferva uns minutos, engadir o azucre e deixar que se reduza bastante, case que de todo. Despois engadir a marmelada e dar unha fervura máis. Cortar o magret en láminas finas e servir acompañado de prebe.

O chutney é unha marmelada de froitas con vinagre que acompaña moi ben á carne de caza. Para esta receita podes utilizar a marmelada que máis che guste e engadir máis ou menos azucre ao teu gusto.

O magret de pato é un prato moi xeitoso e fácil de facer que a todo o mundo lle encanta. Quedará moi bonito se o presentas cortado en láminas facendo unha forma de abano, co prebe dun lado. Uns poucos canónigos ou leituga picada para decorar daranlle un bonito toque de cor.



Primavera casele

(CA de cacao, Se de sémola, LE de leite)

Amparo Nanclares



Poñer a sémola de arroz nun recipiente, agregar o cacao en po e o azucre. Mesturar todo moi ben. Incorporar 4 medidas de leite, revolvendo en frío ata que non queden grumos.

Poñer a lume mínimo e revolver ben sen parar ata que ferva e espese. Poñer nun recipiente e deixalo arrefriar na neveira ata comelo.

Para servilo, darlle a volta coma a un flan e adornar con anacardios en anacos e con froita (por exemplo, ananás de Comercio Xusto) ou tona montada.






Torta de cenoria

Esther Lillo

Ingredientes

- 225 g. de fariña
- 1 cm.³ de bicarbonato
- 1 cm.³ de canela ⚖️
- 1 cm.³ de lévedo en po
- 1/2 cm.³ de sal
- 1/2 cm.³ de noz moscada ⚖️
- 2 ovos
- 175 g. de azucre ⚖️
- 100 ml. de aceite de oliva
- 180 g. de cenoria relada
- 125 g. de ananás triturada co seu xugo ⚖️
- 60 g. de noces ⚖️

 8
  FÁCIL
  1 HORA

Prequecer o forno a 180°. Mesturar o primeiro grupo de ingredientes ata a noz moscada incluída nun cunco. Por outro lado, mesturar os ovos co azucre ata que queda unha crema esbrancuxada e engadir o aceite de oliva. Engadir tamén a ananás triturada, a cenoria e mesturalo cos ingredientes do primeiro cunco.

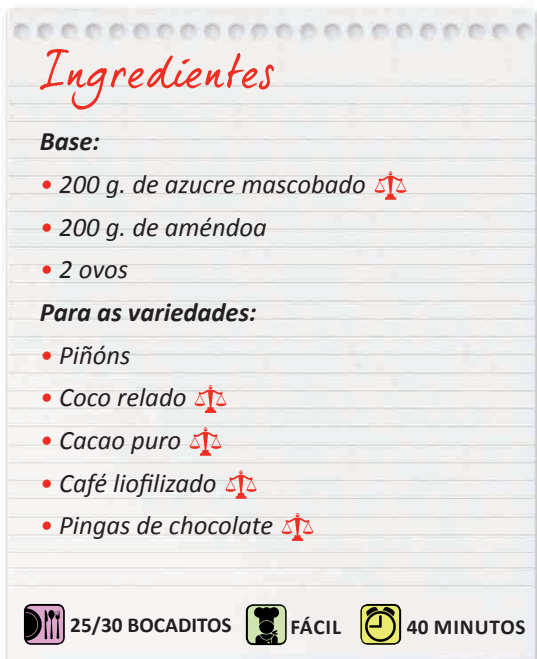
Poñer a mestura nun molde redondo desmontable e enfornar durante 50 minutos. Sacar e deixar arrefriar.

Este biscoito é típico americano, só que nos Estados Unidos faise moito máis denso e cóbrese cun glaseado de queixo que lle dá unha aparencia máis de torta. Tamén é moi típico dos restaurantes vexetarianos e pódese facer con cabaciño.



“Panellets”

Eva Davó



“Panellets” é como se denomina en Cataluña aos típicos mazapáns do día de Todos os Santos.

A receita da avoiña Rosita

Para conseguir uns “panellets” excepcionais azucre e améndoa picada a partes iguais coas mans debemos mesturar ata facer un mazapán.

