

# Receptes justes

cuina creativa  
amb productes  
de comerç just



1. Qui som?
2. Introducció: el negoci del consum
3. Alternatives
4. Què pots fer tu?: Receptes justes
5. Informació pràctica



Xarxa Valenciana  
de Consum  
Responsable

**amb el suport**



GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA D'IMMIGRACIÓ I CIUTADANIA

# qui som?



## XARXA DE CONSUM RESPONSABLE

Actualment la Xarxa està composta per les següents organitzacions:

- Associació per a la Cooperació amb el Sud (ACSUD) "Las Segovias"
- ECOSOL
- INTERMÓN OXFAM
- LA TENDA DE TOT EL MÓN
- PETJADES
- RUDRAKSHA
- SETEM Comunitat Valenciana
- SODEPAU

La Xarxa Valenciana de Consum Responsable reuneix un conjunt d'organitzacions sense ànim de lucre pertanyents a l'economia social que treballen en xarxa per un objectiu comú: transmetre a la societat els continguts del consum responsable.

La fi que persegueix la Xarxa Valenciana de Consum Responsable, és la d'aconseguir la transformació de la societat mitjançant el Consum Responsable com a eina de canvi cap a un model sostenible i més just. Per a açò es planteja incidir en el comportament dels ciutadans i ciutadanes, de les Administracions Públiques, de les empreses i productors, dels mitjans de comunicació i del teixit associatiu en general, a través de la difusió d'informació, la reivindicació i la denúncia de les pràctiques de consum que incideixen negativament sobre els equilibris globals.

# el negoci del consum

“Som la generació d’usar i llençar”

### DADES DEL CONSUM EN EL SEGLE XX.

- La cinquena part més rica de la població mundial fa el 86% del total de les despeses del consum privat, mentre que la cinquena més pobre només l’1,3%.
- La cinquena part més rica de la població mundial consumeix el 58% del total de l’energia, mentre que la cinquena més pobre el 4%.
- La cinquena part més rica de la població mundial posseeix el 87% de la flota mundial de vehicles, mentre que la cinquena més pobre posseeix menys del 1%.
- La cinquena part més rica de la població mundial consumeix el 84% de tot el paper, la cinquena més pobre l’1,1%.

Si a tot el món consumíem tant com la mitjana que es consumeix en l’hemisferi nord, necessitaríem tres planetes Terra perquè fóra sustentable.

La forma de consumir predominant ens ha perjudicat a tots els habitants del planeta. El consumisme s’ha estès al món degut, entre altres coses, a la creació de major riquesa i a la globalització.

Els boscos, les terres agrícoles, les selves i els territoris verges es redueixen cada dia més per a donar espai a cases, centres comercials, fàbriques...

Un estudi de finals del 2010 assegura que la gent més feliç del món viu a Costa Rica seguida de República Dominicana, Jamaica, Guatemala, Vietnam i Colòmbia. (Font: índex de felicitat elaborat per <http://www.happyplanetindex.org/>)

Segons un informe de la FAO el nivell de producció anual d’aliments en el món serveix per a cobrir les necessitats de tota la població mundial i encara quedaria un excedent del 10%.

El consum de béns i serveis és imprescindible per a satisfer les necessitats humanes, però quan se supera cert llindar, que se situa entorn dels 7000€ anuals per persona, es transforma en consumisme.

# alternatives

**Existeixen formules per a aconseguir un model de consum més sostenible i més just. En aquest model hem de participar tots i totes: ciutadans i ciutadanes, AAPP, empreses, productors i productores, mitjans de comunicació...etc., denunciant les pràctiques de consum que incideixen negativament sobre els equilibris globals.**

El CONSUM RESPONSABLE és una **eina per al canvi**. A través de l'acció individual o col·lectiva que exercim en l'acte de consumir, estem capacitats per a decidir les opcions que ens semblen més adequades. Aqueixes possibilitats poden comportar una contribució directa a la generació d'una dinàmica de funcionament global diferent, més sostenible (mediambientalment, culturalment i econòmicament), més justa, més ètica i més solidària.

## QUÈ SIGNIFICA PRACTICAR UN CONSUM RESPONSABLE?

- Preguntar-nos si el que anem a comprar ens va a satisfer realment una necessitat o bé si ho comprem "compulsivament".
- Parar-nos a pensar en com administrem els nostres diners, per a fer-ho de forma coherent amb els nostres principis.
- Cercar alternatives que minimitzen l'explotació de matèries primeres (intercanvis, segona mà, reparació, reutilització).
- Plantejar-nos quin tipus de comerç volem afavorir.
- Assegurar-nos de la qualitat del que comprem de cara a adquirir béns més saludables i duradors.
- Informar-nos sobre les repercussions socials i mediambientals dels béns i serveis que anem a adquirir.
- Demanar informació sobre el producte al personal de les tendes.
- En cas de ser defraudats, exercir els nostres drets com persones consumidores.
- Dur a terme un bon manteniment dels nostres béns.
- Quan finalitze la vida útil d'un producte, llençar-lo selectivament de manera que es pugui reciclar el material del qual està fet.



