

El **recetario** más dulce del **Comercio Justo**



COORDINADORA ESTATAL DE
COMERCIO JUSTO

El recetario más dulce del Comercio Justo



EDICIÓN:

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

INTRODUCCIÓN:

Gonzalo Donaire (este texto se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0).

Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>



© RECETAS:

Eva Davó (págs. 36 y 44); María Paz Gómez Jiménez (pág. 28); Fina Graboleda (pág. 40); Esther Lillo (págs. 22, 26, 30, 34, 38 Y 42); Marilia Miranda (pág. 24); y Amparo Nanclares (pág. 32).

© FOTOGRAFÍAS:

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

Interior: Kim Alcázar- il.Lógic (pág. 45); Juan Chamorro (pág. 37); Uxío da Vila (págs. 23, 27, 31, 35, 39 y 43); María Paz Gómez Jiménez (pág. 29); Fina Graboleda (pág. 41); Marta Guijarro (págs. 14 a 19); MCCH (pág. 13); Organización Internacional del Trabajo 1/Maillard J. (pág., 8) y Cati Pons Humbert (págs. 25 y 33).

DISEÑO:

Masgráfica

IMPRESIÓN:

Advantia Comunicación Gráfica.

Referencias bibliográficas del capítulo titulado “Breve historia del azúcar: un dulce destino a través de un amargo camino”:

- Coordinadora Estatal de Comercio Justo. El Comercio Justo en España 2011. Comercio y Desarrollo. CECJ. Madrid: 2012
- Fairtrade International. Annual Report 2011-12
- FAOSTAT
- Opcions (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 la información facilitada para la confección de este recetario.

SÍMBOLOS UTILIZADOS



Producto de Comercio Justo



Dificultad



Tiempo de preparación



Nº de raciones



¿QUÉ ES EL COMERCIO JUSTO?	6
Breve historia del azúcar:	
un dulce destino a través de un amargo camino	7
De bien de lujo a producto cotidiano en nuestra mesa	7
Ingredientes para entender su consumo, producción y comercio	9
La UE amarga el azúcar	10
EL AZÚCAR DE COMERCIO JUSTO	12
TIPOS DE AZÚCAR DE COMERCIO JUSTO	14
Azúcar de caña integral	14
Azúcar moreno	17
Azúcar blanco	19
RECETAS	21
• Crumble de frutos rojos	22
• Tarta de manzana con azúcar glas	24
• Strudel de manzana	26
• Bizcocho de naranja con panela y trocitos de chocolate	28
• Magret de pato con chutney de mango	30
• Primavera Casele	32
• Tarta de zanahoria	34
• “Panellets”	36
• Tiramisú	38
• Pastel de café y anacardos	40
• Brownie de chocolate negro con salsa	42
• Coulant Quinoa, Café y Choco	44

¿Qué es el Comercio Justo?

El **Comercio Justo** es un sistema comercial solidario y alternativo al convencional que persigue el desarrollo de los pueblos y la lucha contra la pobreza.

Se basa en:

- **Condiciones laborales y salarios adecuados** para las personas productoras del Sur, que les permitan vivir con dignidad.
- **No explotación laboral infantil.**
- **Igualdad entre hombres y mujeres:** Ambos reciben un trato y una retribución económica equitativa.
- **Respeto al medioambiente:** Los artículos se elaboran a través de **prácticas respetuosas con el entorno en el que se producen.**

Por todo ello, el Comercio Justo es considerado como una herramienta de cooperación, a la vez que es un elemento para la movilización y concienciación ciudadana.

Breve historia del azúcar: un dulce destino a través de un amargo camino

Antes de ponernos manos a la obra en la cocina, hay algunas cosas que quizás te interese saber sobre el azúcar. Su historia y realidad nos remite a la de un sabor básico, dulce, así como a sus valores positivos asociados, pero también a los tiempos de la esclavitud, a la explotación laboral en las plantaciones de caña o a las desigualdades y amarga pobreza que hoy siguen caracterizando su producción y comercio. Desde su consolidación en el pasado siglo como fuente importante y habitual de energía en la dieta humana, la producción y el consumo de azúcar no han dejado de crecer de manera exponencial. Pero, ¿te has parado a pensar de dónde viene el azúcar? ¿Cómo se obtiene? ¿Acaso todo el azúcar es igual? ¿Son su producción y comercialización tan dulces como su sabor?

De bien de lujo a producto cotidiano en nuestra mesa

Los primeros registros de cultivos de caña de azúcar nos llevan hasta la remota isla de Nueva Guinea,

desde donde se extendió su dulce jugo como bebida por otras zonas del Sudeste asiático. En la India se desarrolló la técnica para obtener los cristales de azúcar, el formato que conocemos y consumimos actualmente. Su comercio se fue extendiendo a otros continentes desde el siglo VIII, creciendo exponencialmente tras la llegada de los europeos a América, donde encontraron las condiciones climáticas y laborales (mano de obra esclava y explotada, autóctona o traída desde África) para aumentar la producción y responder a una demanda creciente. De producto de lujo en sus inicios, el azúcar pasó progresivamente a convertirse en bien de consumo de masas, presente en nuestra dieta cotidiana desde hace ya muchos años.

Actualmente la caña de azúcar se cultiva en más de 100 países, en plantaciones situadas en zonas intertropicales, soleadas y húmedas que, en total, abarcan 25 millones de hectáreas. ¡La mitad de la extensión de España! Del prensado de su tronco se obtiene un jugo que, una vez cristalizado, genera azúcar en bru-

to. Este es el origen de casi el 80% del azúcar que se produce en todo el mundo. Pero no el único: el resto se obtiene de la remolacha azucarera, más concretamente de su raíz. La remolacha se cultiva en climas templados y lluviosos (o mediante regadío, existiendo incluso alguna variedad de seco). La mayoría de las plantaciones se encuentran en Europa, Rusia y Estados Unidos y, juntas, suman 5 millones de hec-

táreas de cultivos. Aunque minoritaria a nivel mundial, el azúcar procedente de la remolacha debería resultarnos enormemente familiar: representa casi el 90% del azúcar que se consume en Europa, si bien la tendencia apunta a su progresiva pérdida de peso. El azúcar de remolacha se obtiene directamente del refinado y siempre es blanco. El de caña, sin embargo, se prensa en molinos a las pocas horas de cortar-



la, obteniendo azúcar en bruto, también conocido como azúcar moreno integral. Se puede consumir así o refinarlo y obtener azúcar blanco o azúcar moreno no integral (recupera el color oscuro al añadirle las melazas que había perdido en el refinado). En fin, del jugo de la caña también puede obtenerse la panela.

