



# Postres dulces y solidarios

ELABORADOS CON AZÚCAR, CAFÉ, CACAO Y TÉ DE COMERCIO JUSTO





# Postres dulces y solidarios

ELABORADOS CON AZÚCAR, CAFÉ,  
CACAO Y TÉ DE COMERCIO JUSTO





## PARA QUE TUS POSTRES DEN EL DOBLE DE ALEGRÍA

Normalmente cuando preparamos postres queremos que nuestros invitados, y nosotros mismos, disfruten de algo especial. Un capricho de vez en cuando rompe con la rutina.

Cuando compramos los ingredientes ya estamos anticipando ese momento. ¿Prefiero un postre dulce y afrutado? ¿O mejor uno con sabor a chocolate puro? ¿Un sorbete, helado o, incluso, una tarta? Sea lo que sea, nos gusta elegir los productos más frescos y de mejor calidad y, a lo mejor, hasta cambiamos la receta y somos creativos. Después, mientras lo preparamos, ya vamos pensando en qué platos y cuencos servirlo y cómo decorarlo para que el ojo también disfrute del evento.

En todo el proceso de creación no nos paramos a pensar en los ingredientes que estamos manipulando en la elaboración de nuestro postre: "Cultivar cacao significa trabajar muchísimo para ganar muy poco", dice Priscilla Asamoa, productora de cacao de Ghana. ¿También tenemos que pensar en las mujeres como Priscilla cuando nos damos un capricho dulce? ¡Sí!

Seguro que se disfrutará mucho más de la manipulación creativa

de los productos y del postre en sí, cuando se sabe que los campesinos y trabajadores de los países del Sur han recibido un salario justo con la venta de su producto.

Pararse a pensar en ello también es romper con la rutina, porque desgraciadamente los precios que se pagan en el comercio convencional por una materia prima como el cacao, entre otros productos agrícolas, en ocasiones no cubren los costes de producción, impidiendo una vida digna de las familias que viven de su cultivo.

Priscilla Asamoa tiene suerte: "Gracias al Comercio Justo obtenemos, por lo menos, precios justos". Trabaja en la Cooperativa Kuapa Kokoo que vende sus productos con el Sello de Garantía "FAIRTRADE". Priscilla les tiene a ustedes, que ejercen un consumo responsable en sus compras buscando los productos de comercio justo con el Sello FAIRTRADE. Gracias.



**Pablo Cabrera  
Forneiro**

Director de la Asociación  
del Sello de Productos de  
Comercio Justo





© Kennet Havgard

Kuapa Kokoo, Ghana, produce cacao de Comercio Justo

# Índice

6/7	El azúcar	48/49	Voces del Sur / Bizcocho borracho de chocolate
8/9	Kasinthula Cane Growers	50/51	Mousse de chocolate
10/11	Voces del Sur / Cañas de crema	52/53	Muffins de chocolate
12/13	Baño de caramelo con frutas	54/55	Bombones con uvas
14/15	Dulce de membrillo	56/57	Flan de chocolate
16/17	Crujiente de plátano	58/59	Mousse de tres chocolates
18/19	Ensalada de fruta	60/61	Copa de chocolate
20/21	Tarta al revés		
22/23	Suflé de melocotón		
		62/63	El té
24/25	El café	64/65	Makaibari
26/27	Café de la Florida	66/67	Voces del Sur/ Parfait de té
28/29	Voces del Sur / Crêpes al café	68/69	Té indio con especias
30/31	Crema de castañas y café	70/71	Jalea de té
32/33	Batido de café	72/73	Flan de té
34/35	Tiramisu	74/75	Ponche de té
36/37	Flan de café	76/77	Granizado de té
38/39	Batido de café y plátano		
40/41	Tarta clásica de galletas	78/79	El Sello FAIRTRADE
42/43	La ceremonia del café en Etiopía		
		80	Agradecimientos
44/45	El cacao		
46/47	Kuapa Kokoo		



© Kennet Havggaard



# Azúcar



El azúcar es un producto delicioso que viene de mucho tiempo atrás. Hace 2.500 años ya se conocía y se apreciaba, pero no se hizo popular en Europa hasta el siglo xvii. El azúcar originariamente proviene de la caña de azúcar, una planta que se cultiva en los países con clima tropical o mucho sol, como Brasil, Cuba o Paraguay, y también en algunos países asiáticos y africanos, como Sudáfrica, Mozambique o Tailandia.

A principios del xix, en Europa se comenzó con el cultivo de azúcar desde la remolacha, debido a un bloqueo naval que impedía la importación del azúcar de caña. Ahora conviven ambos tipos de cultivo (azúcar de caña y remolacha azucarera) a nivel internacional, con la diferencia de que los fabricantes de azúcar de remolacha están en los países del Norte y su producción se protege con subvenciones y aranceles, mientras que los productores de azúcar de caña en el Sur se ven obligados a vender lo que pueden y al precio que se les pague. Los pequeños productores se ven limitados no sólo por la política de protección agraria en el Norte, que les dificulta la venta de su producto, también lo están por las grandes plantaciones existentes en sus propios países.

Con el azúcar certificado con el sello FAIRTRADE, los campesinos del Sur también tienen la posibilidad de acceder al mercado en condiciones de igualdad. Y aunque sólo comprásemos una pequeña parte de los más de 18.416.000 kilogramos de azúcar que consumimos, según las estadísticas, al año en España, ya sería mucho para los pequeños productores de azúcar de Comercio Justo.



© Kennet Havggaard

El azúcar está compuesto en un 99% de sacarosa, un disacárido formado por una molécula de glucosa y una de fructosa. Aporta 4 calorías por gramo. Es la principal fuente de energía que nuestro organismo consume. El azúcar simple o azúcar de mesa y los alimentos con grandes contenidos de este, deben ser consumidos con moderación.



# Kasinthula Cane Growers, Malawi

Malawi es uno de los países más pobres de África. La región en la que se cultiva el azúcar tiene condiciones climatológicas extremadamente duras. En la tierra baja alrededor del río Shire, que desemboca en el río Sambesi, hace muchísimo calor. En el río hay cocodrilos y la malaria es un problema importante en la zona. Además, hay años en los que no llueve y eso puede provocar hambrunas.



© Kennet Havggaard

En esta región se sitúa la cooperativa productora de caña de azúcar "Kasinthula Cane Growers". Fundada en 1996 por iniciativa del gobierno para paliar la pobreza entre los campesinos de esta zona poco fértil del sur del país, la cooperativa se registró en FLO International como productora certificada de Comercio Justo en el año 2002.

En Kasinthula, ya ha pasado de la fase inicial de tutela gubernamental y son los mismos campesinos los que gestionan la cooperativa. Los ahora 282 miembros producen unas 78 toneladas de azúcar al año, de las que venden el 38% a través del Comercio Justo certificado.

Con la prima de Comercio Justo, la Cooperativa ha impulsado varios programas sociales y de producción.

Entre los programas sociales hay que destacar los de lucha contra la malaria, que es un problema grave y peligroso para todos los habitantes de la zona. La cooperativa compra medicamentos para los hospitales del lugar. Y cuando un



© Kennet Havggaard

miembro enferma, se le paga el transporte al hospital y se costean los medicamentos.