Para dar consistencia rebaixádelo con claras e un produto hai que mesturar para dar sabor e nome ao “panellet”

que cortades cadrado, redondo ou con forma de seta.

Se os panellets son de piñóns terédelos que facer redondos e para que non se desfagan, coas mans ben apertado pegades o froito seco, untado con ovo batido. Colocádeos nunha bandexa con aceite untada que a temperatura alta dentro do forno irá metida e cando comecen a ter cor dourada sacarédelos do forno enseguida. Os panellets tendes que deixar arrefriar para despois podelos comer.

Sara Goodman Ariadna-A. Solé

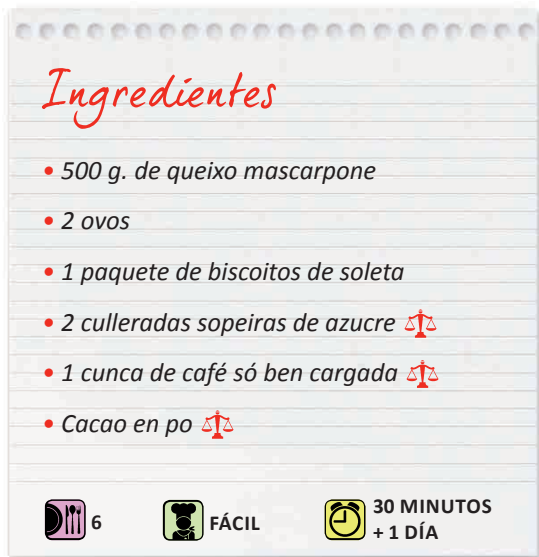
Mesturar a améndoa e o azucre, facer un volcán e engadir a clara. Amasar ata obter unha masa tipo plastilina e deixar repousar dun día para o outro. Facer unha bola e estírala coas dúas mans abertas, creando unha barra cilíndrica. Cortar cun coitelo partes redondas iguais e facer boliñas. Dende esta medida, crear os nosos panellets, deixando voar a nosa imaxinación. Unha vez re-matadas as creacións, pintar coa xema de ovo e enfornar a 200º uns 3-5 min. Deixar repousar ata que estean totalmente fríos e pronto para comer!

Ademais da receita tradicional con piñóns, pódense engadir outros produtos de Comercio Xusto para personalizar os vosos panellets, ou facer variedades para todos os gustos.



Tiramisú

Esther Lillo



Nunha ensaladeira mesturar as xemas co azucre ata que formen unha crema esbrancuxada e esponxosa. Engadir o queixo e bater ata conseguir que non haxa grumos. Bater as claras a punto de neve e engadilas á preparación anterior con coitado.

Mollar os biscoitos de soleta no café cun pouquiño de azucre e escolos ben. Poñer un piso de biscoito, outro de crema de queixo, outro de biscoito, outro de crema de queixo. Esparexelo de cacao e deixar repousar na neveira 10 horas.

É importante que a capa de cacao sexa ben espesa, pero sen grumos. Para conseguilo, o mellor é poñer o cacao nun coador e ir dando golpiños sobre o pastel para que caia moi suavemente.



Pastel de café e anacardios

Fina Graboleda

Ingredientes

- 100 ml. de leite
- 2 culleriñas de café soluble ⚖️
- 1 cullerada de café moído ⚖️
- 175 g. de manteiga a temperatura ambiente
- 100 g. de azucre panela ⚖️
- 100 g. de azucre branca ⚖️
- 3 ovos medianos
- 100 g. de fariña de repostería
- 100 g. de fariña de espelta, de centeo ou ben de fariña de trigo integral
- 2 culleradas de po de enfornar
- 75 g. de anacardios ⚖️
- Cacao ou chocolate branco relado ou anacardios para decorar ⚖️

Para o glaseado de café

- 225 g. de azucre glacé ⚖️
- 25 ml. de auga fría
- 3 culleradas de café soluble ⚖️

9 MEDIA 50 MINUTOS

Disolver o café soluble e o café moído no leite e quecer ata que comece a ferver. Tiralo do lume e deixalo arrefriar un pouco.

