

El **receptari** més dolç del **Comerç Just**



COORDINADORA ESTATAL DE
COMERCIO JUSTO

El receptari més dolç del Comerç Just



EDICIÓ:

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

INTRODUCCIÓ:

Gonzalo Donaire (aquest text es troba sota la llicència de Creative Commons Reconeixement - NoComercial - CompartirIgual 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0).

Per veure una còpia d'aquesta llicència visiteu <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>



© RECEPTES:

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

© FOTOGRAFIES:

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

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

DISSENY:

Masgràfica

IMPRESSIÓ:

Advantia Comunicación Gráfica.

Referències bibliogràfiques del capítol “Breu història del sucre: un camí amarg per a un final dolç”:

- 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). Consum conscient de sucre: que la dolçor no ens amargui!. CRIC. Barcelona: 2009

Agraïm Alternativa3, Amarante Setem, la Fundació Trabajo y Dignidad i Intermón Oxfam per la informació que ens han facilitat per a l'elaboració aquest receptari.

SÍMBOLS UTILITZATS



Producte de Comerç Just



Dificultat



Temps de preparació



Núm. de racions



QUÈ ÉS EL COMERÇ JUST?	6
Breu història del sucre:	
un camí amarg per a un final feliç	7
El sucre: un bé de luxe esdevé un aliment quotidià	7
Ingredients per entendre'n el consum, la producció i la comercialització	9
La Unió Europea amarga el sucre	10
 EL SUCRE DE COMERÇ JUST	 12
 TIPUS DE SUCRE DE COMERÇ JUST	 14
Sucre de canya integral	14
Sucre roig	17
Sucre blanc	19
 RECEPTES	 21
• Crumble de fruites vermelles	22
• Pastís de poma amb sucre de llustre	24
• Strudel de poma	26
• Coca de taronja amb panela i trossets de xocolata	28
• Magret d'ànec amb chutney de mango	30
• Primavera Casele	32
• Coca de pastanaga	34
• Panellets	36
• Tiramisú	38
• Pastís de cafè i anacards	40
• Brownie de xocolata negra amb salsa	42
• Coulant de quinoa, cafè i xocolata	44

Què és el Comerç Just?

El **Comerç Just** és un sistema de comerç solidari i alternatiu al sistema convencional i té com a objectius el desenvolupament dels pobles i la lluita contra la pobresa. Es basa en:

- **Condicions laborals i sous adequats** per a les persones productores del Sud que els permetin viure dignament.
- **Absència d'explotació laboral infantil.**
- **Igualtat entre homes i dones:** reben el mateix tracte i una remuneració econòmica equitativa.
- **Respecte pel medi ambient:** els articles s'elaboren amb pràctiques que **respec-ten l'entorn en què es produeixen.**

Per tot això, el Comerç Just és considerat com una eina de cooperació i alhora un element de mobilització i conscienciació ciutadana.

Breu història del sucre: un camí amarg per a un final dolç

A bans de posar-nos a cuinar potser hi ha algunes coses sobre el sucre que ens interessa saber. La història i la realitat actual del sucre ens evoquen un sabor, el dolç, i els valors positius que s'hi associen, però també ens remetent als temps de l'esclavitud, a l'explotació laboral de les plantacions de canya o a les desigualtats i a la pobresa amarga que encara avui en caracteritzen la producció i la comercialització. Des de la consolidació del sucre, en el segle passat, com a font important i habitual d'energia en la dieta humana, la producció i el consum d'aquest producte no han deixat de créixer de manera exponencial. Ens hem parat, però, a pensar d'on ve, el sucre? I com s'obté? Són iguals, tots els sucres? La producció i la comercialització del sucre són també dolces?

El sucre: un bé de luxe esdevé un aliment quotidià

Els primers registres de cultius de canya de sucre ens porten a l'illa remota de Nova Guinea, des d'on se'n va estendre el suc com una beguda per altres

zones de l'Àsia sud-oriental. A l'Índia es va desenvolupar la tècnica que obté cristalls de sucre, la forma que nosaltres coneixem i consumim avui dia. Quant a la comercialització, es va anar estenent a altres continents a partir del segle VIII i va créixer exponencialment amb l'arribada dels europeus a Amèrica, on van trobar les condicions climàtiques i laborals (mà d'obra esclava i explotada, autòctona o portada d'Àfrica) adequades per augmentar-ne la producció i respondre a una demanda creixent. Considerat com a producte de luxe en els inicis, el sucre es va convertir progressivament en un bé de consum de masses, present en la nostra dieta quotidiana des de ja fa molts anys.

Avui dia, la canya de sucre es cultiva a més de 100 països, en plantacions situades a zones tropicals, humides i amb molt de sol que, en total, comprenen 25 milions d'hectàrees. Això equival a la meitat de l'extensió d'Espanya! Del premsatge del tronc de la canya s'obté un suc que, una vegada cristal·litzat, esdevé sucre en brut. Aquest és l'origen de gairebé

el 80% del sucre que es produeix en tot el món, però no és l'únic. La resta s'obté a partir de la remolatxa sucrera, més concretament de l'arrel. La remolatxa es cultiva en climes temperats i plujosos o amb sistemes de regadiu, i n'existeixen fins i tot algunes varietats de secà. La majoria de plantacions es troben a Europa, a Rússia i als Estats Units i sumen un total de 5 milions d'hectàrees. Encara

que és minoritari a escala mundial, el sucre procedent de la remolatxa ens hauria de resultar molt familiar ja que representa gairebé el 90% del sucre que es consumeix a Europa, si bé la tendència indica que va perdent importància.

El sucre de remolatxa s'obté directament del procés de refinament i sempre és blanc. El sucre de canya,



en canvi, s'obté a partir del premsatge de la canya en molins poques hores després de tallar-la, de la qual cosa resulta sucre en brut, també conegut com sucre roig integral. Es pot consumir així o refinar-lo, i així aconseguir sucre blanc o sucre roig no integral, el qual recupera el color fosc afegint-hi les melasses que havia perdut en el refinament. Finalment, del suc de la canya també es pot obtenir la panela.

Ara bé, ni tota la producció de canya i de remolaxa es destina a l'elaboració de sucre (en els últims anys ha crescut el percentatge de cultius dedicats a la producció d'etanol, un agrodièsel), ni tot el sucre que consumim ens arriba sota aquest format visible atès que aproximadament el 75% ho fa per via indirecta, és a dir, incorporat en altres aliments.