Ahora bien, ni toda la producción de caña y remolacha se destina a la elaboración de azúcar (en los últimos años ha crecido el porcentaje de cultivos dedicados a la producción de etanol, un biodiesel), ni todo el azúcar que consumimos nos llega a través de este formato visible (aproximadamente el 75% lo hace por vía indirecta, incorporado en otros alimentos).

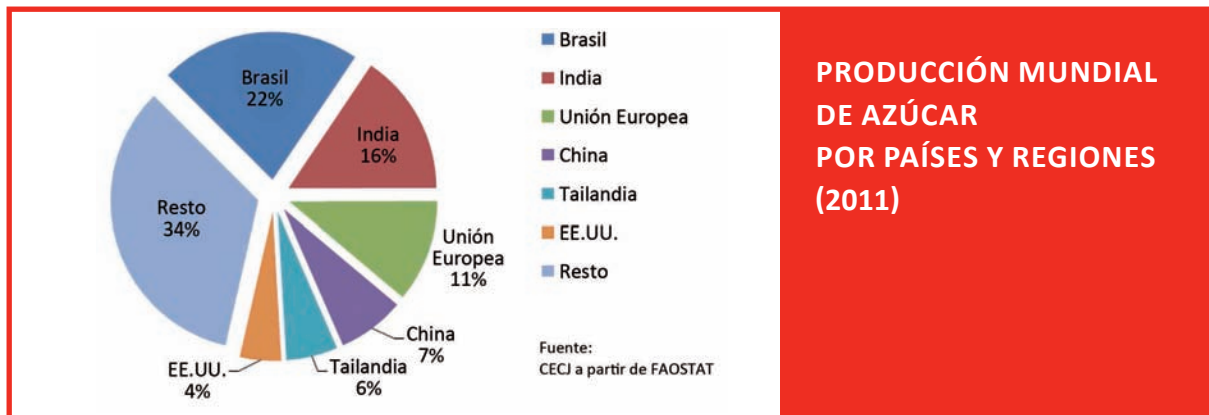
Ingredientes para entender su consumo, producción y comercio

Hoy en día se estima que el consumo medio de azúcar por habitante ronda los 24 kilogramos al año, por encima de 30 kilos en los países enriquecidos. Y todo apunta a que esta cifra seguirá creciendo, a medida que nuevas zonas del planeta, especialmente los países emergentes asiáticos, se incorporen a los niveles de consumo occidentales. Los datos de producción dan cuenta de esta carrera por responder a una de-

manda creciente. La cosecha de 2011 batió records históricos, superando los 170 millones de toneladas, un 10% más que el año anterior y casi un 30% por encima de los niveles de producción mundial tan solo una década antes.

La industria del azúcar es hoy un complejo sistema comercial en el que intervienen, entre otros muchos actores, campesinado, molinos, refinerías, exportadoras, importadoras, distribuidores de todo tipo, normativas, acuerdos comerciales, empresas transnacionales y mercados financieros en los que se fija su precio internacional. El comercio global de azúcar y sus derivados genera 70.000 millones de dólares anuales y está copado por un puñado de empresas transnacionales del Norte. Resulta sorprendente que todo este proceso y un mismo producto resultante puedan provenir de dos materias primas diferentes, y pueda esconder tan diversas realidades en lo que respecta a sus condiciones de producción y comercialización.

Seis actores están detrás de dos tercios (66,1%) de la producción mundial: Brasil, India, la Unión Europea, China, Tailandia y Estados Unidos. Brasil e India, por sí solos, son el origen de uno de cada tres kilos de azúcar que se produce en el mundo. Ahora bien, apenas el 30% de la producción mundial se destina al mercado internacional: la mayoría se consume en los propios países productores.



PRODUCCIÓN MUNDIAL DE AZÚCAR POR PAÍSES Y REGIONES (2011)

La UE amarga el azúcar

El caso de la Unión Europea merece una atención particular, por cercano y por ser uno de los ejemplos más claros de injusticia comercial. Se estima que producir un kilo de azúcar en Europa a partir de remolacha cuesta el doble que hacerlo en zonas intertropicales a partir de caña. Sin embargo, la UE sigue siendo un productor importante a nivel mundial y mantiene casi en exclusividad el mercado europeo. ¿Cómo es esto posible en un mercado globalizado y supuestamente competitivo? La respuesta es doble pero bien sencilla.

Por un lado, a través de la PAC (Política Agrícola Común), la UE subvenciona, hasta una cuota máxima, la producción de azúcar procedente de los cultivos europeos de remolacha. La UE paga a sus productores el triple del precio del mercado internacional, pero

cuando se exporta es este precio de referencia el que pagan los países extracomunitarios. Vender por debajo del coste de producción se conoce como dumping y es una práctica comercial ilegal y completamente injusta, pues obliga a los demás productores del Sur a rebajar aún más sus costes de producción (salarios, criterios medioambientales, seguridad en el trabajo) para poder competir con los artificialmente bajos precios europeos subvencionados.

Por otro lado, a través de su política comercial exterior, la UE establece barreras de acceso a los productos extracomunitarios que pueden suponer una competencia para su producción interna. Los aranceles que paga el azúcar extracomunitaria en la aduana de cualquier país miembro para poder acceder al mercado europeo puede llegar a ser hasta tres veces superior al precio de exportación del producto. De

hecho, se estima que cuando compramos azúcar de origen no europeo, el 50% del precio final que pagamos va destinado a pagar aranceles. Esta medida proteccionista, sobre cuya legitimidad y justicia caben todas las opiniones, contrasta sin embargo con las negociaciones que la propia UE mantiene en paralelo con los países del Sur para que firmen acuerdos comerciales bilaterales que abran sus mercados locales a las empresas transnacionales europeas y sus productos subvencionados, exigiendo que eliminen las mismas barreras, cuotas y aranceles a las que la UE no está dispuesta a renunciar. De esta forma, la UE mantiene cerrado su mercado interior mientras inunda el resto del mundo con su azúcar subvencionada. Un doble rasero injusto e insostenible tanto para los productores de azúcar no europeos como para los contribuyentes que pagan estas subvenciones y que mantienen un modelo agroindustrial copado por las grandes empresas del sector, en detrimento de las pequeñas y medianas plantaciones, la economía familiar y la agricultura campesina que solía caracterizar al campo europeo hace unos años.