Bater la manteiga a temperatura ambiente cos dous tipos de azucre ata obter unha mestura ben homoxénea e suave. Agregar os ovos de un en un, batendo ben.

Xuntar a mestura de manteiga, ovos e azucre coa mestura de leite e os dous tipos de café. Agregar a esta mestura as dúas fariñas peneiradas co po de enfornar. Finalmente agregar os anacardios en anacos.

Poñer a mestura nun molde redondo duns 22 cm., preferiblemente cuberto con papel antiadherente e enfornar co forno prequecido a 180º durante uns 30 minutos ou ata que ao introducir a agulla e volvela extraer esta saia practicamente seca. Deixar arrefriar antes de quitar do molde e retirar el papel antiadherente.

Preparación do glaseado de café

Disolver o café soluble na auga.

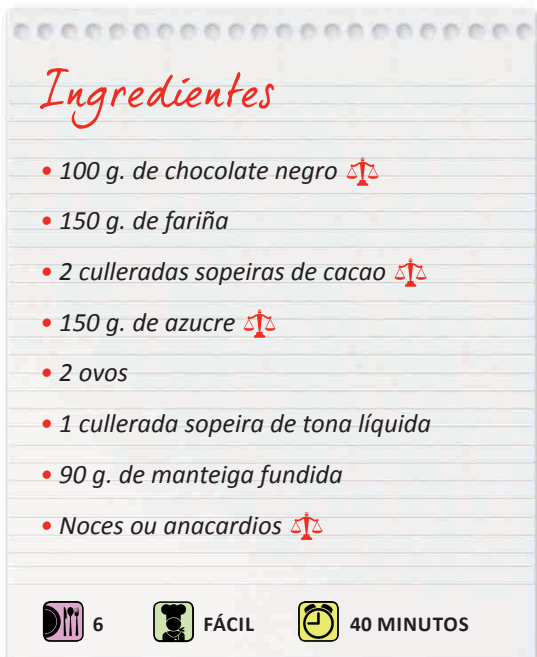
Poñer o azucre glacé nun cunco e agregar pouco a pouco a solución de auga e café, mesturando ben ata obter a consistencia desexada.

Outra opción consiste en encher o pastel co glaseado de café e cubrilo cunha cuberta elaborada a base de chocolate negro e branco, ambos de Comercio Xusto, que se derreten facilmente ao baño maría ou ben no microondas.