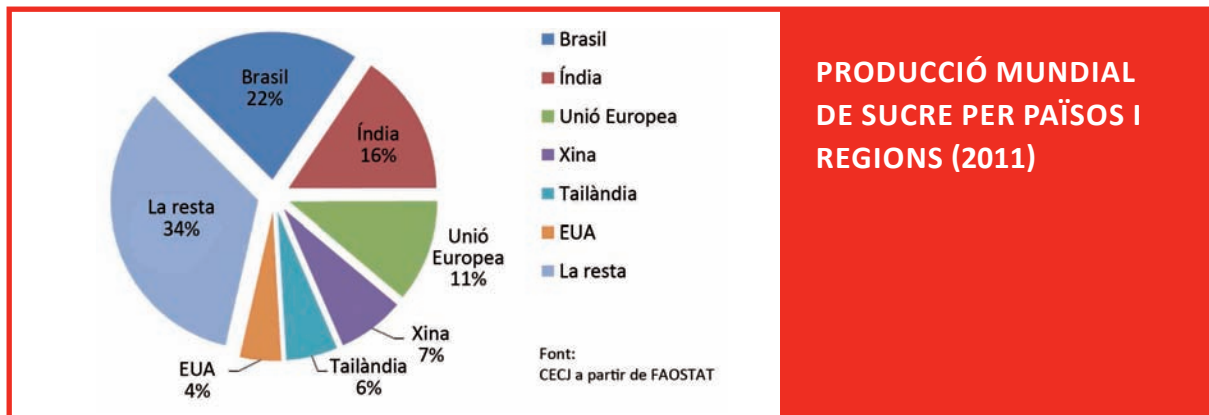
Ingredients per entendre'n el consum, la producció i la comercialització

HS'estima que, actualment, el consum mitjà de sucre per habitant ronda els 24 quilograms l'any i supera els 30 en els països rics. A més a més, tot indica que aquesta xifra seguirà creixent a mesura que noves zones del planeta, especialment els països emergents asiàtics, s'incorporin als nivells de consum occidentals. Com demostren les dades, la producció s'afanya per respondre a aquesta demanda creixent. La collita

del 2011 va batre rècords històrics, amb més de 170 milions de tones, un 10% més que l'any anterior i gairebé un 30% per damunt dels nivells de producció mundial de tan sols una dècada abans.

La indústria del sucre és avui dia un sistema comercial complex en el qual intervenen, entre molts altres actors, la pagesia, molins, refineries, exportadores, importadores, distribuïdores de tot tipus, normatives, acords comercials, empreses multinacionals i mercats financers on es fixa el preu internacional del producte. El comerç global del sucre i dels seus derivats genera 70.000 milions de dòlars anuals i està monopolitzat per un grapat d'empreses multinacionals del Nord. Resulta sorprenent que tot aquest procés i un mateix producte resultant puguin provenir de dues matèries primeres diferents i que puguin amagar realitats tan diverses pel que fa a les condicions de producció i comercialització.

Sis actors són els responsables de dos terços (66,1%) de la producció mundial: el Brasil, l'Índia, la Unió Europea, la Xina, Tailàndia i els Estats Units. El Brasil i l'Índia produeixen, per si sols, un de cada tres quilos de sucre de tot el món. Ara bé, tan sols el 30% de la producció mundial es destina al mercat internacional, és a dir, que la majoria es consumeix en els països productors.



PRODUCCIÓ MUNDIAL DE SUCRE PER PAÏSOS I REGIONS (2011)

La Unió Europea amarga el sucre

El cas de la Unió Europea mereix una atenció especial perquè ens és molt proper i perquè és un dels exemples més clars d'injustícia comercial. S'estima que produir un quilo de sucre a Europa a partir de la remolatxa és dues vegades més car que fer-ho en zones tropicals a partir de la canya. Tot i així, la UE encara és un productor important a escala mundial i controla gairebé exclusivament el mercat europeu. Com és possible això, en un mercat globalitzat i suposadament competitiu? La resposta és doble però ben senzilla.

D'una banda, mitjançant la PAC (Política Agrícola Comunitària), la UE subvenciona, fins a una quota màxima, la producció de sucre procedent dels cultius europeus de remolatxa. La UE paga als seus productors el triple del preu del mercat internacional, però

quan exporta, aquest és el preu de referència que paguen els països extracomunitaris. El fet de vendre per sota del cost de producció s'anomena dumping i és una pràctica comercial il·legal i absolutament injusta, ja que obliga la resta de productors del Sud a reduir encara més els costos de producció (sous, criteris ambientals, seguretat laboral) per poder competir amb els preus europeus, artificialment baixos gràcies a les subvencions.

D'altra banda, amb la seva política comercial exterior, la UE posa barreres d'accés als productes extracomunitaris que podrien suposar una competència per a la producció interna. Els aranzels que paga el sucre extracomunitari a la duana de qualsevol país membre per tal d'accedir al mercat europeu poden ser fins a tres vegades superiors al preu d'exportació. De fet, s'estima que comprant sucre

d'origen no europeu, el 50% del preu final que paguem va destinat a pagar aranzels. Aquesta mesura proteccionista, sobre la legitimitat i la justícia de la qual tenen cabuda tota mena d'opinions, contrasta, tanmateix, amb les negociacions que la UE mateixa manté en paral·lel amb els països del Sud perquè signin acords comercials bilaterals que obrin els seus mercats locals a les empreses multinacionals europees i als seus productes subvencionats, i els exigeix així que eliminin les barreres, les quotes i els aranzels als quals la UE no està disposada a renunciar. D'aquesta manera, la UE manté tancat el mercat interior mentre inunda la resta del món amb el seu sucre subvencionat. És un tractament discriminatori injust i insostenible tant per als productors i productores de sucre no europeus, com per als contribuents que paguen aquestes subvencions i que, per tant, mantenen un model agroindustrial dirigit per les grans empreses del sector, en detriment de les petites i mitjanes plantacions, de l'economia familiar i de l'agricultura pagesa que caracteritzava els camps europeus de fa uns anys.