Esta injusta realidad lleva siendo denunciada sistemáticamente ante la Organización Mundial del Comercio por los países productores del Sur. El silencio que reciben por respuesta contrasta con la celeridad con la que se reacciona ante las demandas de las potencias comerciales del Norte. Una buena muestra de cuánto

vale realmente la voz de un país en un órgano supuestamente multilateral según quién hable.

Paradójicamente y a pesar de todo esto, desde hace años las plantaciones de remolacha se están reduciendo en Europa (a la mitad, y en más de tres veces en España), así como el peso de este tipo de azúcar en nuestra cesta de la compra, a medida que las transnacionales azucareras deslocalizan su producción a países del Sur, aprovechando los menores costes, más ventajosos incluso que las subvenciones.

Debido a los procesos empleados para su elaboración, el azúcar de remolacha es altamente contaminante, nada ecológico y cada vez incluye más transgénicos (desconocemos el dato concreto para Europa, pero se estima que prácticamente toda el azúcar remolachera producida en Estados Unidos es ya transgénica). Si añadimos la injusticia comercial que hay detrás y el puñado de empresas transnacionales que controlan la industria europea del azúcar, el argumento “local” pierde todo su valor añadido.

¿Significa esto que el azúcar de caña es toda bondad? En absoluto. Las extensas plantaciones en régimen de monocultivo y con abundante mano de obra explotada son la principal característica de la producción de este azúcar. Pero, a diferencia del azúcar de remolacha, cada vez es más habitual encontrar azúcar de caña procedente del cultivo ecológico y del Comercio Justo.

El azúcar de Comercio Justo

El azúcar de Comercio Justo asegura salarios dignos e iguales tanto para hombres como mujeres, la ausencia de explotación laboral, especialmente la infantil que suele estar presente en este tipo de plantaciones, unos precios de compra justos para sus productores, la no utilización de transgénicos y productos químicos agresivos en los cultivos, la durabilidad de las relaciones comerciales entre productores del Sur e importadoras del Norte, la prefinanciación de las cosechas y el respeto por la biodiversidad, los cultivos autóctonos y las formas de auto-organización democrática de las y los campesinos, recuperando el protagonismo y la dignidad que nunca debieron perder en todo este complejo e injusto sistema comercial.

El azúcar de Comercio Justo lleva años creciendo de manera tímida pero consolidada. En 2011 se produjeron en todo el mundo casi 140.000 toneladas de azúcar de caña con criterios de justicia social y medioambiental, un 9% más que el año anterior. Su peso mundial sigue siendo modesto (solo uno de cada mil kilos de azúcar que se producen en el mundo son de Comercio Justo), pero no para de ganar terreno. Existen ya ejemplos de grados de penetración inimaginables hace tan solo algunos años: en la

actualidad más del 40% de los sobres de azúcar que se pueden encontrar en los establecimientos de hostelería del Reino Unido son de Comercio Justo.

En España, la distribución de azúcar de Comercio Justo superó por primera vez en 2011 las mil toneladas. Las ventas derivadas, ya sea directamente o a través de otros productos dulces que la incorporan, supusieron un tercio de la facturación total del Comercio Justo ese año, siendo el producto que registró un mayor crecimiento.

Asistimos pues a un crecimiento paulatino pero imparable del azúcar de Comercio Justo desde hace ya varios años, tanto a nivel comercial como de implantación social, en España y en el resto del mundo. Que esta senda se mantenga y se consolide como una alternativa comercial real para consumidores y consumidoras responsables en destino y personas productoras en origen depende en gran medida de nuestra toma de conciencia. El simple ejercicio de buscar la cara B de lo que consumimos, de rasgar en la etiqueta y descubrir los ingredientes, el origen y las condiciones de producción de lo que compramos, es un paso fundamental para ejercer un consumo crítico y responsable, además de un paso decisivo



para contribuir a mejorar las condiciones de vida de millones de personas. Esta guía es un recopilatorio de distintos tipos de azúcar de Comercio Justo que podemos encontrar en diversos establecimientos a lo largo de todo el Estado. Una invitación a conocer

sus características, sus propiedades nutritivas, las manos que hay detrás de su elaboración, además de muchas propuestas para elaborar deliciosos platos dulces estando seguros de que no esconden amargas realidades.

Tipos de azúcar de Comercio Justo

Las organizaciones de Comercio Justo integradas en la CECJ comercializan, sobre todo, azúcar de caña integral y con certificación de agricultura ecológica. A continuación se detallan todas las variedades disponibles:

■ AZÚCAR DE CAÑA INTEGRAL

Panela de agricultura ecológica (Ecuador)



La panela es el jugo que se extrae de la caña de azúcar cristalizado sólo por evaporación. Debe su color a una película de melaza que envuelve cada cristal. No

sufre ningún proceso de refinamiento, ni otro tipo de procedimiento químico, por lo que se considera el azúcar más puro. Al ser el menos tratado, es el que contiene más cantidad de vitaminas y minerales.

Se trata de un tipo de azúcar muy consumido en Filipinas, Asia del Sur y, sobre todo, en América Latina, donde se utiliza para endulzar zumos, té, infusiones, refrescos, mermeladas...

¿Cómo se obtiene?

Se selecciona la caña más madura, se lava y se muele para extraer su jugo, que pasa por distintas fases de filtrado para eliminar todas sus impurezas sólidas. Finalmente se somete a evaporación, lo que da lugar a un jarabe espeso que, una vez solidificado, se ralla para obtener el granulado.

Los procesos para su elaboración son los más manuales y artesanales. A excepción de la molienda de la caña de azúcar el resto de procesos se hacen a mano. De ahí que también el aspecto de la panela sea más rudo que el de los otros azúcares que quedan más uniformes, finos, secos y sueltos.

Propiedades

El principal constituyente de la panela es la sacarosa. Posee menos calorías que el azúcar blanco (de 310

a 350 calorías por 100 gr. Frente a las 400 calorías del azúcar blanco). A diferencia del azúcar blanco no es sometida a ningún refinado, centrifugado, depuración o procesado, por lo que conserva todas las vitaminas (A, B, C, D, E) y minerales (calcio, hierro, potasio, fósforo, magnesio, cobre, zinc, manganeso) de la caña de azúcar. La panela contiene 5 veces más minerales que el azúcar moreno y 50 veces más que el blanco.