Brownie de chocolate negro con prebe

Esther Lillo



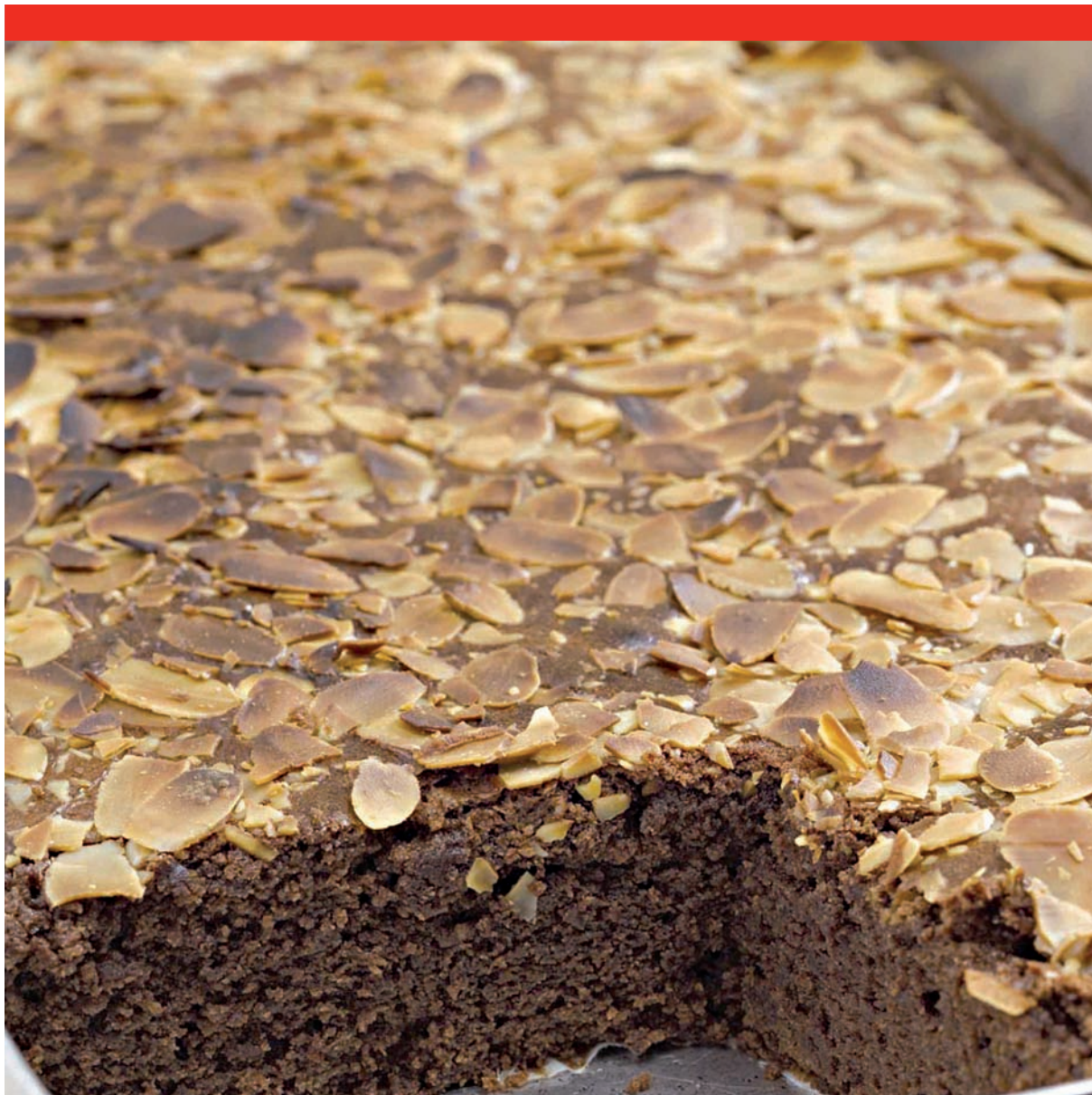
Fundir a manteiga e o chocolate. Poñer nunha ensaladeira todos os ingredientes e mesturar. Enfornar nun molde redondo durante 25 minutos a 180.º

Para o prebe de chocolate, fundir outros 100 g. de chocolate cun pouco de auga e de tona líquida.

Servir o brownie morno con xeadado de vainilla e chocolate fundido por riba.

O brownie é o pastel máis sinxelo que existe. E o máis rápido cando veñen visitas.

Podes decorar o brownie con améndoas fileteadas crúas antes de metelo no forno para que quede máis bonito. Neste caso é mellor non engadir outros froitos secos.



Coulant quinua, café e Choco

Eva Davó



Fundir o chocolate e a manteiga ao baño maría. Mesturar a sémola, o azucre, o café, un chisco de sal e despois agregar o ovo batido.

Cando amore a primeira mestura, engadir o resto de ingredientes e pasalo pola túrmix para evitar grumos.

Untar os moldes con manteiga e cacao en po. Encher dous terzos da flaneira.

Opcional: colocar un anaquiño de chocolate branco no centro, desta forma crearemos contraste. Enfornar 8 min. a 250º.

Debe quedar con textura de biscoito por fóra e cremoso por dentro. Servir quenteño.

Prebe de Papaia e Mango

Ferver a lume baixo tona líquida cunha cullerada de sémola de quinua ou de arroz ⚖️.

Agregar marmelada ⚖️ ao gusto e aromatizar con vainilla e canela sen deixar de bater.





ATOPA O TEU AZUCRE XUSTO NAS NOSAS TENDAS

www.comerciojusto.org



MINISTERIO
DE ASUNTOS EXTERIORES
Y DE COOPERACIÓN



Este caderno, así como a campaña na que se enmarca, forman parte dun proxecto financiado pola Axencia Española de Cooperación Internacional para o Desenvolvemento (AECID). O contido de dita publicación é responsabilidade exclusiva dos seus autores e autoras e non reflicte necesariamente a opinión da AECID.