Otro tema social relacionado con la malaria es el agua potable. La cooperativa ya ha construido varios pozos con los ingresos de la prima de Comercio Justo. Los pozos son importantes porque acaban con la necesidad de ir al río para coger agua —allí, el riesgo de contagiarse malaria es mayor— y cuando un pueblo tiene pozo propio, los habitantes ya no tienen que andar kilómetros y kilómetros para traer agua del pozo más cercano. Son viajes durísimos e infructuosos, ya que la persona tiene que emplear a menudo varias horas sólo para asegurar el abastecimiento con agua durante el mismo día.

Los próximos proyectos de Kasinthula son llevar la electricidad a los pueblos y construir dos escuelas (una de enseñanza básica, de 8 años de duración, y otra de enseñanza secundaria).

En cuanto a la producción, Kasinthula ha invertido en programas de plantación, en la mejora de los sistemas de riego de los cultivos y en la formación de sus asociados.



© Kennet Havggaard





© Kenneth Havigaard

"Cuando comenzamos a vender azúcar con el sello Fairtrade, nos dio más esperanza"

**YOSEFE TCHALE,**  
KASINTHULA, MALAWI

Yosefe tiene 2,3 hectáreas de terreno donde cultiva azúcar. Es miembro de la cooperativa productora Kasinthula, situada en el sur de Malawi.

Antes Yosefe cultivaba algodón, pero los ingresos eran tan bajos que ni siquiera cubrían los gastos de producción.

"Es mejor cultivar azúcar", dice, "Cuando comenzamos a vender azúcar con el sello FAIRTRADE, nos dio más esperanza"



Recetas con azúcar

## Cañas de crema

**PARA 4 PERSONAS**

400 g de harina  
½ vaso de leche  
Una pizca de sal  
Aceite virgen extra

**Para hacer la masa:** Poner la harina, la leche, una pizca de sal y un vaso de aceite en un bol. Amasar con la mano hasta que la masa quede bien ligada. Tapar y dejar reposar durante 2-3 horas.

**PARA LA CREMA PASTELERA**

**75 g de azúcar de Comercio Justo**

40 g de harina  
½ l de leche  
4 huevos  
1 vaina de vainilla

**Para la crema pastelera:** Echar en una cazuela la leche y la ramita de vainilla abierta y hervirlas. Mezclar bien la harina y el azúcar en un bol, verter un poco de leche fría sin dejar de remover. Añadir los 4 huevos y batir bien. Echar un chorrito de leche caliente y seguir batiendo. Verter el contenido del bol a la cazuela y seguir removiendo hasta que la masa espese. Dejar enfriar.

Estirar la masa con ayuda de un rodillo. Cortar trozos de 10 cm y enrollarlos sobre unas cañas de metal y freírlos en una sartén con aceite templado. Desmoldar y dejar enfriar.

**PARA ACOMPAÑAR Y**

**DECORAR**

Mermelada de albaricoque

**Azúcar de Comercio Justo**

Canela en polvo

Poner la crema en una manga pastelera y rellenar las cañas. Colocarlas en una fuente y espolvorearlas con una mezcla de azúcar y canela en polvo. Se puede acompañar con una mermelada de albaricoque colada y diluida en agua.



© María José Gallego



# Baño de caramelo con frutas

PARA 4 PERSONAS

## TARTELITAS

- 12 obleas para empanadillas
- 2 yogures naturales
- 250 g frutas del bosque

## CARAMELO

- 120 g de azúcar moreno de Comercio Justo**
- 1 limón

*Colocar las obleas en moldes individuales y hornearlas 15 min a 150 °C. Dejar enfriar y sacarlas de los moldes. Rellenarlas con el yogur y las frutas.*

*Poner 6 cucharadas de agua, el azúcar y un chorro de limón en un cazo y calentar hasta obtener el caramelo. Mover el recipiente para que no se queme.*

*Verter todo el caramelo en una fuente y colocar las tartaletas encima.*





© María José Gallego



# Dulce de membrillo

#### PARA 4 PERSONAS

½ kg de membrillos  
**90 g de azúcar de Comercio Justo**

#### PARA ADORNAR

Leche condensada  
Barquillos

*Lavar los membrillos y frotarlos con un paño para que se limpien a fondo. Ponerlos enteros en una cazuela cubiertos de agua y escaldar, para que sea más fácil pelarlos y quitarles el corazón.*

*Pelar los membrillos y cortar en trozos que se ponen a hervir en el mismo agua a fuego lento durante 4 horas.*

*Triturar aún caliente y dejar enfriar.*

*Adornar con barquillos y leche condensada*



© Het Nieuwsblad



# Crujiente de plátano,

almendra, limón y pimienta negra con salsa de Mango

#### PARA 4 O 5 PERSONAS

300 g de plátanos  
maduros

**80 g de azúcar de  
caña de Comercio  
Justo**

½ cucharadita de piel  
de limón rayada

½ cucharadita de piel  
de naranja rayada

200 g de almendras  
molidas

Pimienta negra  
(preferiblemente del  
molinillo)

8 hojas de pasta filo u  
hojaldre

100 g de mantequilla

#### PARA LA SALSA

Zumo de ½ naranja

4 cucharadas de miel  
líquida

1 cucharada de aceite  
de albaricoque

1 mango maduro

*Precalentar el horno a 180 °C.*

*Cocer el plátano troceado con el azúcar a fuego lento hasta obtener un puré espeso. Dejar enfriar y mezclar con la piel de limón y de naranja y la harina de almendras. Echar pimienta generosamente. Dividir la masa en 12 raciones.*

*Derretir la mantequilla a fuego lento. Untar la mantequilla líquida en una hoja de pasta filo, poner otra hoja encima y untar de nuevo la mantequilla. Cortar este doble a lo largo en tres trocitos.*

*Colocar una ración de la mezcla de plátano encima de la masa y enrollar la hoja hasta obtener un rollo en forma de puro. Preparar 12 piezas de esta misma manera, untar mantequilla y espolvorear un poco de azúcar sobre ellas. Cocer en el horno, hasta que el hojaldre comience a dorarse (unos 10 min).*

**Para la salsa:** *Mezclar el mango pelado y troceado con el zumo de ½ naranja hasta obtener una salsa espesa. Calentar la miel a fuego lento hasta que se derrita. Añadir una cucharadita de aceite de albaricoque. Retirar del fuego y dejar enfriar. Colocar la salsa de mango en cuencos y verter el sirope encima. Servir los crujientes de plátano de inmediato, junto a la salsa.*



© María José Callejo



# Ensalada de fruta

## PARA 6 PERSONAS

- 2 plátanos
- 2 peras
- 1 manzana
- 3 clementinas
- 2 melocotones
- 200 g de uvas

## PARA EL ALMÍBAR:

- 1 limón (zumo)
- 90 g de azúcar de Comercio Justo**
- zumo de naranja

*Lavar, pelar y trocear la fruta. Echar un poco de limón para que no se ponga oscura. Preparar el almíbar con el zumo de naranja, un chorro de zumo de limón y el azúcar, calentándolo hasta que espese. Acompañarlo con unos bizcochos o con nata montada.*



© Bo Nilsson



# Tarta al revés

1 piña o  
1 lata de piña  
100 ml de zumo de  
frutas tropicales o el  
zumo de la lata de  
piña

125 g de mantequilla

**90 g de azúcar de  
Comercio Justo**

**90 g de azúcar  
no refinado de  
Comercio Justo**

2 cucharaditas  
de vainilla

Piel de limón rallada

2 huevos

150 g de harina  
integral

1 cucharadita de  
levadura Royal

#### **PARA EL MOLDE:**

2 cucharadas soperas  
de margarina o aceite

**40 g de azúcar  
no refinado de  
Comercio Justo**

Un poco de coco  
rallado

**Piña en almíbar:** Dejar escurrir la piña y guardar el almíbar. Poner el horno a 175 °C. Cubrir el fondo de un molde redondo con papel de horno.