¿En qué se diferencia de otros azúcares?

Pese a que la panela tiene un color similar al azúcar moreno, no tiene nada que ver con esta otra variedad de azúcar. Hay que tener en cuenta que la mayor parte del azúcar moreno que se comercializa habitualmente es en realidad azúcar blanco al que se ha añadido melaza para darle su color y sabor característico.

¿Quién lo produce?

Elaborado en Ecuador por dos organizaciones: la cooperativa “El Paraíso” en la provincia de Pichincha, a través de un proyecto apoyado por **MCCH MAQUITA CUSHUNSHIC** (<http://www.fundmcch.com.ec/>) y **Camari** (<http://www.camari.org>), constituida en 1981, especializándose en las áreas de comercialización de productos agropecuarios y artesanales. A continuación se describen más a fondo ambas organizaciones.

MCCH MAQUITA CUSHUNSHIC (en quéchua significa “démonos la mano”). Nació en 1985 para abastecer a las poblaciones de las chabolas del sur de Quito con productos alimenticios procedentes de pequeñas unidades de producción agrícolas con el fin de lograr unas relaciones de comercialización e intercambio de productos más justas, tanto en la ciudad como en las zonas rurales. MCCH reúne a más de 400 organizaciones rurales de 21 provincias del país e involucra a más de 26.000 personas.

Camari (“agrado”, en quechua) es el sistema solidario de comercialización del Fondo Ecuatoriano Populorum Progressio (**FEPP**), auspiciado por la Conferencia Episcopal Ecuatoriana que desde 1970 apoya al desarrollo de los sectores populares del país mediante la capacitación, el crédito y la asistencia técnica. Camari nace en 1981 como complemento de la acción del FEPP, para enfrentar los problemas de la comercialización agropecuaria y artesanal que aquejan a las personas productoras del campo y de barrios urbano marginales del Ecuador.

Presentaciones:

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

MASCOBADO (FILIPINAS)



Mascobado es el nombre con que se conoce en Filipinas el azúcar de caña integral. Se trata de un azúcar no refinado que conserva todas las sustancias nutritivas de la planta que en el refinado (sea blanco o manchado) prácticamente desaparecen.

¿Cómo se obtiene?

Para elaborar el mascobado, la caña de azúcar se corta y se prensa en un molino que mueven en la mayoría de los casos unos búfalos. De aquí se obtiene un jarabe denso que se cuece posteriormente. Cuando la consistencia es adecuada se deja enfriar sin dejar de removerlo para conseguir una cristalización homogénea. Por cada tonelada de mascobado obtenido se necesitan de 10 a 12 toneladas de caña.

¿En qué se diferencia de otros azúcares?

- Primero, tienen orígenes diferentes. Los porcentajes de elementos que tiene el jugo del azúcar de caña depende del agua y de la tierra, con lo cual cada uno tiene elementos distintos.
- El azúcar panela pasa primero por un proceso de solidificación, y luego se ralla. En el caso del mascobado pasa directamente a granulado, y por eso las bolas de melaza son más grandes.

¿Quién lo produce?

Pitafa-Pisang Tauman Farmer's Association agrupa a unas 30 familias campesinas en la isla de Panay. La organización consigue precios justos y sus salarios superan con creces la media de los que existen en la zona. A través de las exportaciones en la red de Comercio Justo, consiguen recursos que les permiten ir resolviendo las dificultades a que se enfrenta su actividad productiva, como falta de energía eléctrica, máquinas obsoletas, dificultades de transporte, etc. Su producción se realiza de acuerdo a los criterios de la agricultura ecológica.

Presentaciones:

- Paquetes de 500g. y 1Kg.

AZÚCAR MORENO

Mauritius (Islas Mauricio)



Aunque su elaboración es más industrial que la de la panela y el azúcar mascobado, tiene la certificación orgánica que garantiza que los procesos quedan libres de cualquier producto químico de los utilizados en el proceso convencional del azúcar, tales como floculantes, ácido fosfórico, etc.

El proceso que se sigue para su elaboración es el siguiente: recolección de caña - triturado para sacar el jugo - limpieza y filtrado - evaporación - hervido - Centrifugado y lavado (primera Cristalización) - Centrifugado y lavado (Segunda Cristalización) - Centrifugado y lavado (Tercera Cristalización).

¿En qué se diferencia de otros azúcares?

A diferencia de la panela, este azúcar tiene un proceso más de lavado y centrifugado (sin químicos) que produce su cristalización. Este proceso se suele hacer para que el azúcar quede suelto, mientras que en el caso de la panela se hace mediante un proceso de batido y desgranado manual.

¿Quién lo produce?

MCAF (Mauritius Cooperative Agricultural Federation)

Desde su fundación en 1950, MCAF (<http://mcafcop.com/files/index.php>) ha ido creciendo hasta convertirse en la organización productora de azúcar de caña más grande de las Islas Mauricio. MCAF procesa la caña de azúcar y la vende al Sindicato Nacional de Azúcar, único exportador en Mauricio. La organización tiene 20.000 miembros y aproximadamente un 80% de ellos son pequeñas y medianas unidades de producción. MCAF facilita fertilizante a sus cooperativistas y les asesora en temas vinculados con el cultivo de la caña de azúcar.

Presentaciones:

- Paquetes de 500g.

PARAGUAY



Procedente del cultivo ecológico de la caña de azúcar. Para su obtención no se utiliza ningún producto químico ni melazas. Tanto el proceso como el propio azúcar tienen certificación ecológica.

Una vez cortada, la caña fresca pasa por unos molinos para extraer el jugo que posteriormente es secado al sol o mediante evaporadores, hasta que cristaliza de forma natural.

¿En qué se diferencia de otros azúcares?

A diferencia de la panela, este azúcar tiene un proceso más de lavado y centrifugado que produce la cristalización y hace que el azúcar quede más suelta. Este proceso no utiliza productos químicos.

¿Quién lo produce?