# comerç just

Sota aquest concepte paraigua de **CONSUM RESPONSABLE**, ens trobem en diferents eixos, entre ells:

**COMERÇ JUST:** és una forma alternativa de comerç que promou una relació justa entre persones productores i consumidores. És el resultat d'una mobilització social que, a través d'una pràctica comercial de sensibilització, d'educació i d'una gran mobilització social aspira a canviar els actuals models de relacions econòmiques i participar en la construcció d'experiències alternatives. Els criteris que defineixen aquest tipus de comerç són bàsicament:

Que el treball de productors/es siga digne, justament remunerat i que es respecten els drets humans i laborals de les persones.

- Millorar les condicions de seguretat i higiene al treball.
- Igualtat de condicions entre home i dona.
- Rebuig de qualsevol tipus d'exploració infantil.
- El preu que es paga a les persones productores permet unes condicions de vida dignes.
- Transparència total en tot el procés de producció i venda
- Al procés de producció es respecta el medi ambient
- El comerç és directe entre productor/a i venedor/a. No hi ha intermediaris/as.
- Respecta les minories ètniques i els seus costums ancestrals



# agricultura ecològica



**AGRICULTURA ECOLÒGICA:** és una modalitat d'agricultura basada en la utilització de recursos naturals. Per tant no s'utilitzen productes químics de síntesis com adobs, fungicides, herbicides ni tampoc organismes genèticament modificats ni altres tipus d'additius. Es pot dir que és una tornada a les tècniques tradicionals de cultiu.

Aquesta cura a l'hora de conrear té com a finalitat el respecte al medi ambient, a la salut i al benestar del consumidor i la consumidora. Suposa a més un retrobament amb el medi natural, una diversificació del cultiu i una utilització de tècniques no agressives amb la terra.

Entre els seus objectius trobem:

- Produir aliments lliures de residus químics.
- Aconseguir la millora dels productes seleccionant-los de manera natural, no modificant-los genèticament.
- Treballar de manera integrada respectant l'entorn.
- Mantenir i millorar la qualitat de la terra.
- Utilitzar el major nombre possible de recursos renovables i de caràcter local.
- Mantenir les diversitats i varietats de cada producte.
- No contaminar.
- Que els agricultors/as tinguin bones condicions de treball i estiguin correctament remunerats/as.



# Per a saber més sobre aquests conceptes:

## LIBROS

- Guia de consum responsable, editada per SETEM Comunitat Valenciana i subvencionada per l'Ajuntament de València l'any 2003.
- Preguntes i respostes sobre Comerç Just, editat per SETEM al desembre de 1999.
- "Guia Educativa per al consum crític." Autors Laura Albareda, David Bertrán, Xavier Montagut, Eduard Navarro, Ricard Scoles. Editorial: Icària
- "Consumixc, per tant existisc. Poder, mercat i publicitat" Autor Joan Torres i Prat. Editorial Icària.
- Anuari sobre Comerç Just a Espanya 2004, situació i perspectives. SETEM FEDERACIÓ, 2004.

## WEBS

- [www.setem.org](http://www.setem.org)
- [www.comerciojusto.org](http://www.comerciojusto.org)
- [www.consumoresponsable.org](http://www.consumoresponsable.org)
- [www.ecologistasenaccion.es](http://www.ecologistasenaccion.es)
- [www.economiasolidaria.org/consumo\\_responsable](http://www.economiasolidaria.org/consumo_responsable)
- [www.slowfood.es](http://www.slowfood.es)
- [www.e-comerciojusto.org](http://www.e-comerciojusto.org)
- [www.sellocomerciojusto.org/es/](http://www.sellocomerciojusto.org/es/)
- [www.consumehastamorir.com](http://www.consumehastamorir.com)
- [www.greenpeace.org/espana/](http://www.greenpeace.org/espana/)
- [www.ecoportat.net](http://www.ecoportat.net)
- [www.reasnet.com](http://www.reasnet.com)
- [www.agrieco.com](http://www.agrieco.com)