Engrasar el papel y los bordes del molde con la margarina o el aceite. Esparcir el coco rallado y el azúcar y poner los anillos de piña encima.

Batir la mantequilla y el azúcar. Agregar los huevos, uno por uno. Mezclar la harina, la vainilla y la levadura y agregar a la mezcla intercalando con los 100 ml de zumo de frutas. Verter en el molde.

Cocer la tarta en la parte inferior del horno cerca de 40 minutos. Verter el resto del zumo sobre la tarta al sacarla del horno y dejar enfriar.



© María José Gallego



## Suflé de melocotón

1 lata de melocotón  
en almíbar  
4 claras

**120 g de azúcar  
de Comercio Justo**

**30 g de azúcar  
glasé de Comercio  
Justo**

*Escurrir los melocotones y partarlos en dados, reservando tres mitades para hacer la crema del adorno. Batir las claras a punto de nieve, agregando hacia el final el azúcar.*

*Colocar los dados de melocotón en una fuente para horno y taparlos con las claras batidas. Espolvorear el azúcar glasé encima.*

*Gratinar durante 10 minutos a 150 °C, vigilando constantemente. Mientras, triturar las tres mitades de melocotón restantes con la batidora.*

*Retirar del horno y decorar con la crema de melocotón.*



# Café

## Estimulador amargo y noble



La cuna del café está seguramente en Etiopía. Durante el siglo XIII, este estimulador de primera categoría se expandió por Arabia y en el siglo XVII conquistó Europa. Las potencias europeas comenzaron rápidamente con su "propia" producción en las colonias del Sur. Para ello recurrieron a esclavos, al trabajo forzoso y permitieron hambrunas.



© Imagen cedida por Rättvisemärkt

Hoy en día, el precio del café en el mercado global es muy volátil y con frecuencia está tan bajo, que la subsistencia de miles de pequeños productores de café (sobre todo en América Latina) se ve amenazada. Los españoles, con un consumo de 600 tazas anuales, pueden aportar bastante para que esta situación mejore.

El café es un alimento rico en cafeína, un alcaloide que penetra con facilidad en las células y estimula la transmisión de los impulsos entre las neuronas, que le confiere las propiedades estimulantes y parte de su sabor amargo.

Su consumo moderado alivia la fatiga, retrasa el cansancio y favorece las funciones intelectuales. Pero un exceso de café disminuye los efectos "positivos" generados por la ingesta de cafeína.



# La Florida, Perú

"Sin el Comercio Justo ya no estaríamos aquí"

En la región Chanchamayo se cultiva un café de primera calidad, sin embargo, su gente no vive siempre bien de ello. Porque, en general, los caficultores sólo se encargan del cultivo, pero la manipulación del "oro verde" y la venta las llevan intermediarios. En el año 1965 unos 100 hombres y mujeres se juntaron para cambiar esto y fundaron la "Cooperativa Agraria Cafetalera La Florida". "Han trabajado duro para lograr las mejores condiciones de cultivo y vender el café a un buen precio", cuenta César Rivas Peñas, director de "La Florida". Hoy unas 1.000 familias de campesinos se benefician de la experiencia de los fundadores y de la cooperación con el Comercio Justo. La cooperativa ha crecido muchísimo en miembros y ganancias desde su incorporación al sistema de Comercio Justo certificado en 1993.



© Fairtrade Media / David Boucherie

El cultivo de café es un trabajo duro porque necesita mucha atención y cuidados durante todo el año. Para la mayoría de los campesinos, el café es la única fuente de ingresos, porque los demás productos que cultivan sólo alcanzan para el consumo propio. Se cosecha sólo una vez

al año. Entonces, durante dos meses hay que pasar una y otra vez por la plantación y recoger las frutas rojas de café. Antes, las familias pelaban las frutas a mano y las ponían en sus patios al sol para secarlas. Luego vendían los granos secos de café a los intermediarios, de los que recibían mucho menos de lo que marcaba el precio del café en la bolsa. Además, se descontaba siempre algo por la relativamente baja calidad del café peruano. La fundación de la cooperativa dio algunos resultados, pero en 1988 el pueblo fundador, "La Florida", fue atacado por miembros de la organización terrorista "Sendero Luminoso". Se destruyeron todos los edificios públicos, y los hombres y mujeres jóvenes fueron reclutados a la fuerza.

Los supervivientes huyeron. Muy poco a poco la cooperativa fue logrando que los campesinos volvieran a la región.

"Sin el Comercio Justo ya no quedaríamos nadie aquí", dice César Rivas. Con la ayuda del dinero del Comercio Justo se construyeron carreteras y caminos, escuelas y un centro de formación agrícola para los cafetaleros, en el que se imparten clases sobre nuevas formas del cultivo. Parte de la prima de Comercio Justo se ha utilizado para convertir el cultivo en cultivo orgánico, utilizando los mayores precios de Comercio Justo para paliar las pérdidas en la fase de la adaptación.

"Nuestro mayor problema era que nos faltaban medios económicos para impedir que los campesinos empeñasen las cosechas de antemano a precios bajos a los intermediarios", analiza César Rivas. Es que en los meses previos a la cosecha, la mayoría de las familias ya no tiene dinero y, por necesidad, venden su cosecha de antemano por poco dinero. Ahora hay un nuevo sistema de micro créditos abierto a todos los asociados para poder pasar estos meses cruciales o para poder atender urgencias médicas de algún miembro de la familia.



© Imagen cedida por Rättvisemärkt

El moderno equipo de desecado y manipulación para el café es otro logro del que la cooperativa está muy orgullosa. Incluye también un laboratorio propio para el control de calidad. Y ésta ha subido tanto, que "La Florida" obtuvo en el año 2005 el sexto puesto en el "Concurso Nacional de Calidad" peruano, una competición prestigiosa y reconocida.

"Por la cooperación prolongada con FAIRTRADE hemos aprendido mucho sobre las exigencias de calidad y los procesos en el mercado internacional. Ahora tenemos que utilizar estos conocimientos para que la población rural siga participando en el desarrollo socio-económico", resume César Rivas.





© DidierGentilhomme

"Gracias al mejor precio de Comercio Justo puedo costear la educación de mis hijos."

**JOSÉ TROYA,**  
FAPECAFES, ECUADOR

José Troya es productor y miembro de la Cooperativa FAPECAFES en Ecuador. Tiene 7 hectáreas de terreno y lleva 35 años cosechando café. "Tengo siete hijos. El café siempre ha sido nuestro medio de vida. Gracias al mejor precio de Comercio Justo puedo costear la educación de mis hijos. Mi hija mayor ahora atiende a la universidad y espero que los demás sigan sus pasos."

"La mayoría de la gente cree que ser campesino es un castigo. Pero gracias a Gumutindo esto ya no es así"

**JUSTINE WATALUNGA,**  
GUMUTINDO, UGANDA

Justine es una mujer admirable, no sólo ha criado seis hijos y trabaja igual que su marido sino que estuvo además activa en la planificación y construcción de la escuela que se construyó con la prima de Comercio Justo. "Tenemos la escuela desde hace seis años. La financiamos de nuestros propios medios lo mejor que podamos. En esto, el dinero del Comercio Justo es una gran ayuda. Desde que existe Gumutindo tenemos más dinero".