Aquesta realitat tan injusta ha estat denunciada sistemàticament a l'Organització Mundial del Comerç per part dels països productors del Sud. El silenci que reben com a resposta contrasta amb la rapidesa amb què se satisfan les demandes de les potències comercials del Nord. Aquí tenim un bon exemple del

valor real que té la veu d'un país en un òrgan suposadament multilateral segons qui sigui que parli.

Tot i així, i encara que sembli paradoxal, les plantacions de remolatxa a Europa s'estan reduint (a la meitat, i fins a tres cops menys a Espanya) des de fa anys, així com la importància d'aquest tipus de sucre en el nostre consum habitual, a mesura que les multinacionals sucreres deslocalitzen la producció a països del Sud, beneficiant-se dels costos baixos, que són fins i tot més avantatjosos que les subvencions.

Degut a certs processos que s'utilitzen a l'hora de l'elaboració, el sucre de remolatxa és altament contaminant, gens ecològic i inclou cada vegada més transgènics. Desconeixem les dades precises d'Europa, però s'estima que gairebé tot el sucre de remolatxa produït als Estats Units ja és transgènic. Si a això hi afegim la injustícia comercial que amaga i el grapat d'empreses multinacionals que controlen la indústria europea del sucre, l'argument de "local" perd tot valor afegit.

¿Això vol dir que el sucre de canya és tot bondat ? En absolut. Les plantacions extenses en règim de monocultiu i amb abundant mà d'obra explotada són la característica principal de la producció d'aquest tipus de sucre. A diferència del sucre de remolatxa, però, cada vegada és més habitual de trobar sucre de canya de cultiu ecològic i de Comerç Just.

El sucre de Comerç Just

El sucre de Comerç Just garanteix sous dignes i equitatius entre homes i dones, l'absència d'explotació laboral (especialment la infantil, que és força present en aquest tipus de plantacions), preus de compra justos per als productors i les productores, la no utilització de transgènics ni de productes químics agressius en els cultius, relacions comercials a llarg termini entre les persones productores del Sud i les empreses importadores del Nord, el prefinançament de les collites i el respecte per la biodiversitat, els cultius autòctons i les formes d'autogestió democràtica de les comunitats pageses perquè recuperin el protagonisme i la dignitat que mai no haurien d'haver perdut en aquest sistema comercial tan complex i injust.

El sucre de Comerç Just fa anys que creix de manera tímida però consolidada. El 2011 es van produir un total de 140.000 tones de sucre de canya sota criteris de justícia social i ambiental, un 9% més que l'any anterior. La importància mundial del sucre de Comerç Just encara és modesta (només un de cada mil quilos de sucre produïts en tot el món ho és), però no deixa d'augmentar. De fet, actualment trobem alguns casos, inimaginables fa tan sols uns anys, d'aquest gran avanç. Per exemple, més del

40% dels sobrets de sucre que es troben en els establiments d'hostaleria del Regne Unit són de Comerç Just.

A Espanya, la distribució de sucre de Comerç Just va superar les mil tones per primera vegada l'any 2011. Les vendes que se'n van derivar, directes o per mitjà d'altres productes dolços que inclouen sucre, van suposar un terç de la facturació total del Comerç Just d'aquell any i, així, va ser el producte que va enregistrar un creixement més gran.

Així doncs, som testimonis d'un creixement progressiu però imparabile del sucre de Comerç Just des de ja fa diversos anys, tant en l'àmbit comercial com en la implantació social, a Espanya i a la resta del món. Perquè aquest camí es mantingui i es consolidi com a alternativa comercial real tant per als consumidors i les consumidoras com per a les persones productores, la nostra presa de consciència hi juga un paper fonamental. El simple exercici de buscar l'altra cara d'allò que consumim, de furgar les etiquetes i descobrir els ingredients, l'origen i les condicions de producció del que comprem és una passa essencial per exercir un consum crític i



responsable, a més d'una passa decisiva per contribuir a millorar les condicions de vida de milions de persones. Aquesta guia és un recull de diferents tipus de sucre de Comerç Just que podem trobar en diversos establiments de tot l'Estat. És una invita-

ció a conèixer-ne les característiques, les propietats nutritives, les mans que l'han treballat, a més de moltes altres propostes d'elaboració de dolços deliciosos amb la garantia que no amaguen realitats amargues.

Tipus de sucre de Comerç Just

Les organitzacions de Comerç Just integrades en la CECJ comercialitzen, sobretot, sucre de canya integral i amb certificació d'agricultura ecològica. A continuació en detallarem totes les varietats disponibles.

■ SUCRE DE CANYA INTEGRAL

Panela d'agricultura ecològica (Equador)



La panela és el suc que s'extreu de la canya de sucre, cristal·litzat tan sols per mitjà de l'evaporació. El color bru es deu a una pel·lícula de melassa que

embolcalla cada cristall. No està subjecte a processos de refinament, ni a cap altre tipus de procediment químic, per la qual cosa és considerat el tipus de sucre més pur. Com que és el menys tractat, és el que conté més quantitat de vitamines i minerals.

És un tipus de sucre que es consumeix molt a les Filipines, a l'Àsia Meridional i, sobretot, a Amèrica Llatina, on s'utilitza per endolcir sucs, tes, infusions, refrescos, mermelades...

Com s'obté?

Se seleccionen les canyes més madures, es renten i es molen per extreure'n el suc, el qual passa per diferents fases de filtratge per eliminar-ne les impureses sòlides. Finalment, és sotmès a evaporació, de la qual en resulta un xarop espès que, una vegada solidificat, es ratlla per obtenir el granulat.

Els processos d'elaboració d'aquest tipus de sucre són els més manuals i artesanals. Excepte la fase de molre la canya, la resta de processos es realitzen a mà. Per això l'aspecte de la panela és més rude que el d'altres sucres que són més uniformes, fins, secs i despresos.

Propietats

El constituent principal de la panela és la sacarosa i té menys calories que el sucre blanc (entre 310 i

350 calories per 100 grams de panela i 400 per 100 grams de sucre blanc). Contràriament al sucre blanc, la panela no és sotmesa a cap mena de refinament, centrifugació, depuració o processament, per la qual cosa conserva totes les vitamines (A, B, C, D, E) i els minerals (calci, ferro, potassi, fòsfor, magnesi, zinc, manganès) de la canya de sucre. Conté cinc vegades més minerals que el sucre roig i cinquanta vegades més que el sucre blanc.