## VIDEOS

- La història de les coses:  
[www.youtube.com/watch?v=ykfp1WvVqAY&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=ykfp1WvVqAY&feature=related)
- L'últimàtum evolutiu:  
[www.youtube.com/watch?v=o-ttoYYQZZs](http://www.youtube.com/watch?v=o-ttoYYQZZs)
- Comprar, tirar, comprar, un documental sobre obsolescència programada, o el que és el mateix, la reducció deliberada de la vida d'un producte per a incrementar el seu consum:  
[www.rtve.es/television/documentales/comprar-tirar-comprar/](http://www.rtve.es/television/documentales/comprar-tirar-comprar/)

# Bruschetta toscana

aperitiu

## INGREDIENTS

- 2 llesques de pa per persona, més aviat grosses
- Unes quantes dents d'all
- Tomàques ben madures
- Unes fulles d'alfàbrega fresca
- Oli d'oliva verge extra, sal i pebre

Trossejar les tomaques a xicotets daus, i posar-les en un bol amb les fulles d'alfàbrega picades, la sal, oli i pebre negre. Mentre macera tot junt anem torrant el pa. Conforme traiem les torrades i estant encara calentes, untem el pa amb un all tallat per la meitat. La barreja de tomaca es posa damunt del pa just abans de servir, per a evitar que s'ablanisca.





# Ajoblanc

deliciosa sopa freda

## INGREDIENTS

- 150 g d'ametles crues pelades
- 2-3 llesques grosses de pa dur
- 1 dent d'all
- 3/4 de got, d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de vinagre
- 3/4 L d'aigua ben freda
- sal
- 1/4 Kg de raïm moscatell, pelat i sense llavors

En un robot de cuina triturem les ametles amb l'all, i afegim les llesques de pa prèviament remullades en aigua. Ho barregem tot bé amb el robot fins a obtenir una massa homogènia. A velocitat mínima anem afegint l'oli d'oliva en un raig molt fi, deixant que s'incorpore a la massa i lligue tot bé. Una volta afegit tot l'oli, afegirem el vinagre i la sal, sempre sense deixar de moure. Quedarà una consistència semblant a la de la maionesa.

Finalment afegim l'aigua. Passem la sopa a un recipient adequat per a guardar-la a la nevera un parell d'hores mínim. Potser al reposar la sopa s'espessisca, per que abans de servir-la podem afegir més aigua si fora necessari, així com rectificar la sal.

Es serveix molt freda en bols individuals decorats amb grans de raïm, pelats i sense llavors.



# Sopa de dacsas

## INGREDIENTS

- 250g de dacsas cuites en conserva
- 2 cebes tendres
- 1 culleradeta de maicena
- 1 litre de brou vegetal
- oli d'oliva, sal i pebre

Calçar 1 cullerada d'oli en una cassola, i ofegar les cebes tendres tallades en rodes, durant uns minuts, fins que comencen a transparentar-se. Incorporar la maicena dissolta en un poc d'aigua freda i moure amb una cullera de fusta uns minuts. A continuació afegim la dacsas escorreguda (reservarem una cullerada de dacsas per a decorar) i el brou. Salem i deixem coure a foc lent i amb la cassola tapada durant 20 minuts.

Una vegada cuit triturarem tota la sopa, i servim en bols amb els grans de dacsas sencers que havíem reservat per a decorar. Si la sopa ens sembla de sabor massa suau podem afegir una culleradeta de *tamarinde* o de *miso* per a intensificar el sabor.



# “Aladroc” en vinagre

## INGREDIENTS

- 100g xampinyons molt frescos, prou tancats i atapeits
- 5 dents d'all
- 1 manoll de julivert fresc
- 1 got de vinagre
- Oli d'oliva i sal

Preparació: Netegem els xampinyons, els tallem a làmines i els posem en un plat fondo, ruixant el vinagre sobre ells. Mentre estan a remulla amb el vinagre tallem els alls a làmines i piquem el julivert. De seguida els llevem el vinagre i els disposem en una safata, escampant l'all i julivert per damunt, la sal i ruixant-los amb l'oli.

Deixem macerar una hora abans de menjar. Si ho preferim, després de llevar-los el vinagre podem arrebossar els xampinyons amb una massa feta amb farina de cigrons i fregir-los.



# Carlotes al comino

## INGREDIENTS

- 300g de carlotes
- 3 cullerades de mantega
- 1 cullerada de comins sencers

Pelem, llavem i tallem les carlotes en rodanxes de 3-4mm. En una paella fonem la mantega i abans que comence a bullir tirem els comins i els torrem. Quan comencem a sentir l'aroma dels comins podem afegir les carlotes, barregem bé, tapem i coem a foc mitjà uns 20min, movent de tant en tant perquè no es cremen.