© Oliver Scheel



## Recetas con café

# Crêpes al café

PARA 4 PERSONAS  
**4 cucharaditas de café soluble de Comercio Justo**

200 g de harina  
¼ de kg de nata  
¼ de l de leche  
4 huevos  
3 cucharadas de azúcar de Comercio Justo  
1 copita de ron  
Mantequilla

*En un bol, mezclar la harina, dos cucharadas de azúcar, los huevos, la leche, el ron y dos cucharaditas de café soluble. En una sartén antiadherente puesta al fuego, fundir una nuez de mantequilla. Verter tres cucharadas de la mezcla y mover la sartén, para que cubra totalmente el fondo. Dorar el crêpe por ambos lados y colocar en una fuente previamente calentada.*

*Preparar una crema con dos cucharaditas de café soluble, mezcladas con la nata y una cucharada de azúcar. Servir los crêpes acompañados de la crema.*





© María José Gallego



# Crema de castañas y café

## PARA 4 PERSONAS

100 g de maicena  
½ l de leche  
500 g de castañas  
100 g de azúcar de Comercio Justo

## 150 ml de café de Comercio Justo

Sirope de caramelo

*Pelar las castañas y hervirlas en ½ litro de agua con 100 g de azúcar hasta que el agua se haya reducido casi por completo y las castañas estén blandas. Apartar unas castañas para el adorno y aplastar el resto con un tenedor. Añadir el café a las castañas azucaradas y dejar enfriar.*

*Preparar la crema mezclando la leche, 100 g de azúcar y la maicena y llevarlo todo a ebullición, removiendo constantemente.*

*Una vez frías las castañas, mezclar con la crema y decorar con el sirope de caramelo y las castañas enteras.*



© María José Gallego



# Batido de café

PARA 6 PERSONAS

**450 ml de café de Comercio Justo**

200 ml de leche condensada

200 ml de licor de avellana

Canela en polvo

Avellana molida

*Mezclar el café caliente con la leche condensada a máxima velocidad en la batidora hasta que salga espuma. Repartir el licor en los vasos y echar el batido de café. Servirlo caliente y adornado con la canela y la avellana molida.*



# Tiramisú

## PARA 6 PERSONAS

250 g de queso mascarpone  
3 huevos  
60 g de azúcar blanco de Comercio Justo

### **2 vasos de café de Comercio Justo con leche**

2 paquetes de bizcochos (unos 400 g)  
Cacao amargo en polvo

*Separar las yemas de las claras. Subir las claras a punto de nieve. Batir las yemas añadiendo lentamente el azúcar hasta que quede cremoso. Después añadir el mascarpone y luego las claras de huevo.*

*Verter el café con leche sobre los bizcochos.*

*Colocar en un recipiente cuadrado la primera capa de bizcochos, cubriéndola con la mitad de la crema. Del mismo modo hacer una segunda capa y cubrir con la otra mitad de la crema. Dejar reposar al menos una hora en el frigorífico. Antes de servir espolvorear un poco de cacao amargo encima del tiramisú.*



© María José Gallego



# Flan de café

150 g de azúcar  
blanco de  
Comercio Justo  
**¼ de l de café de  
Comercio Justo  
con leche (cargado)**  
¼ de l de nata líquida  
3 huevos  
2 yemas de huevo

*Poner 100 g de azúcar en una cacerola pequeña a caramelizar con 3-4 cucharas de agua. Verter el caramelo en un recipiente para flan (de cristal o de cerámica).*

*Preparar el café con leche y añadir la nata al café aún caliente. Mezclar los huevos con las yemas y el resto (50 g) del azúcar. Añadir poco a poco el café con nata. Pasar la mezcla al molde de flan.*

*Poner la rejilla del horno en el carril más bajo y precalentar el horno a 150 °C. Llenar un recipiente grande hasta la mitad con agua y meter el molde con el flan dentro. Introducir todo al horno y dejar que el flan se haga durante 20 o 25 minutos. Es importante que el agua no llegue a ebullición. Si es necesario se puede añadir agua fría tras un rato. Apagar el horno y dejar reposar el flan durante unos 10 minutos dentro del horno caliente. Después sacar el recipiente del agua y ponerlo a enfriar. Para servir desmoldar el flan en un plato.*



© María José Gallego



# Batido de plátano y café

**PARA 4 PERSONAS**

2 plátanos maduros

½ l de leche

**150 ml de café de  
Comercio Justo**

60 g de azúcar de  
Comercio Justo

Canela en polvo

*Pelar los plátanos y trocearlos. Mezclar todo y batir hasta que adquiera una textura espumosa.*

*Enfriar bien y servir en cuatro copas, espolvoreando un poco de canela encima del batido.*



© María José Gallego



# Tarta clásica de galletas

100 g de mantequilla  
100 g de azúcar de Comercio Justo  
3 huevos

**1 vaso de café de Comercio Justo con leche**

250 g galletas tostadas rectangulares  
1 tableta de chocolate amargo  
1 cucharada de aceite vegetal

*Separar las yemas de las claras. Mezclar la mantequilla (no muy dura), el azúcar y las yemas de huevo con un tenedor hasta obtener una crema no demasiado líquida. Remojar las galletas con el café con leche aún caliente.*

*Colocar en el recipiente elegido (por ejemplo, uno rectangular de 20 por 30 cm) la primera capa de galletas y cubrirla con parte de la crema. Poner del mismo modo hasta 4 capas.*

*Batir las claras de huevo a punto de nieve para decorar.*

*Preparar la cobertura de chocolate disolviendo la tableta al baño maría y añadiéndole una cucharada de aceite vegetal.*



© Niala Crotty



# La ceremonia del café en Etiopía

Etiopía es la cuna del café arábica. Y los etíopes se sienten orgullosos de ello. Por eso, en Etiopía no sería adecuado hablar simplemente de "hacer el café" o de "tomar el café". No, en Etiopía el café se celebra.

## **El tueste**

*El café verde se tuesta en la plancha encima de la lumbre. Los granos de café se remueven hasta que están tostados y en su punto.*

## **La preparación**

*Después de tostar el café, los granos calientes se echan al mortero de madera y se machacan para obtener los polvos de café. A la vez, se calienta el agua a fuego vivo en la cafetera, que en Etiopía se llama "Yebana". Es una jarra de cerámica muy parecida al botijo español. Cuando al agua está hirviendo se le echa el café por el orificio de arriba. Dependiendo de las preferencias de la mujer que lo prepara, el café se hierve entre una y tres veces. Para subrayar la importancia de la ceremonia del café, con frecuencia se quema incienso para poner el espíritu y el alma de los asistentes en un estado positivo. Y, para rematar, se usa la lumbre para la preparación de palomitas de maíz.*

## **El placer**

*Ahora ya es la hora de disfrutar de la primera taza de café. Se toma puro, con azúcar, con sal, con especias como el cardamomo, el clavel u otros, que se han hervido directamente con el café. La primera taza es para el puro placer. Durante la segunda ya se puede hablar de los temas pendientes. La tercera y última taza sirve para la bendición de todos los presentes. Con todas las tazas se comen palomitas de maíz.*



© Kennet Havggaard



# Chocolate y cacao



La planta del cacao proviene de Sudamérica, donde los mayas fueron los primeros en cultivarla. Entre los mayas, y más adelante también entre los Aztecas, el cacao se utilizaba como moneda y tenía a la vez un papel importante en los cultos religiosos.