La **cooperativa Manduvirá** (<http://manduvira.com/es/>), en la ciudad de Arroyos y Esteros, en Paraguay. Creada en 1975, agrupa a 1.500 personas de la región, dueñas de su propia fábrica de azúcar, con exportaciones a 17 países a través de la red de Comercio Justo. Cada año, se reúnen en asamblea general y deciden cómo invertir la prima de Comercio Justo. Tradicionalmente destinan el 50% a las personas productoras que, a su vez, lo dedican a mejorar la producción, sus viviendas y la educación de los hijos e hijas. El otro 50% se utiliza para financiar proyectos de educación, salud o cultivo orgánico para toda la comunidad.

MONTILLO/Arroyense. Esta cooperativa agrícola se creó en 1995 y en la actualidad cuenta con más de 400 socios/as. Su finalidad es lograr el desarrollo económico y social de la zona de manera sostenible. El 50% de los beneficios extra obtenidos en Comercio Justo va directamente a los productores, a quienes también se les facilita servicios útiles como créditos, compra de vehículos, etc. La otra mitad sirve para desarrollar proyectos dirigidos a la comunidad.

Presentaciones:

- Paquetes de 500g y 1Kg.
- Sobres tubo de 6g, presentados en cajas de 750 unidades. Además, están disponibles en cajas dispensadoras de 300g.
- Sobres tubo de 7g. en cajas de 1000 Unidades.

- Botes de azúcar de Paraguay aromatizado a la canela (75g), a la vainilla (75g) y como azúcar glas biológico (60g y 180g), ideal para decorar de forma saludable pasteles y postres.
- Sacos de 25Kg.

■ AZÚCAR BLANCO

COSTA RICA



Se trata de un azúcar de caña refinada, libre de transgénicos u organismos modificados genéticamente.

¿Quién lo produce?

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

Cooperacañera es la unión de tres cooperativas que se dedican a la producción e industrialización de la caña de azúcar. Está conformada por más de 600 asociados y es la cooperativa de azúcar blanca más pequeña de Costa Rica. Las ventas a través del Comercio Justo les permiten obtener un precio más digno para el campesinado, y mejorar las condiciones ambientales de la caña de azúcar y sus técnicas de producción. En los últimos años han desarrollado la agricultura ecológica.

Coopeagri (<http://www.coopeagri.co.cr/>) es una cooperativa nacida en 1962 como respuesta a la explotación ejercida por los centros industriales y financieros del país. Agrupa a más de 16000 personas y comercializa sus productos garantizando un precio mínimo superior al del mercado. Los recursos generados por sus exportaciones se utilizan para programas a favor de las y los productores, tales como: pago de incentivos económicos, establecimiento de almacigales de café y protección de la cuenca del río Peñas Blancas. Los productores/as reciben hasta el 60% de la compra por adelantado.

Presentaciones:

- Paquetes de 1 kg.
- Cajas de 750 sobres piramidales de 6g. Estos mismos sobres se ofrecen, también, en cajas dispensadoras de 300g.
- Sacos de 25Kg.

■ PERLAS DE AZÚCAR DE PALMA

Las perlas de azúcar de palma son la forma cristalina de la savia de palma (neera). Es un producto natural con altos valores nutricionales y medicinales. Se trata de un producto tradicional que utilizaban los médicos de los pueblos de India para sus tratamientos. El método de preparación es simple y sin aditivos químicos.

Propiedades:

Son un buen remedio para las irritaciones de garganta, los resfriados y las infecciones urinarias. Los carbohidratos del azúcar de palma son adecuados para

personas diabéticas y embarazadas. También previene el enrojecimiento de los ojos.

¿Quién lo produce?

CREST es una fundación de India que ayuda a los grupos rurales artesanos a comercializar sus productos. Principalmente, proporciona apoyo mercantil, generando empleo y desarrollo. Las mujeres rurales pobres, las viudas y los indigentes no trabajan y por tanto dependen de los ahorros de los padres, que son pobres. Así pues, CREST empezó a formarlos para aumentar las oportunidades de empleo utilizando las materias primas disponibles localmente.

Presentaciones:

- Botes de 50g.



Crumble de frutos rojos

Esther Lillo



En una ensaladera poner la harina y los 125 g de azúcar e ir añadiendo la mantequilla cortada en trozos pequeños hasta conseguir una textura de miguitas (mejor hacerlo con las manos). Poner los frutos rojos en una fuente de horno con un poco de mantequilla para que no se peguen y espolvoreados de azúcar. Cubrir bien con las migas y hornear a 180º hasta que estén bien doradas.

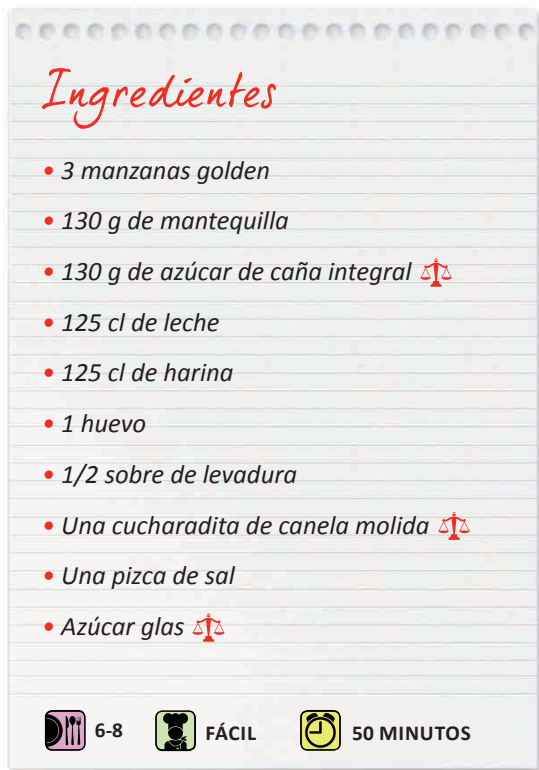
Sacar del horno y dejar enfriar un poco. Servirlo templado, espolvoreado de canela y con nata líquida o con helado de vainilla.

Este postre se puede hacer también con manzanas. A las manzanas se les puede echar un poco de romero o tomillo mientras se rehogan, o nueces o canela, o incluso flambearlas con calvados o coñac. Se puede utilizar muesli en vez de harina para que quede más crujiente.



Tarta de manzana con azúcar glas

Marilia Miranda



Batir la mantequilla (que esté a temperatura ambiente) con el azúcar hasta conseguir una crema homogénea. Añadir el huevo, la canela y la pizca de sal, sin dejar de batir. Incorporar la harina, la levadura y la leche y mezclar hasta conseguir una textura homogénea.