En què es diferencia respecte d'altres sucres?

Tot i que la panela té un color similar al sucre roig, no hi té res a veure si tenim en compte que la major part del sucre roig que es comercialitza habitualment en realitat és sucre blanc al qual s'ha afegit melassa per retornar-li el color i el gust característics.

Qui el produeix?

L'elaboren dues organitzacions de l'Equador: la cooperativa "El Paraíso" a la província de Pichincha, mitjançant un projecte que té el suport de **MCCH MAQUITA CUSHUNSHIC** (<http://www.fundmch.com.ec/>), i **Camari** (<http://www.camari.org>), fundada el 1981 i especialitzada en les àrees de comercialització de productes agropecuaris i artesanals. Seguidament descrivim amb més detall totes dues organitzacions. **MCCH MAQUITA CUSHUNSHIC** (en llengua quítxua, "donem-nos la mà"). Neix el 1985 per proveir les poblacions de les xaboles del sud de Quito de productes

d'alimentació procedents de petites i mitjanes unitats de producció agrícoles amb la finalitat d'establir relacions comercials i d'intercanvi de productes més justes, tant a la ciutat com a les zones rurals. MCCH agrupa més de 400 organitzacions rurals de 21 províncies del país i involucra més de 26.000 persones.

Camari (en llengua quítxua, "agradar") és el sistema de comercialització solidària del Fondo Ecuatoriano Populorum Progressio (FEPP), patrocinat per la Conferència Episcopal Equatoriana, que des del 1970 dóna suport al desenvolupament dels sectors populars del país mitjançant la capacitat, el crèdit i l'assistència tècnica. Camari neix el 1981 com a complement de l'acció del FEPP per fer front als problemes de la comercialització agropecuària i artesanal que afligeixen les persones productores del camp i dels barris urbans marginals de l'Equador.

Formats:

- Paquets de 400 g, 500g i 1kg.
- Sobrets de 7 g en caixes de 1000 unitats.
- Sacs de 25 kg.

MASCOBADO (FILIPINES)



Mascobado és el nom amb què es coneix el sucre de canya integral a les Filipines. Es tracta d'un sucre no refinat que conserva totes les substàncies nutritives de la planta, les quals gairebé desapareixen per complet en el refinat (sigui blanc o tacat).

Com s'obté?

Per elaborar el mascobado, la canya de sucre es talla i es premsa en un molí que normalment mouen búfals. Se n'obté un xarop dens que després es cou. Quan la consistència és adequada es deixa refredar sempre remenant per aconseguir una cristallització homogènia. Per cada tona de mascobado que s'obté es necessiten entre 10 i 12 tones de canya.

En què es diferencia respecte d'altres sucres?

- En primer lloc, tenen orígens diferents. Les proporcions d'elements que té el suc del sucre de canya depèn de l'aigua i de la terra en què creix, amb la qual cosa cada un es compon de diferents elements.
- El sucre panela primer passa per un procés de solidificació i després es ratlla, mentre que el mascobado passa directament al granulat i per aquesta raó les boles de melassa són més grans.

Qui el produeix?

Pitafa-Pisang Tauman Farmer's Association agrupa unes 30 famílies pageses a l'illa de Panay. L'organització aconsegueix preus justos i els seus sous superen amplament la mitjana dels de la zona. Amb les exportacions realitzades mitjançant la xarxa de Comerç Just aconsegueix recursos que li permeten de vèncer les dificultats a les quals s'enfronta l'activitat productiva, com ara la falta d'energia elèctrica, maquinària obsoleta, dificultats de transport, etc. Produeix sota criteris d'agricultura ecològica.

Formats:

- Paquets de 500 g i 1 kg.

■ SUCRE ROIG

Sucre de l'illa Maurici



Encara que l'elaboració d'aquest tipus de sucre és més industrial que la de la panela o el mascobado, gaudeix de la certificació ecològica que garanteix que els processos estiguin exempts dels productes químics que sí que s'utilitzen en el procés convencional del sucre, com ara floculants, àcid fosfòric, etc.

Oel procés d'elaboració és el següent: collita de la canya – capolament per extreure'n el suc – neteja i filtratge – evaporació – bull – centrifugació i rentat (primera cristal·lització) – centrifugació i rentat (segona cristal·lització) – centrifugació i rentat (tercera cristal·lització).

En què es diferencia respecte d'altres sucres?

A diferència de la panela, aquest sucre passa per una fase més de centrifugació i rentat (sense químics) que en provoca la cristal·lització. És un procés que se sol fer perquè els grans de sucre quedin més despresos, mentre que en el cas de la panela això es fa batent i desgranant el sucre manualment.

Qui el produeix?

MCAF (Mauritius Cooperative Agricultural Federation)

Des que es fa fundar el 1950, MCAF (<http://mcafcop.com/files/index.php>) ha crescut fins a convertir-se en l'organització productora de sucre de canya més gran de l'illa Maurici. MCAF processa la canya de sucre i la ven al Sindicat Nacional de Sucre, l'únic exportador de Maurici. L'organització té 20.000 membres, dels quals aproximadament un 80% són petites i mitjanes unitats de producció agrícoles. MCAF proveeix fertilitzant a les cooperatives i les assessoria en temes relacionats amb el cultiu de la canya de sucre.

Formats:

- Paquets de 500 g.

SUCRE DE PARAGUAI



Aquest sucre prové del cultiu ecològic de la canya de sucre en el procés d'elaboració de la qual tampoc no intervenen productes químics ni melasses. Així, tant el procés d'elaboració com el sucre mateix tenen certificació ecològica.

Un cop tallada, la canya fresca passa per uns molins que n'extreuen el suc, el qual després és assecat al sol o per mitjà d'evaporadors, fins que es cristal·litza de manera natural.

En què es diferencia respecte d'altres sucres?

AA diferència de la panela, aquest sucre passa per una fase més de centrifugació i rentat (sense químics) que en provoca la cristal·lització i fa que els grans de sucre quedin més despresos.

Qui el produeix?