© Kennet Havggaard

A los conquistadores, en un principio, el cacao sólo les gustaba con azúcar, pero descubrieron que les daba fuerza para aguantar muchas horas. Lo importaron y los secretos de su manipulación se guardaron exclusivamente entre los monjes y la realeza española hasta que, poco a poco, se fue conociendo en otros países. Las potencias europeas crearon plantaciones de cacao, por ejemplo, en Ecuador, donde el árbol se desarrollaba bien. En las plantaciones, muchos esclavos sudaron para que los europeos pudiesen comer el dulce.

Una vez abolidos el colonialismo y la esclavitud, las relaciones comerciales siguen siendo injustas. La ganancia del difícil cultivo y la trabajosa cosecha del cacao no se queda con los productores, sino que, demasiadas veces, es absorbida por la industria manipuladora, mientras que los que cultivan el cacao, en muchos casos, ni siquiera saben cómo sabe el chocolate. Utilizando cacao y chocolate de Comercio Justo en la elaboración de tus postres puedes aportar mucho para que eso cambie y para que los diez millones de familias que dependen en el Sur del cultivo de este producto puedan vivir realmente de su trabajo.

El chocolate es un alimento energético con un alto contenido en hidratos de carbono y grasas, pero también es un alimento tonificante, dado que contiene "teobromina", una sustancia estimulante del sistema nervioso, similar a la cafeína del café o a la teína del té, pero de menor intensidad en sus efectos.

Su ingestión no debe suponer ningún problema, dentro de una dieta variada y equilibrada







# Kuapa Kokoo, Ghana

## Pagando los medicamentos con "Crackra"

Ntesere es un pueblo de 230 habitantes en medio de la selva de Ghana. Detrás de una caseta, un molinillo con motor hace un ruido ensordecedor. Al lado se ven muchas cacerolas y fuegos. Aquí las mujeres del pueblo machacan las semillas de la palma hasta que sale el aceite. Éste lo van mezclando con las cáscaras de las semillas de cacao, que crece aquí en todas partes, y hacen el jabón. "El Crackra nos ha ayudado mucho", dice Mata Kyeiweeh, que lidera el grupo de mujeres del

pueblo. Y el Crackra, en el idioma local "Twi", quiere decir molinillo. "Ahora podemos sacar algo de dinero entre una cosecha de cacao y otra, vendiendo el jabón en los mercadillos de los pueblos de la zona." De los "Cedis" que le da la venta del jabón, Mata por fin puede pagar las facturas del médico y la cuota para la escuela de sus hijos.



© Kennet Havgaard

### CAMPESINOS CONTENTOS

La cooperativa de cacao Kuapa Kokoo, cooperativa certificada por FLO en Ghana, fomenta sobre todo proyectos para mujeres. Por el Comercio Justo la cooperativa está en condiciones de pagar proyectos en los pueblos con los que las mujeres mejoran su día a día y el de sus familias.

El concepto tiene éxito. Tanto en Ntesere como en otros pueblos, como Bomfa, Amponyinase, Wassa Akropong o Fenaso, se ven campesinos que están contentos con su cooperativa Kuapa y ponen mucha más confianza en ella que en los compradores de cacao estatales y privados.



### PAGO EN PLAZO Y EN EFECTIVO

Kuapa Kokoo cuenta actualmente con 43.000 miembros y cada día son más. "Kuapa paga los proyectos sociales en nuestros pueblos", dice Mohammed Ofori-Appiah, campesino del pueblo Bomba en la región de Kumasi. "Pero no es sólo eso. Además Kuapa paga siempre en plazo y en efectivo. Con otros compradores muchas veces teníamos que esperar durante semanas hasta recibir nuestro dinero, o nos daban talones. ¿Y dónde hay un banco en estos pueblos de la selva para cobrarlos?" Además, según Mohammed, Kuapa no engaña a los campesinos que entregan sus sacos. "Las básculas son correctas".

### PROVECHO PARA TODOS

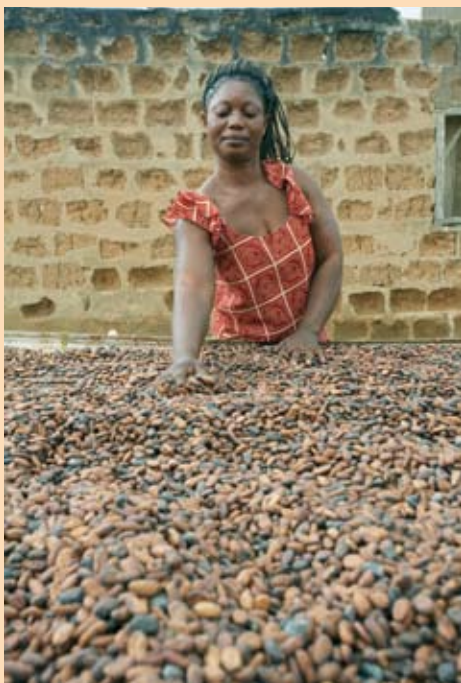
Kuapa Kokoo es la única organización privada de cacao en Ghana y vende, desde 1995, cacao de Comercio Justo a Europa. Con el plus en las ganancias se financian proyectos de desarrollo en los pueblos. Para ello, la prima de Comercio Justo va a un fondo. En qué se invierte el dinero del fondo lo decide la junta directiva, que a su vez es elegida por la Asamblea de la cooperativa. De este modo, se han construido en los últimos años escuelas primarias, servicios y pozos con agua potable. Nana Appiah Kubi, presidente de Kuapa Kokoo, sabe que a los campesinos les gusta esta forma de funcionar: "Que la prima de Comercio Justo se destine a todos es mucho mejor que pagar a cada uno sólo unos pocos Cedis."



© Kennet Havgaard

**Monika Hoegen,**  
Traducción: Gudrun Schlopker





© Kennet Havggaard

"Yo sólo sueño con ganar algo más con la ayuda de los proyectos alternativos para que podamos invertir más en el futuro"

**DORA ARTHUR,**  
KUAPA KOKOO, GHANA

Dora tiene 40 años y 6 hijos, tres niñas y tres niños. La mayoría todavía va a la escuela. Una hija ya ha terminado su formación como peluquera. Dora se levanta a las seis de la mañana para limpiar la casa y cocinar para la familia antes de ir a los cultivos donde trabaja entre 5 y 6 horas. Después vuelve a casa y cuida el huerto donde cultiva por ejemplo cassava y bananas. Luego le toca preparar la cena.

Los viernes se va a la ciudad de Kumasi para comprar pan que vende en el pueblo. Con estos viajes genera un ingreso extra anual de 300.000 Cedis, que son unos 24 Euros. Con el cacao la familia saca 3 millones de Cedis al año (241,50 Euros). Dora espera que con el tiempo sea más, pero las plantas aún son jóvenes y no dan mucha cosecha.

La familia vive en condiciones muy modestas, sin agua ni electricidad.

Hablando del futuro Dora dice: "Yo sólo sueño con ganar algo más con la ayuda de los proyectos alternativos para que podamos invertir más en el futuro. Deseo una buena educación para mis hijos y una vida mejor para ellos. Mi gran sueño es poder viajar y ver algo del mundo".