Por último incorporar la manzana cortada a daditos a la masa con la ayuda de una espátula.

Verter en un molde ligeramente engrasado y harinado y poner en el horno previamente precalentado a 180º durante unos 30 o 35 minutos. Dejar enfriar antes de desmoldar, espolvorear con azúcar glas y servir.

Ideal para combinar con una bola de tu helado favorito.






Strudel de manzana

Esther Lillo

Ingredientes

- 6 manzanas golden
- 1 cucharada sopera de mantequilla
- 3 cucharadas soperas de azúcar ⚖️
- 2 cucharadas soperas de uvas pasas
- Nueces ⚖️
- Anacardos ⚖️
- Canela y nuez moscada ⚖️
- Pasta filo u hojaldre
- Azúcar glas ⚖️

 6
  FÁCIL
  40 MINUTOS

Cortar las manzanas en láminas y trocearlas. Rehogar en una cazuela con la mantequilla y el azúcar. Al cabo de 5 minutos, añadir los frutos secos, las pasas y las especias. Cuando la manzana empiece a estar blanda, retirar del fuego y reservar.

Pintar las hojas de pasta filo con mantequilla y poner 3 o 4 hojas una sobre otra. Colocar el relleno en el centro y enrollar en forma de cilindro, con las costuras hacia abajo. Hornear a 180º durante 30 minutos. Sacar del horno, espolvorear con azúcar glacé y servir templado con nata líquida bien fría.

A falta de pasta filo, se puede utilizar masa de hojaldre de la que venden ya estirada.



Bizcocho de naranja con panela y trocitos de chocolate

María Paz Gómez Jiménez



Precalentar el horno a 180°. Engrasar un molde con mantequilla y espolvorear ligeramente con harina. Reservar.

Batir la panela, la naranja troceada sin pelar y los huevos durante 3 minutos. Añadir la mantequilla y la nata. Mezclar.

Incorporar la harina, la levadura y la sal. Mezclar envolviendo suavemente la harina hasta que quede incorporada a la masa.

Por último, añadir trocitos de chocolate a la masa.

Verter la mezcla en el molde. Hornear durante 30 minutos.



Magret de pato con chutney de mango

Esther Lillo



Hacer unas incisiones en los magrets por el lado de la grasa para que se cuezan bien. Lo más sencillo es hacer cortes transversales con una separación de 2 dedos en ambos sentidos, de modo que queden unos rombos tallados en la piel. Los cortes no deben llegar a la carne, sólo a la grasa.

Calentar una sartén al fuego y poner los magrets por el lado de la piel pero sin nada de aceite, ya que se

cocerá en su propia grasa. Cocinar durante unos 7-10 minutos o hasta que esté muy dorado. Salpimentar y dar la vuelta. Cocer unos 3-5 minutos por el lado de la carne hasta que esté dorado. Es una carne que se come en su punto, es decir, un poco roja. Una vez cocinada, sacar de la sartén y dejar reposar en una tabla unos minutos. Mientras, quitar el exceso de grasa de la sartén y añadir el vino y el vinagre. Dejar que hierva unos minutos, añadir el azúcar y dejar que se reduzca bastante, casi del todo. Luego añadir la mermelada y dar un hervor más. Cortar el magret en lonchas finas y servir acompañado de la salsa.

El chutney es una mermelada de frutas con vinagre que acompaña muy bien la carne de caza. Para esta receta puedes utilizar la mermelada que más te guste y añadir más o menos azúcar a tu gusto.

El magret de pato es un plato muy resultón y fácil de hacer que a todo el mundo le encanta. Quedará muy bonito si lo presentas cortado en lonchas haciendo forma de abanico, con la salsa en un lado. Unos pocos canónigos o lechuga picada para decorar le darán un bonito toque de color.



Primavera CASELE

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

Amparo Nanclares



Poner la sémola de arroz en un recipiente, agregar el cacao en polvo y el azúcar. Mezclar todo muy bien. Incorporar 4 medidas de leche, revolviendo en frío hasta que no queden grumos.

Poner a fuego mínimo y revolver bien sin parar hasta que hierva y espese. Poner en un recipiente y dejarlo enfriar en la nevera hasta comerlo.

Para servirlo, darle la vuelta como a un flan y adornar con anacardos troceados y con fruta (por ejemplo, piña de Comercio Justo) o nata montada.






Tarta de zanahoria

Esther Lillo

Ingredientes

- 225 g de harina
- 1 cc de bicarbonato
- 1 cc de canela ⚖️
- 1 cc de levadura en polvo
- 1/2 cc de sal
- 1/2 cc de nuez moscada ⚖️
- 2 huevos
- 175 g de azúcar ⚖️
- 100 ml de aceite de oliva
- 180 g de zanahoria rallada
- 125 g de piña triturada con su jugo ⚖️
- 60 g de nueces ⚖️

 8
  FÁCIL
  1 HORA

Precalentar el horno a 180°. Mezclar el primer grupo de ingredientes hasta la nuez moscada incluida en un cuenco. Por otro lado, mezclar los huevos con el azúcar hasta que quede una crema blanquecina y añadir el aceite de oliva. Añadir también la piña triturada, la zanahoria y mezclarlo con los ingredientes del primer cuenco.

Poner la mezcla en un molde redondo desmontable y hornear durante 50 minutos. Sacar y dejar enfriar.

Este bizcocho es típico americano, sólo que en Estados Unidos se hace mucho más denso y se cubre con un glaseado de queso que le da una apariencia más de tarta. También es muy típico de los restaurantes vegetarianos y se puede hacer con calabacín.



“Panellets”

Eva Davó



“Panellets” es cómo se denomina en Cataluña a los típicos mazapanes del día de Todos los Santos.

La receta de la yaya Rosita

Para conseguir unos “panellets” excepcionales azúcar y almendra picada a partes iguales con las manos debemos mezclar hasta hacer un mazapán.

Para dar consistencia con claras lo rebajáis y un producto hay que mezclar para dar sabor y nombre al “panellet”

que cortáis cuadrado, redondo o con forma de seta.

Si los panellets son de piñones los tendréis que hacer redondos y para que no se deshagan, con las manos bien apretado pegáis el fruto seco, untado con huevo batido. Colocarlos en una bandeja con aceite untada que a temperatura alta dentro el horno irá metida y cuando empiecen a tener el color dorado los sacaréis del horno enseguida. Los panellets tenéis que dejar enfriar para después poderlos comer.