Creada el 1975 a la ciutat de Arroyos y Esteros (Paraguai), la **cooperativa Manduvirá** (<http://manduvira.com/es/>) agrupa 1.500 persones de la regió, propietàries de les seves fàbriques de sucre, amb exportacions a 17 països a través de la xarxa de Comerç Just. Fan una assemblea anual en la qual decideixen com utilitzar la prima de Comerç Just. Tradicionalment dediquen el 50% dels beneficis a les persones productores, les quals, al seu torn, ho dediquen a millorar la producció, a les vivendes i a l'educació dels fills i filles. L'altre 50% és utilitzat per finançar projectes d'educació, de salut o d'agricultura ecològica per a tota la comunitat.

MONTILLO/Arroyense és una cooperativa agrícola creada el 1995 i que avui té més de 400 socis i sòcies. El seu objectiu és aconseguir el desenvolupament econòmic i social de la zona de la manera més sostenible possible. El 50% dels beneficis extra obtinguts a partir del Comerç Just arriba directament a les persones productores, les quals també reben serveis útils com ara crèdits o la compra de vehicles. L'altra meitat es destina a projectes per a la comunitat.

Formats:

- Paquets de 500 g i 1 kg.
- Sobrets tub de 6 g presentats en caixes de 750 unitats. També disponibles en caixes dispensadores de 300 g.

- Sobrets tub de 7 g presentats en caixes de 1000 unitats.
- Pots de 75 g de sucre aromatitzat amb canyella o amb vainilla i pots de 60 g i de 180 g de sucre de llustre, ideal per decorar de manera saludable pastissos i postres.
- Sacs de 25 kg.

■ SUCRE BLANC

COSTA RICA



Es tracta d'un sucre de canya refinat, lliure de transgènics o organismes modificats genèticament.

Qui el produeix?

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

Cooperacañera és la unió de tres cooperatives que es dediquen a la producció i a la industrialització de la canya de sucre. La conformen més de 600 associats i associades i és la cooperativa de sucre blanc més petita de Costa Rica. Les vendes a través del Comerç Just permeten d'obtenir un preu més digne per als pagesos i les pageses així com la millora de les condicions ambientals de la canya i de les tècniques de producció. En els últims anys han desenvolupat l'agricultura ecològica.

Coopeagri (<http://www.coopeagri.co.cr>) és una cooperativa nascuda el 1962 com a resposta a l'explotació exercida pels centres industrials i financers del país. Agrupa més de 16.000 persones i comercialitza els productes amb la garantia d'un preu mínim superior al del mercat. Els recursos que generen les exportacions s'utilitzen per desenvolupar programes a favor dels productors i les productores, com ara el pagament d'incentius econòmics, l'establiment de sementers de cafè i la protecció del riu Peñas Blancas. Aquestes persones reben també fins el 60% de la compra per endavant.

Formats:

- Paquets d'1 kg.
- Caixes de 750 sobrets piramidals de 6 g. També disponibles en caixes dispensadores de 300 g.
- Sacs de 25 kg.

PERLES DE SUCRE DE PALMA

Les perles de sucre de palma són la forma cristal·lina de la saba de palma (neera). Es tracta d'un producte natural amb molts valors nutritius i medicinals que utilitzaven tradicionalment els metges dels pobles de la Índia. Tenen un mètode de preparació senzill i sense additius químics.

Propietats:

Són un bon remei per a les irritacions de gola, els refredats i les infeccions urinàries. A més a més també prevenen l'enrogiment dels ulls. Els carbohidrats que

contenen són apropiats per a embarassades i per a persones diabètiques.

Qui el produeix?

CREST és una fundació de l'Índia que ajuda als grups rurals artesans a comercialitzar els seus productes. Principalment proporciona suport mercantil, el qual genera ocupació i desenvolupament. Com que les dones rurals pobres, les vídues i els indigents no treballen, i per tant depenen dels estalvis dels pares, que són pobres, CREST va començar a formar-los per augmentar les oportunitats d'ocupació basades en l'ús de les matèries primeres locals.

Formats:

- Pots de 50 g.



Crumble de fruites vermelles

Esther Lillo



Barregeu la farina i els 125g de sucre en un recipient i afegiu-hi la mantega tallada en trossets per aconseguir una textura de miques. Es recomana de fer-ho amb les mans. Disposeu les fruites vermelles en una plata de forn amb una mica de mantega perquè no s'aferrin i empolvorades de sucre. Cobriu-les amb les miques i deixeu-les al forn a 180º fins que estiguin ben rosses.

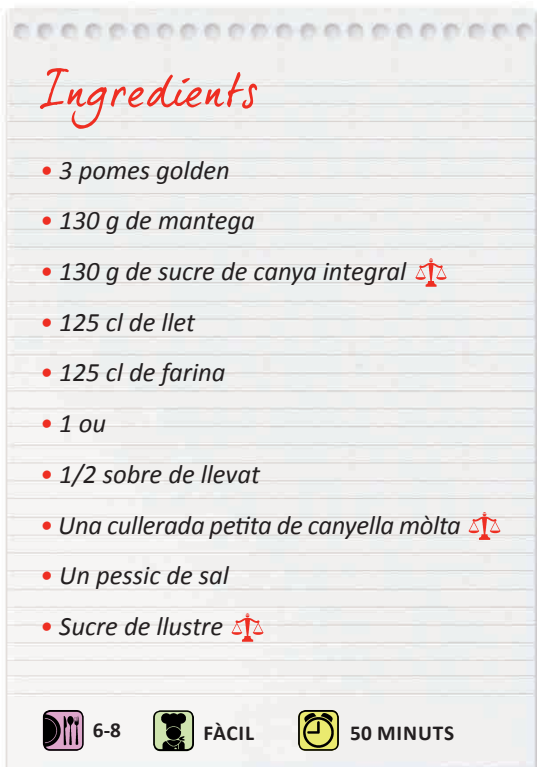
Traieu-ho del forn i deixeu-ho refredar una estona. Serviu-ho tebi, empolvorat amb canyella i acompanyat de nata líquida o de gelat de vainilla.

Aquest dolç també es pot fer amb pomes, a les quals es pot afegir una mica de romaní o farigola mentre es couen a foc lent, o també nous o canyella. Fins i tot es poden flamejar amb calvados o conyac. També es pot substituir la farina per musli perquè sigui més cruixent.



Pastís de poma amb sucre de llustre

Marilia Miranda



Bateu la mantega (és important que estigui a temperatura ambient) amb el sucre fins que obteniu una crema homogènia. Afegiu-hi l'ou, la canyella i el pessic de sal sense deixar de batre. Incorporeu-hi seguidament la farina, el llevat i la llet i barregeu-ho tot fins que aconseguiu una textura homogènia. Finalment, incorporeu-hi la poma tallada en daus petits amb l'ajuda d'una espàtula.