## Recetas con chocolate y cacao

# Bizcocho borracho de chocolate

PARA 4 PERSONAS

**2 tazas de chocolate de Comercio Justo (bien espeso)**

1 bizcocho

1 taza de leche

1 copita de moscatel

*Desmenuzar dos trocitos de bizcocho, suficiente para formar una capa, y mezclar con el moscatel.*

*El bizcocho se parte en dos de forma horizontal. En un recipiente se pone una base de bizcocho y se moja con la leche y luego se prensa bien, una vez hecho esto se le hecha por encima el chocolate espeso y bien caliente, y se deja enfriar un poco.*

*Cuando tenga cuerpo, se le pone encima la mezcla de bizcocho desmenuzado y moscatel, y otra capa de bizcocho. Una última de chocolate y dejar enfriar en la nevera durante al menos dos horas.*



© María José Gallego



# Mousse de chocolate

PARA 6 PERSONAS

**180 g de chocolate  
de Comercio Justo**

120 ml de nata

180 ml de azúcar de  
Comercio Justo

6 huevos

Avellana molida para  
decorar

*Derretir el chocolate al baño maría. Separar las yemas de las claras y añadir las yemas y la nata al chocolate líquido. Remover bien. Dejar enfriar.*

*Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas con cuidado a la mezcla ya fría. Repartir en copas y adornar, o bien con un trocito de chocolate negro o, por ejemplo, con avellana molida.*



© Bo Nilsson



# Muffins de chocolate

## PARA 12 MUFFINS

120 g de mantequilla  
a temperatura  
ambiente

150 g de azúcar de  
Comercio Justo

150 g de azúcar de  
Comercio Justo  
no refinado

4 huevos

1 cucharadita de  
vainillina

1 cucharadita de  
levadura Royal

**75 g de cacao  
amargo de  
Comercio Justo**

175 g de harina  
integral

50 ml de yogur  
natural

50 ml de queso de  
burgos

*Batir la mantequilla con azúcar, agregar los huevos uno a uno. Mezclar los ingredientes y agregar a la mezcla. Dividir la masa y colocar en los moldes de muffins.*

*Sale rico si se pone coco rallado en el fondo de los moldes antes de verter la masa pero no es necesario. Cocer a 200 °C durante 12-15 minutos.*

*Si se quieren hacer más apetitosos, poner pedazos de mango seco previamente remojados un rato o, por qué no, un poco de chocolate rallado.*



© María José Gallego



# Bombones con uva

- 12 tartaletas
- 100 g de chocolate amargo de Comercio Justo**
- 12 uvas (o 24 uvas pequeñas)
- 1 cucharada de aceite de oliva suave
- 1 cucharada de mantequilla

*Deshacer el chocolate para la cobertura al baño maría, añadiéndole una cucharada de aceite y otra de mantequilla. Verter el chocolate líquido en las tartaletas y colocar las uvas.*

*Estos bombones se pueden preparar con cualquier tipo que fruta, según la temporada.*

## ¿Y QUÉ ES UNA COBERTURA?

*La cobertura de chocolate se utiliza en repostería para bañar tartas y pasteles. Los profesionales utilizan chocolate de cobertura que tiene un alto contenido de manteca de cacao, cuya grasa, una vez cocinada y luego solidificada, proporciona consistencia al producto que se haya cubierto. Se puede utilizar también chocolate normal, pero en este caso es aconsejable añadirle una cucharada de aceite por cada 100 g de chocolate.*



© María José Gallego



# Flan de chocolate

## PARA 6 PERSONAS

150 g de azúcar de Comercio Justo  
¼ de l de leche

**3 cucharaditas de cacao amargo de Comercio Justo**

¼ de l de nata líquida  
3 huevos  
2 yemas de huevo

*Poner 100 g de azúcar en una cacerola pequeña a caramelizar con 3-4 cucharas de agua. Verter el caramelo en uno o varios recipientes para flan (de cristal o de cerámica).*

*Calentar la leche y echarla muy poco a poco al cacao amargo, removiendo constantemente para que el cacao se disuelva bien y no tenga grumos. Añadir la nata. Mezclar los huevos con las yemas y el resto (50 g) del azúcar. Añadir poco a poco el cacao con nata. Pasar la mezcla al molde de flan.*

*Poner la rejilla del horno en el carril más bajo y precalentar el horno a 150 °C. Llenar un recipiente grande hasta la mitad con agua y meter el molde con el flan dentro. Introducir todo al horno y dejar que el flan cuaje durante 20 o 25 minutos. Es importante que el agua no llegue a ebullición. Si es necesario se puede añadir agua fría tras un rato. Apagar el horno y dejar reposar el flan durante unos 10 minutos dentro del horno caliente. Después sacar el recipiente del agua y ponerlo a enfriar. Para servir desmoldar el flan en un plato.*



© Het Nieuwsblad



# Mousse de tres chocolates

PARA 6 PERSONAS

**150 g de chocolate amargo 70% de Comercio Justo**

**150 g de chocolate con leche de Comercio Justo con miel**

**150 g de chocolate blanco de Comercio Justo con sabor a almendras**

6 huevos

2 claras de huevo

1 cucharada de azúcar de caña

*Derretir, en recipientes separados al baño maría, los tres tipos de chocolate, hasta obtener un líquido homogéneo de cada uno. Retirar del fuego y añadir dos yemas de huevo por cacerola y mezclar bien. Batir las claras de huevo a punto de nieve, añadiendo una cucharada de azúcar.*

*Dividir la clara batida en tres raciones iguales y añadir con cuidado a cada recipiente con chocolate. Servir los tres mousse en una copa.*



© María José Gallego



# Copa de chocolate

PARA 4 PERSONAS

**1 tableta de chocolate negro de Comercio Justo**

- 4 cucharadas de coco rallado
- 4 cucharadas de leche condensada
- 150 g de galletas tostadas
- 120 g de mantequilla
- 4 copas pequeñas

*Fundir el chocolate al baño maría y untar con él las cuatro copas por dentro. Meter las copas en el congelador. Cuando esté congelado volver a untar una segunda capa.*

*Aplastar las galletas con un tenedor y mezclarlas con la mantequilla fundida. Poner el coco y la leche condensada en las copas de chocolate, tapando todo con una capa de galletas con mantequilla.*





# Té

## gozo estimulador



El té proviene originalmente de la India y ha sido utilizado desde hace siglos en China como terapéutico y como producto de consumo. Casi todos los países exportadores de té son antiguas colonias británicas. La mayor parte del té no proviene de pequeños productores, sino de plantaciones con trabajadores contratados. El té es un producto de Comercio Justo por excelencia, ya que su precio en el mercado internacional está, con frecuencia, por debajo de lo que un producto agrícola de categoría tendría que costar. En España no tomamos tanto té como, por ejemplo, los ingleses, pero seguro que estas propuestas de postres a base de té te resultarán exquisitas.



Las sustancias que contiene el té son de gran interés dietético. Principalmente flavonoides con acción antioxidante (catequinas, rubigeninas, flavinas y taninos). Una taza de té aporta alrededor de 180 mg de flavonoides.

Las principales variedades son el té blanco, verde, rojo y negro, aunque existen algunas diferencias nutricionales entre ellos, las propiedades antioxidantes, astringentes, diuréticas y estimulantes, permanecen en mayor o menor grado en todas.