Sara Goodman Ariadna-A. Solé

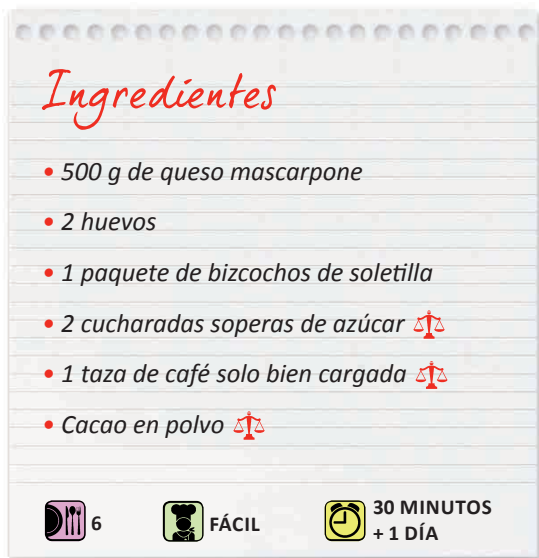
Mezclar la almendra y el azúcar, hacer un volcán y añadir la clara. Amasar hasta obtener una masa tipo plastilina y dejar reposar de un día para el otro. Hacer una bola y estirarla con las dos manos abiertas, creando una barra cilíndrica. Cortar con un cuchillo redondas iguales y hacer bolitas. Desde esta medida, crear nuestros panellets, dejando volar nuestra imaginación. Una vez terminadas las creaciones, pintar con la yema de huevo y hornear a 200º por unos 3-5 min. Dejar reposar hasta que estén totalmente fríos y listo para comer!

Además de la receta tradicional con piñones, se pueden añadir otros productos de Comercio Justo para personalizar vuestros panellets, o hacer variedades para todos los gustos.



Tiramisú

Esther Lillo



En una ensaladera mezclar las yemas con el azúcar hasta que formen una crema blanquecina y esponjosa. Añadir el queso y batir hasta conseguir que no haya grumos. Batir las claras a punto de nieve y añadirlas a la preparación anterior con cuidado.

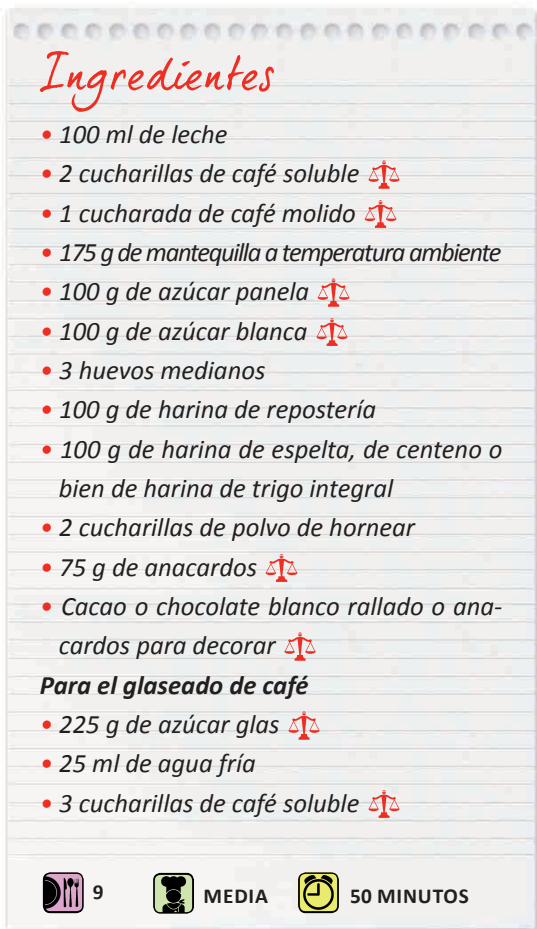
Mojar los bizcochos en el café con un poquito de azúcar y escurrirlos bien. Poner un piso de bizcocho, otro de crema de queso, otro de bizcocho, otro de crema de queso. Espolvorear de cacao y dejar reposar en la nevera 10 horas.

Es importante que la capa de cacao sea bien espesa, pero sin grumos. Para conseguirlo, lo mejor es poner el cacao en un colador e ir dándole golpecitos sobre el pastel para que caiga muy suavemente.



Pastel de café y anacardos

Fina Graboleda



Disolver el café soluble y el café molido en la leche y calentar hasta que rompa a hervir. Retirarlo del fuego y dejarlo enfriar un poco.

Batir la mantequilla a temperatura ambiente con los dos tipos de azúcar hasta obtener una mezcla bien homogénea y suave. Agregar los huevos de uno en uno, batiendo bien.

Mezclar la mezcla de mantequilla, huevos y azúcar con la mezcla de leche y los dos tipos de café. Agregar a esta mezcla las dos harinas tamizadas con el polvo de hornear. Finalmente agregar los anacardos troceados.

Poner la mezcla en un molde redondo de unos 22 cm, preferiblemente recubierto con papel antiadherente y hornear en horno precalentado a 180°C durante unos 30 minutos o hasta que al insertar la aguja y volverla a extraer, ésta salga prácticamente seca. Dejar enfriar antes de quitar del molde y retirar el papel antiadherente.

Preparación del glaseado de café

Disolver el café soluble en el agua.

Poner el azúcar glas en un bol y agregar poco a poco la solución de agua y café, mezclando bien hasta obtener la consistencia deseada.

Otra opción consiste en rellenar el pastel con el glaseado de café y recubrirlo con una cubierta elaborada a base de chocolate negro y blanco, ambos de Comercio Justo, que se derriten fácilmente al baño maría o bien en el microondas.