Aboqueu-ho tot en un motlle lleugerament greixat i enfarinat i deixeu-ho al forn ja calent a 180º durant uns 30 o 35 minuts. Deixeu refredar el pastís abans de desemmotllar-lo i empolvoreu-lo amb sucre de llustre. Ja el podeu servir.

És ideal combinat amb una bola del gelat que més us agradi.



Strudel de poma

Esther Lillo



Talleu les pomes en làmines i trossegeu-les. Feu-les coure a foc lent en una cassola amb la mantega i el sucre. Al cap de cinc minuts, afegiu-hi els fruits secs, les panses i les espècies. Quan la poma comenci a reblanir-se, traieu-ho del foc i reserveu-ho.

Pinteu les fulles de la pasta fil-lo amb mantega i poseu-ne 3 o 4 l'una sobre l'altra. Col·loqueu el farciment al mig i enrotlleu-ho en forma de cilindre, amb les juntures cap avall.

Deixeu-ho al forn a 180º durant 30 minuts. Traieu-ho del forn, empolvoreu-ho amb sucre de llustre i serviu-ho amb nata líquida ben freda.

Si no teniu pasta fil-lo, podeu utilitzar pasta de fulls que es ven ja estirada.



Coca de taronja amb panela i trossets de xocolata

María Paz Gómez Jiménez



Escalfeu el forn a 180°. Greixeu un motlle amb mantega, empolvoreu-lo amb una mica de farina i reserveu-lo.

Bateu la panela, la taronja trossejada sense pelar i els ous durant 3 minuts. Afegiu-hi la mantega i la nata i barregeu-ho tot. Després afegiu-hi també la farina, el llevat i la sal i barregeu-ho tot suaument perquè la farina quedi ben incorporada a la pasta. Finalment, agregueu-hi trossets de xocolata.

Aboqueu la barreja en un motlle i deixeu-ho al forn durant 30 minuts.



Magret d'ànec amb chutney de mango

Esther Lillo



Feu incisions superficials en els magrets pel costat del greix (de la pell) perquè es cuinin bé. El més senzill és fer talls transversals en els dos sentits amb una separació de dos dits entre cada un, de manera que quedin formes de rombes marcades a la pell. Els talls no han d'arribar a la carn, només al greix.

Poseu una paella al foc amb els magrets pel costat de la pell sense gens d'oli, ja que es couen simplement

amb el greix de la carn. Cuineu-los entre 7 i 10 minuts o fins que estiguin molt rossos. Salpebreu-los i gireu-los. Cuineu-los d'aquest costat (del costat de la carn) entre 3 i 5 minuts fins que també estiguin rossos. És una carn que es menja al punt, és a dir, una mica vermella. Un cop cuinats, traieu els magrets de la paella i deixeu-los reposar en una post uns minuts.

Mentrestant, traieu l'excés de greix de la paella i poseu-hi el vi i el vinagre. Deixeu que bulli uns minuts, afegiu-hi el sucre i deixeu que es redueixi molt, gairebé del tot. Després afegiu-hi la melmelada i feu-li fer un bull més. Talleu el magret en rodanxes fines i serviu-lo acompanyat de la salsa.

El chutney és una melmelada de fruites amb vinagre que acompanya molt bé la carn de caça. Per a aquesta recepta podeu utilitzar la melmelada que més us agradi i afegir-hi més o menys sucre segons el vostre gust.

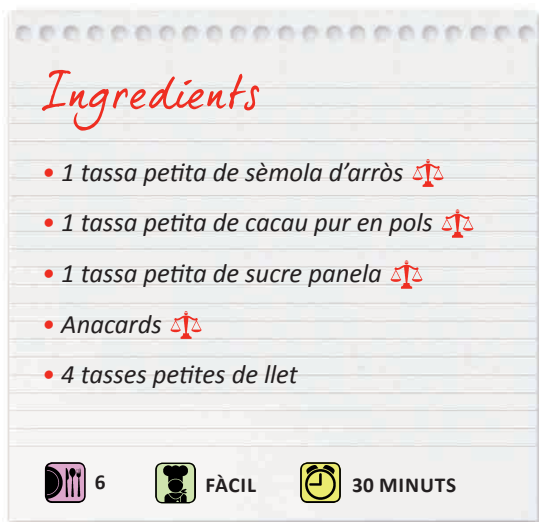
El magret d'ànec és un plat molt reeixit, fàcil i que agrada a tothom. Queda ben presentat tallat en làmines i disposat en forma de ventall, amb la salsa a un costat. Per donar-hi una mica de color podeu decorar-ho amb canonges o enciam picat.



Primavera casele

(CA de cacau, SE de sèmola, LLE de llet)

Amparo Nanclares



Poseu la sèmola d'arròs en un recipient, afegiu-hi el cacau en pols i el sucre i barregeu-ho tot molt bé. Afegiu-hi les 4 tasses de llet i barregeu-ho en fred fins que no hi quedin grumolls. Poseu-ho a foc lent i remeneu-ho bé sense parar fins que bulli i s'espesseixi.

Després, aboqueu-ho en un recipient i deixeu-ho refredar a la nevera fins el moment de menjar-ho.

Per servir-ho, gireu-ho com un flam i adorneu-ho amb anacards trossets i fruita, per exemple pinya de Comerç Just, o nata muntada.



Coca de pastanaga

Esther Lillo

Ingredients

- 225g de farina
- 1 cullerada petita de bicarbonat
- 1 cullerada petita de canyella ⚖️
- 1 cullerada petita de llevat en pols
- ½ cullerada petita de sal
- ½ cullerada petita de nou moscada ⚖️
- 2 ous
- 175 g de sucre ⚖️
- 100 ml d'oli d'oliva
- 180 g de pastanaga ratllada
- 125 g de pinya triturada amb el seu suc ⚖️
- 60 g de nous ⚖️



8



FÀCIL



1 HORA

Escalfeu el forn a 180°. Barregeu el primer grup d'ingredients (fins la nou moscada) en un recipient i, per separat, bateu els ous amb el sucre fins que obteniu una crema blanquinosa. Després afegiu-hi l'oli d'oliva, la pinya triturada i la pastanaga i barregeu-ho amb els ingredients del primer recipient.