# Makaibari, India

## Fairtrade apoya a las mujeres

En las plantaciones de té de la India, las mujeres hacen la mayor parte del trabajo. Son ellas las que recolectan las hojas, recorriendo hileras de arbustos en un terreno accidentado, y las cargan en cestos hasta el secadero. Así es la vida tradicional de las mujeres: de jornadas pesadas y duras. En la plantación de Makaibari, certificada Fairtrade desde 1994, las mujeres se hacen oír. Esta plantación, cuyo nombre significa "Tierra de maíz", está situada al pie de la cordillera del Himalaya, en los montes de Darjeeling, India. En Makaibari trabajan y viven 625 familias, rodeadas por un paisaje paradisíaco. Como todas las plantaciones certificadas, Makaibari dispone de un órgano mixto que ejecuta y supervisa los programas de desarrollo social financiados con la prima Fairtrade.

Son mujeres 10 de los 16 miembros del órgano mixto de la plantación. Ante el declive de las ventas de té durante los últimos años, las mujeres de Makaibari decidieron diversificar sus fuentes de ingresos. Después de celebrar una consulta, el órgano mixto de Makaibari decidió invertir en la construcción de un eco-albergue. Se trata de un proyecto innovador y ambicioso que debería traer prosperidad a todos los habitantes de la zona. Más de 50.000 personas al año visitan la región y muchos son los que quisieran prolongar su estancia para gozar de la paz y la tranquilidad reinantes. En 2004, teniendo en cuenta este contexto, el Órgano Mixto decidió construir un pequeño albergue para acoger a aquellos grupos de turistas que quisieran tomarse un respiro. Empezaron con 14 habitaciones dobles en la mejor ubicación disponible y,



© Silke Kohlschmitt

en la segunda fase del proyecto turístico, se construirán habitaciones de invitados en 560 casas de siete pueblos distintos.



La fase experimental del proyecto, realizada en Koilapani, fue todo un éxito. En cada casa se construirá una habitación de invitados y los huéspedes comerán con la familia y compartirán su día a día. Estas habitaciones dobles, con la comida incluida, costarán unas 400 rupias/noche (unos 6 euros). El albergue espera acoger a grupos dispuestos a pagar algo más: una habitación doble con pensión completa ronda las 1.000 rupias (unos 17 euros). Ya han recibido las primeras muestras de interés y se prevé que, al acoger a un mayor número de visitantes, las ventas de té en la plantación misma también aumentarán. "Confiamos en que nuestros huéspedes compren en las tiendas locales. Sería una nueva fuente de ingresos muy bienvenida para todos," explica Pratima, una de las representantes del órgano mixto de Makaibari.



"Necesitamos, sobre todo, mejores caminos para llegar a nuestras tierras"

**HONG SIXI,**  
COOPERATIVA DE PEQUEÑOS  
PRODUCTORES DE TÉ  
ORGÁNICO "DAZHANGSHAN", CHINA

Hong Sixi de 62 años y su esposa Hong Gengying de 57 cultivan varios jardines de té que en su totalidad cubren 3 mu (unos 0,2 ha). Además tienen pequeños huertos de 0,4 m donde crecen verduras y arroz para el consumo propio. A raíz de varias reformas agrarias (colectivización y reprivatización) el terreno de la zona está fragmentado en muchísimas diminutas parcelas, y cada propietario tiene que recorrer largas distancias entre sus terrenos.

Aunque sus hijos ya son mayores, los Hong apoyan que su cooperativa financie, con la prima de Comercio Justo un programa de becas. "Nos alegramos que el dinero de Comercio Justo se invierta en los jóvenes, porque sin educación aquí no se tiene ninguna oportunidad. Nosotros sólo hemos estudiado la primaria, y eso no es suficiente."

Si en algún momento los ingresos del Comercio Justo alcanzaran para ello, les gustaría que se mejoren los caminos. "Tenemos que andar muy lejos para cosechar. Nos lleva mucho tiempo y cuesta trabajo, sobre todo ahora que ya somos mayores." Como no tienen dinero ahorrado para la jubilación, el acceso más fácil a los terrenos puede ser decisivo para ellos.



© Bettina von Reden



## Recetas con té Parfait de té de Ceilán

200 ml de agua  
**5 cucharaditas de  
té de Ceilán de  
Comercio Justo**  
100 ml de leche  
1 cucharadita de piel  
de naranja rallada  
5 yemas de huevo  
180 g de azúcar de  
caña de Comercio  
Justo  
4 cucharadas de ron  
300 ml de nata líquida

*Hervir el agua y dejar reposar el té 4-5 minutos, luego escurrir. Añadir la leche al té y llevar otra vez a la ebullición. Añadir la piel de naranja.*

*Batir las yemas de huevo con el azúcar hasta obtener una masa espumosa y ponerla al baño maría. Añadir, cuando esté caliente, el té con leche y el ron hasta que se espese. Luego meter en agua con hielo y seguir mezclando hasta que se haya enfriado. Batir la nata y añadirla con cuidado. Meter la masa en un molde rectangular y meter durante la noche en el congelador.*

**Consejo:**

*Muy bueno con una salsa de mango*



© María José Gallego



## Té indio con especias

- 1 cuchara de semillas de cardamomo
- 1 rama de canela
- 1 trozo (20 g) de raíz de jengibre
- 1 l de agua

**5 cucharaditas de té Ceilán de Comercio Justo**

*Machacar las semillas de cardamomo, picar en trocitos la rama de canela, pelar el jengibre y cortarlo en láminas muy finas. Llevar el agua con las especias a ebullición, añadir el té y dejar reposar unos 4 minutos. Escurrir con un colador fino.*



© María José Gallego



# Jalea de Darjeeling

PARA 6 RACIONES

½ l de agua

**2-3 cucharaditas de té Darjeeling de Comercio Justo**

100 g de azúcar de Comercio Justo

40 ml de Grand Marnier

2 limones (zumo)

9 hojas de gelatina

300 g de fruta (por ejemplo, uvas partidas por la mitad, frambuesas, trocitos de manzana)

100 ml de nata líquida

½ cucharadita de azúcar avainillado

*Hervir el agua y dejar el té unos 4-5 minutos dentro. Mezclar el té caliente con el azúcar, el Grand Marnier y el zumo de limón. Dejar la gelatina durante 5 minutos en agua fría, escurrir bien y disolverla en el té. Repartir la fruta en los moldes, añadir algo de té y poner en frío hasta que empiece a endurecerse, luego añadir el resto del té. Dejar durante unas horas en el frigorífico.*

*Para servirlo meter los moldes un momento en agua casi caliente, volcarlos en un plato y servir con nata montada avainillada con la ½ cucharadita.*

**Consejo:** *Puede sustituir la gelatina por una cucharadita de "Agar-Agar". Seguir las instrucciones del paquete.*



© María José Gallego



## Flan de té

### PARA 6 RACIONES

150 g de azúcar  
blanco de Comercio  
Justo

¼ l de agua

**3 cucharaditas de té  
Ceilán de Comercio  
Justo**

¼ l de nata líquida

3 huevos

2 yemas de huevo

*Poner 100 g de azúcar en una cacerola pequeña a caramelizar con 3-4 cucharas de agua. Repartir el caramelo en seis moldes pequeños de flan (de cristal o de cerámica).*

*Hervir el agua y echar el té, dejar reposar de 3 a 4 minutos y retirar el té. Luego calentarlo con la nata.*

*Mezclar los huevos con las yemas y el resto (50 g) del azúcar. Añadir poco a poco el té con nata. Pasar por un colador y repartir en los moldes.*