Brownie de chocolate negro con salsa

Esther Lillo



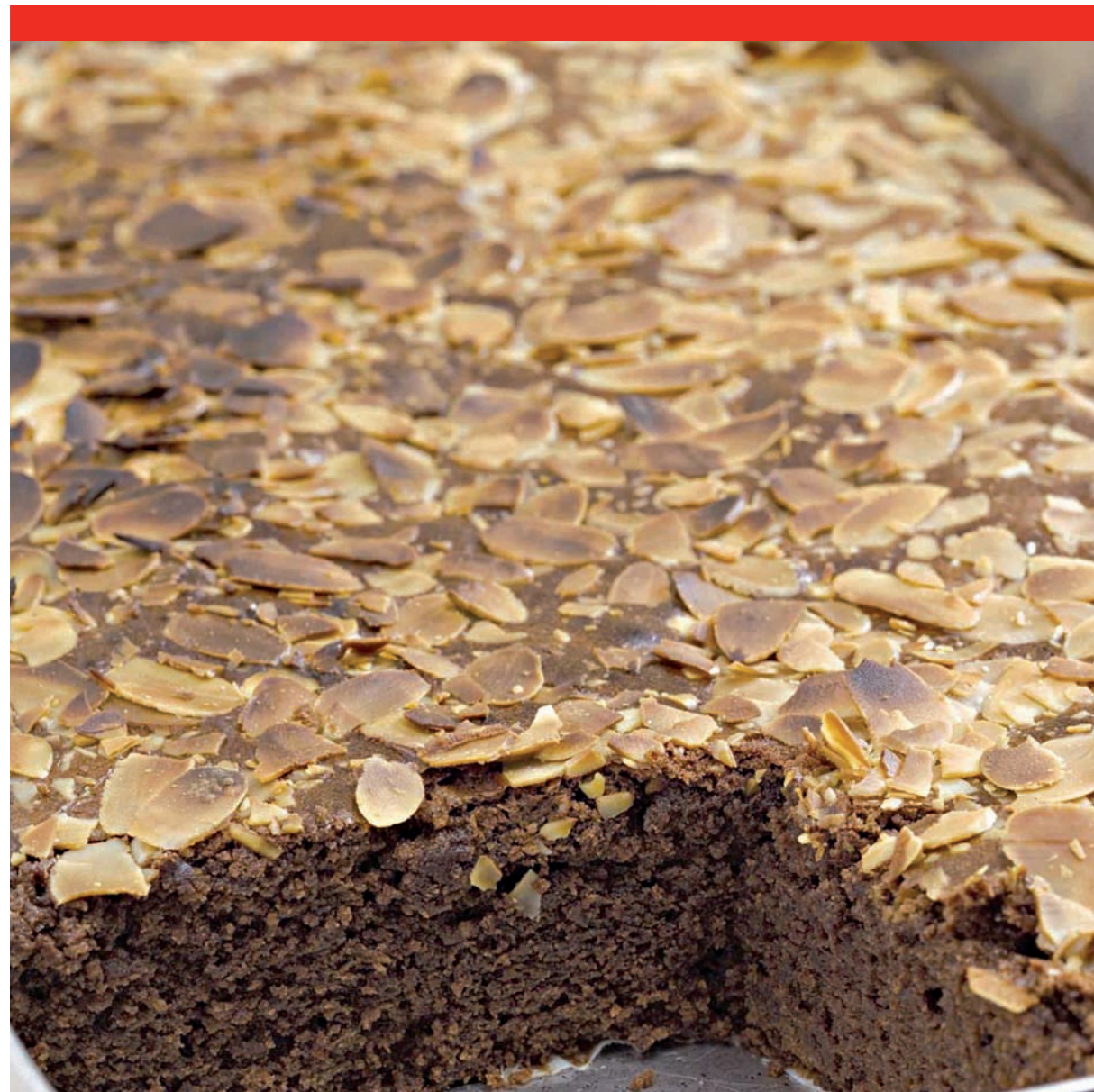
Fundir la mantequilla y el chocolate. Poner en una ensaladera todos los ingredientes y mezclar. Hornear en un molde redondo durante 25 minutos a 180°.

Para la salsa de chocolate, fundir otros 100 g de chocolate con un poco de agua y de nata líquida.

Servir el brownie templado con helado de vainilla y chocolate fundido por encima.

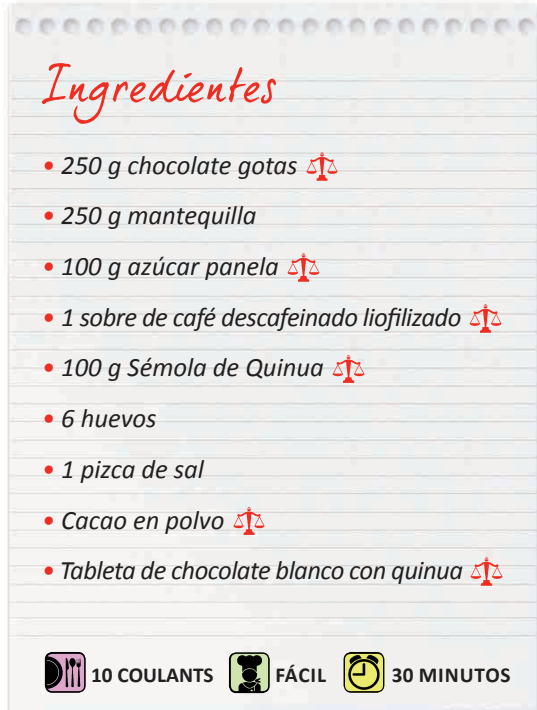
El brownie es el pastel más sencillo que existe y el más rápido cuando vienen visitas.

Puedes decorar el brownie con almendras fileteadas crudas antes de meterlo al horno para que quede más bonito. En este caso es mejor no añadir otros frutos secos.



Coulant Quinoa, Café y Choco

Eva Davó



Fundir el chocolate y la mantequilla al baño maría. Mezclar la sémola, el azúcar, el café, pizca de sal y después agregar el huevo batido.

Cuando se haya atemperado la primera mezcla, añadir el resto de ingredientes y pasarlo por la túrmix para evitar grumos.

Untar los moldes con mantequilla y cacao en polvo. Llenar dos tercios de la flanera.

Opcional: colocar un trocito de chocolate blanco en el centro, de esta forma crearemos contraste. Hornear 8min a 250°.

Debe quedar bizcocho por fuera, y cremoso por dentro. Servir calentito.

Salsa de Papaya y Mango

Hervir a fuego bajo nata líquida con una cucharada de sémola de quinoa o de arroz ⚖️.

Agregar mermelada ⚖️ al gusto y aromatizar con vainilla y canela sin dejar de batir.





ENCUENTRA TU AZÚCAR JUSTA EN NUESTRAS TIENDAS

www.comerciojusto.org



MINISTERIO
DE ASUNTOS EXTERIORES
Y DE COOPERACIÓN



Este cuaderno, así como la campaña en el que se enmarca, forman parte de un proyecto financiado por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de sus autores y autoras y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.