Aboqueu la barreja en un motlle rodó desmuntable i deixeu-ho al forn 50 minuts. Després, traieu el pastís i deixeu-lo refredar.

Aquesta coca és típica dels Estats Units, però allà és molt més densa i es cobreix amb una glaça de formatge que li dóna més aspecte de pastís. És molt típic dels restaurants vegetarians i també es pot fer amb carabassó.



“Panellets”

Eva Davó



Els panellets són dolços tradicionals del dia de Tots Sants a diferents punts dels Països Catalans.

La recepta de l'àvia Rosita

*Per aconseguir uns panellets excepcionals
sucre i ametlla picada a parts iguals
amb les mans hem de barrejar
fins a fer un massapà.*

*Per a donar consistència amb dares ho rebaixeu
i un producte hi barregeu
per donar gust i nom al panellet*

que talleu quadrat, rodó o amb forma de bolet.

*Si els panellets són de pinyons
els haureu de fer rodons*

*i perquè no es desfacin, amb les mans ben premut
hi enganxeu el fruit sec, untat amb ou batut.*

*Col·loqueu-los en una safata amb oli untada
que a temperatura alta dins al forn anirà ficada*

*i quan comencin a tenir el color daurat
els traureu del forn ben aviat.*

*Els panellets heu de deixar refredar
per després poder-los menjar.*

Sara Goodman Ariadna-A. Solé

Barregeu l'ametlla i el sucre, disposeu la barreja en forma de volcà i afegiu-hi la clara d'ou. Pasteu-ho fins que obteniu una massa semblant a la plastilina i deixeu-ho reposar un dia. Feu-ne una bola i allargueu-la amb les mans obertes perquè en surti una barra cilíndrica. Amb un ganivet, talleu aquesta barra en rodanxes i feu una boleta de cada una. Amb aquesta mesura podeu crear els vostres propis panellets fent volar la imaginació. Quan tingueu els panellets confeccionats, pinteu-los amb el rovell de l'ou i deixeu-los al forn a 200º entre 3 i 5 minuts. Deixeu-los reposar fins que estiguin totalment freds i llestos!

A part dels pinyons de la recepta tradicional podeu afegir altres productes de Comerç Just per personalitzar els panellets o fer-ne varietats per a tots els gustos.



Tiramisú

Esther Lillo



En un recipient, barregeu els rovells de l'ou amb el sucre fins que obtingueu una crema blanquinosa i esponjosa. Afegiu-hi el mascarpone i bateu-ho fins que no hi quedin grumolls. Bateu les clares a punt de neu a part i incorporeu-les a la barreja anterior amb molt de compte.

Suqueu els melindros en el cafè amb una mica de sucre i escorreu-los bé. Munteu el tiramisú alternant pisos de melindros amb pisos de crema de mascarpone. Empolvoreu-lo amb cacao i deixeu-lo reposar 10 hores a la nevera.

És important que la capa de cacao sigui ben espessa però sense grumolls. Per això, la millor opció és posar el cacao en un colador i pegar-li copets perquè caigui suaument.



Pastís de cafè i anacards




Fina Graboleda

Ingredients

- 100 ml de llet
- 2 cullerades petites de cafè soluble ⚖️
- 1 cullerada de cafè mòlt ⚖️
- 175 g de mantega a temperatura ambient
- 100 g de sucre panela ⚖️
- 100 g de sucre blanc ⚖️
- 3 ous mitjans
- 100 g de farina de pastisseria
- 100 g de farina d'espelta, de sègol o de blat integral
- 2 cullerades petites de llevat en pols
- 75 g d'anacards ⚖️
- Cacau, xocolata blanca ratllada o anacards per decorar ⚖️

Per a la glaça de cafè

- 225 g de sucre de llustre ⚖️
- 25 ml d'aigua freda
- 3 cullerades petites de cafè soluble ⚖️

 9
  MITJANA
  50 MINUTS

Dissoleu el cafè soluble i el cafè mòlt en la llet i escalfeu-ho fins que arrenqui el bull. Traieu-ho del foc i deixeu-ho refredar una mica.

Bateu la mantega a temperatura ambient amb els dos tipus de sucre fins que obtingueu una barreja homogènia i suau. Afegiu-hi els ous un per un i aneu batent. Ajunteu la barreja de mantega, ous i sucre amb la de llet i cafè. Finalment, afegiu-hi els anacards trossets.

Aboqueu la barreja final en un motlle rodó d'uns 22 cm (si és possible, cobert amb paper antiadherent) i deixeu-lo al forn ja calent a 180º durant uns 30 minuts o fins que en clavar-hi una agulla, surti pràcticament neta. Deixeu-lo refredar abans de treure'l del motlle i traieu-li el paper antiadherent.

Preparació de la glaça de cafè

Dissoleu el cafè soluble en l'aigua.

Poseu el sucre de llustre en un bol i afegiu-hi a poc a poc la solució d'aigua i cafè. Mescleu-ho bé fins que obtingueu la consistència desitjada.

Una altra opció és farcir el pastís amb la glaça de cafè i cobrir-lo amb una capa de xocolata blanca i negra (totes dues de Comerç Just), que es fonen fàcilment al bany maria o al microones.