*Poner la rejilla del horno en el carril más bajo y precalentar el horno a 150 °C. Llenar un recipiente grande hasta la mitad con agua y meter los 6 recipientes pequeños dentro. Introducir todo al horno y dejar que los flanes se hagan durante 20 o 25 minutos. Es importante que el agua no llegue a ebullición. Si es necesario se puede añadir agua fría tras un rato. Apagar el horno y dejar reposar el flan durante unos 10 minutos dentro del horno caliente. Después sacar los recipientes del agua y poner a enfriar. Para servir los flanes volcarlos en platos hondos.*



© Maria José Gallego



# Ponche de té con crémant

- ½ l de agua
- 4 cucharaditas de té de ceylon de Comercio Justo**
- 2 naranjas
- 1 pomelo
- 3 cucharas de azúcar moreno de caña de Comercio Justo
- 80 ml de licor de naranja (Grand Marnier, Cointreau)
- 2 cucharadas de ron blanco
- 2 botellas de Crémant o cava, muy frías

*Hervir el agua y preparar el té, dejar en reposo unos 4 minutos, luego escurrir. Meter el té en un recipiente para hacer hielo y congelar.*

*Pelar las naranjas y los pomelos, y cortar en láminas. Meter en una fuente grande y añadir el azúcar. Añadir el licor de naranja y el ron y dejar reposar unas horas.*

**Se puede servir de dos maneras:** O bien sirviendo la fruta y los cubitos de té, y el cava aparte para que cada uno se sirva a su gusto, o bien mezclarlo todo en una jarra.



© María José Gallego



## Granizado de té

½ l de agua  
**2-3 cucharaditas  
de té Darjeeling de  
Comercio Justo**  
100 g de azúcar de  
Comercio Justo  
2 limones (zumo)  
4 cucharadas de  
Grand Marnier

*Hervir el agua, añadir el té, dejar reposar de 3 a 4 minutos y escurrir. Mezclar el té con los demás ingredientes hasta que el azúcar se haya disuelto. Enfriar en el congelador, removiéndolo cada 20 minutos para que no llegue a formar cristales y no se endurezca demasiado.*





# El Sello FAIRTRADE

## Información de fondo

El Sello FAIRTRADE es un sello de garantía que se concede a productos procedentes de países del Sur en desventaja que han sido producidos conforme a criterios sociales y medioambientales y por los que se ha pagado un precio justo. Se pueden comprar muchos productos que llevan este Sello de garantía: Café, productos de chocolate, cacao, azúcar, té e infusiones, frutas tropicales y zumos, arroz, miel, vino, frutos secos o especias, ropa y otros productos de algodón, balones de deporte,...

### ¿QUÉ ES LA ASOCIACIÓN DEL SELLO DE PRODUCTOS DE COMERCIO JUSTO?

Creada en 2005, la Asociación del Sello tiene como finalidad promover en nuestro país el Sello de garantía FAIRTRADE para productos de Comercio Justo y su consumo, y con ello contribuir a ampliar el impacto del Comercio Justo, beneficiando así a los grupos productores.

La Asociación está formada por Alternativa 3, Caritas Española, Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU), Coordinadora Estatal de Comercio Justo (CECJ), Coordinadora Latinoamericana y del Caribe de Pequeños

Productores de Comercio Justo (CLAC), Fundación Ecología y Desarrollo, Fundación ETEA para la Cooperación y el Desarrollo, IDEAS, Intermón Oxfam y SETEM.

### ¿QUÉ ES FLO INTERNATIONAL?

FLO (Fairtrade Labelling Organizations International) reúne a nivel mundial a las entidades de certificación de Comercio Justo. Se creó en 1997, pero su historia se remonta a 1988, cuando fue creada Max Havelaar – en Holanda – con el objetivo de que los productos de Comercio Justo se diferenciaron de los otros mediante un sello de garantía. La iniciativa se extendió rápidamente por otros países: Alemania, Austria, Italia, EEUU, Canadá, Japón, Irlanda y Reino Unido.

Desde 2004 se cuenta con dos entidades que garantizan el sistema:

1. La asociación sin ánimo de lucro FLO International, que reúne a las 21 entidades (presentes en 22 países) que gestionan y promocionan la certificación en distintos países.
2. La sociedad FLO-CERT, entidad certificadora independiente acreditada por la ISO 65 como organismo de certificación a nivel internacional.

## RELACIONES SOSTENIBLES ENTRE EL NORTE Y EL SUR

Los productos que llevan el Sello FAIRTRADE provienen de grupos productores del Sur, en su mayoría pequeños productores. Los productores del Sur acceden así en igualdad de condiciones, respecto a los productos convencionales, a nuestro mercado. Además se fomentan las relaciones comerciales sostenibles y duraderas entre los productores del Sur y los importadores del Norte. A parte del precio justo el Sello FAIRTRADE garantiza a los productores una prima de Comercio Justo que se destina a proyectos sociales (como educación o sanidad) o a proyectos de producción que benefician a todos los productores. Los productores deciden de forma autónoma y democrática qué proyectos se financian con la prima de Comercio Justo para mejorar las condiciones de vida y de trabajo.

### ¿QUÉ ES EL PRECIO MÍNIMO EN COMERCIO JUSTO CERTIFICADO?

El precio mínimo es el precio que cubre enteramente los costes de una producción sostenible por debajo del cual no se podrá pagar nunca al productor. El precio FAIRTRADE-Comercio Justo siempre será al menos idéntico al precio mínimo y sube, manteniendo una diferencia mínima del 5%, si los precios del mercado lo sobrepasan. Además de esto, el Sello FAIRTRADE-Comercio

Justo establece una prima de Comercio Justo destinada a mejoras sociales en la organización productora.

### ¿QUÉ ES LA PRIMA DE COMERCIO JUSTO?

Esta prima es un suplemento que se destina a proyectos sociales y medio ambientales en la comunidad del productor. Si el producto es de cultivo ecológico el productor se ve beneficiado de una segunda prima, otra cantidad de dinero para favorecer el desarrollo de este tipo de cultivo.

### ¿EN QUÉ SE INVIERTE LA PRIMA DE COMERCIO JUSTO?

Generalmente se utiliza para mejoras en sanidad, educación u otros proyectos sociales. A veces se emplea en planes de desarrollo que permiten a los productores aumentar su productividad o bajar su dependencia única de un cultivo. Los agricultores y agricultoras deciden democráticamente en qué proyectos de mejora invierten esta ayuda.

### Más Información:

Asociación del Sello de Productos de Comercio Justo  
[www.sellocomerciojusto.org](http://www.sellocomerciojusto.org)  
c/ Gaztambide 50 bajo  
28015 Madrid  
+ 34 91 543 33 99



### **Agradecimientos**

Este libro no hubiera sido posible sin la colaboración desinteresada de muchas personas y entidades, en particular de María José Gallego Cuenca que ha preparado la mayor parte de estos postres deliciosos y los ha fotografiado para la ilustración del libro. Las recetas "Tarta al revés" (p. 21) y "Muffins de chocolate" (p. 53) son de Anne Messeter de Suecia; y las recetas "Crujiente de plátano, almendra, limón y pimienta negra con salsa de Mango" (p.17) y "Mousse de tres chocolates" (p. 59) han sido cedidas por Malika Hamza, la presidenta de Slow Food Bruselas.

© 2008, por la presente edición,  
Random House Mondadori, S.A.,  
y Asociación del Sello de Productos de Comercio Justo

Redacción y coordinación de contenidos:

**Gudrun Schlöpker**

Diseño gráfico y maquetación:

**Xavier Sangenis**

Impreso en España – Printed in Spain

Depósito legal: B. XXXXX-2008

Impreso en XXXXXXXXXXXXX

R270286