Brownie de xocolata negra amb salsa

Esther Lillo



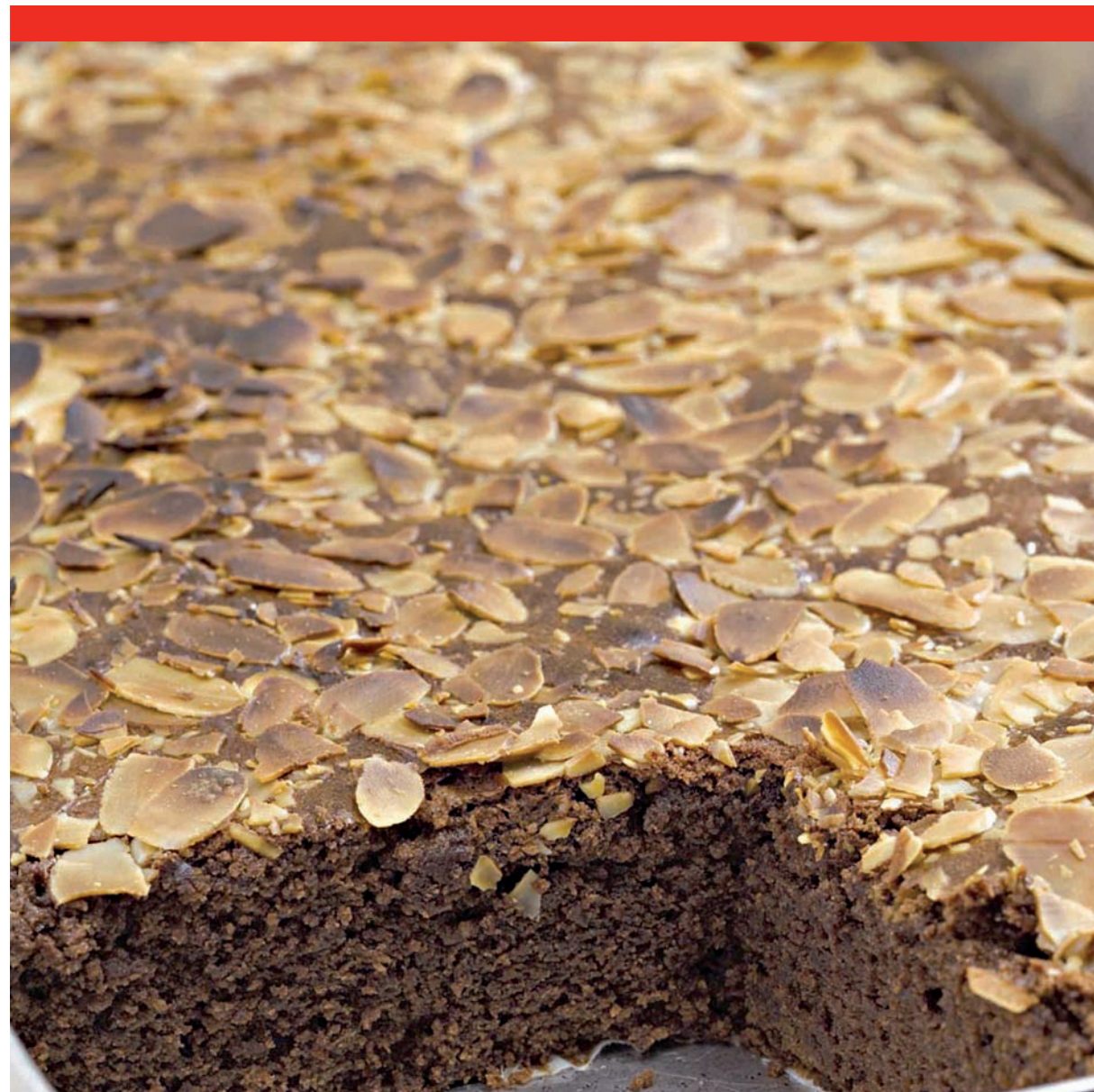
Foneu la mantega i la xocolata. En un recipient, ajunteu tots els ingredients i remeneu-los. Aboqueu-ho en un motlle rodó i deixeu-lo al forn a 180º durant uns 25 minuts.

Per a la salsa de xocolata, foneu 100g de xocolata amb una mica d'aigua i de nata líquida.

Serviu el brownie tebi amb gelat de vainilla i xocolata fosa per sobre.

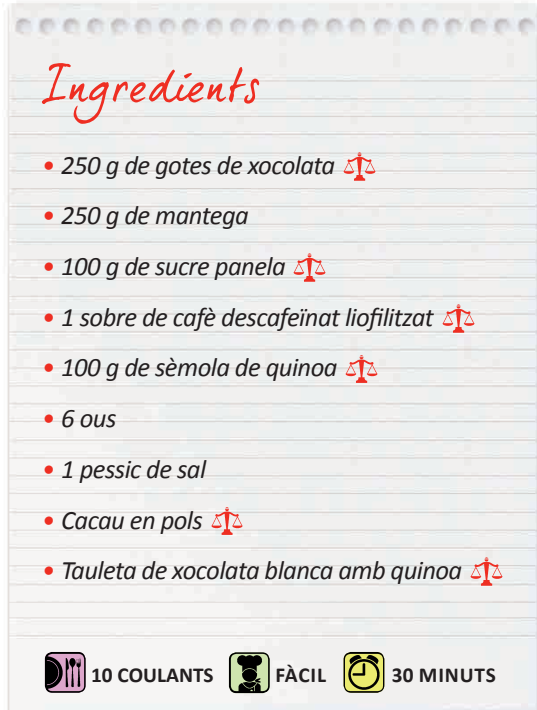
El brownie és el pastís més senzill del món i el més ràpid per quan vénen visites.

Podeu decorar-lo amb ametlles crues en làmines abans d'enfornar-lo perquè quedi més bonic. En aquest cas és millor no afegir-li altres fruits secs.



Coulant de quinoa, cafè i xocolata

Eva Davó



Foneu la xocolata i la mantega al bany maria. A part, barregeu la sèmola, el sucre, el cafè i el pessic de sal. Després afegiu-hi l'ou ja batut.

Quan la primera barreja s'hagi refredat una mica afegiu-la a la resta d'ingredients i passeu-ho pel túrmix perquè no es formin grumolls.

Greixeu els motlles amb mantega i cacau en pols. Ompliu dos terços de cada flamera.

Opcionalment, poseu un trosset de xocolata blanca al centre per fer contrast. Deixeu-ho al forn a 250º durant 8 minuts.

El resultat ha de ser com una coca per fora i cremós per dins. S'ha de servir calentet.

Salsa de papaia i mango

Bulliu a foc baix la nata líquida amb una cullerada de sèmola de quinoa o d'arròs ⚖️.

Afegiu-hi melmelada ⚖️ al vostre gust i aromatitzeu-ho amb vainilla i canyella sense deixar de batre.





TROBA EL SUCRE JUST A LES NOSTRES BOTIGUES

www.comerciojusto.org



MINISTERIO
DE ASUNTOS EXTERIORES
Y DE COOPERACIÓN



Aquest quadern, així com la campanya en la qual s'emmarca, forma part d'un projecte finançat per la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva dels autors i les autores i no necessàriament reflecteix l'opinió de la AECID.