# Quínoa

qué es?

La Quínoa és, el que s'anomena, un pseudo-cereal que procedeix de l'altiplà bolivià, el seu nom en Quechua significa "cereal mare". Es caracteritza, a nivell nutricional, per aportar el doble de proteïnes que els cereals habituals, menys carbohidrats, però més aminoàcids, ferro, vitamines del grup B, així com minerals. El que la fa perfecta per a totes aquelles persones que volen portar una dieta més saludable. A més, és un aliment de fàcil digestió i no conté gluten, proteïna dels cereals que no poden assimilar els bebès, ni les persones celíaques.

## **Com fer la Quínoa**

En primer lloc és recomanable llavar bé la Quínoa abans de coure-la, ja que conté una substància anomenada saponina, que té un sabor agre. Després s'ha de coure a mig foc amb tres parts d'aigua o brou per cada part de gra, durant 15 minuts o fins que el gra estiga transparent. El temps perfecte de cocció s'aconsegueix quan cada gra ha duplicat el seu volum, encara que, igual que la pasta, depèn del gust de cada persona, per la qual cosa és millor anar provant. Una altra opció és torrar els grans en una paella abans de la cocció.

## **Cuscús o couscous**

El cuscús pot acompanyar verdures saltejades o seques, carns, peix i/o ser consumit fred com amanida o postres. El cuscús de comerç just compleix amb tots els criteris, promovent una relació comercial voluntària i justa entre persones productores i consumidores.

## **CUSCÚS O COUSCOUS?**

El cuscús o cous-cous, anomenat antigament alcuzcuz (de l'àrab kuskus), és un plat tradicional dels Imazighen, els "homes lliures" del Maghreb, fet a base de sèmola de blat de grandària mitjana. És el plat principal en molts dels pobles del nord d'Àfrica.



# Couscous amb curri i xampinyons

## INGREDIENTS

- Un got de cuscús de Comerç Just
- Un got i un quart d'aigua
- 150 grams de xampinyons
- 75 grams de panses
- 25 grams de pinyons
- 50 grams de mantega
- 1 dent d'all
- 1 ceba menuda
- 1 cullera de postres amb curri
- 1 cullera d'oli d'oliva
- Sal

Tallar la ceba i picar fi l'all. Netejar els xampinyons i tallar-los en tires. Comencen a fregir amb oli d'oliva la ceba amb un polsim de sal, quan comence a agafar color afegir els xampinyons i saltejar durant 15 minuts.

Col·locar el cuscús en una font escampant-lo per la base. Afegir el curri amb aigua bullint, mesclar bé i cobrir tot el cuscús amb l'aigua. Deixar-ho reposar durant 5 minuts, fins que absorbisca l'aigua completament. Després encendre de nou el foc (a mínima potència) afegint la mantega en xicotetes porcions i barrejar bé tot perquè es fonga la mantega i s'impregne amb el cuscús. Remoure amb una forqueta perquè quede solt.

En una paella torrar els pinyons 2 o 3 minuts i tirar-los al cuscús juntament amb els xampinyons i les panses que haurem rehidratat abans en un got amb aigua a temperatura ambient per 10-15 minuts.



# Llacets de pasta a les 3 salses

## INGREDIENTS

- 70 g de pasta de Comerç Just per persona (aprox.)
- Salsa Pesto alla Genovesa
- Salsa Pesto alla Siciliana
- Salsa Pesto alla Trapanese

Bullim la pasta segons les indicacions del paquet, amb prou aigua i sal. L'escorrem i deixem refredar. Dividirem el total en tres parts i barrejarem cadascuna amb la corresponent salsa.

**PESTO ALLA GENOVESA:** 50g de rúcula fresca, 4 cull. pinyons, 2 dents d'all, 1/2 got d'oli oliva verge extra, 150g de formatge parmesà ratllat, sal. Triturem les fulles de rúcula, els pinyons, els alls, la sal i l'oli d'oliva amb una batedora elèctrica fins a obtenir una salsa homogènia. Afegim el formatge ratllat i ho barregem amb una cullera. Una vegada està llesta la salsa la deixem reposar perquè maduren els sabors.

**PESTO ALLA SICILIANA:** 50g de tomàques seques, 1 all, un grapat de fulles d'alfàbrega fresca, 1/2 got d'oli, 12 meitats de anous, 2 cull. formatge parmesà, sal i unes gotes de vinagre balsàmic. Triturem les tomàques, l'all, l'alfàbrega, l'oli, les anous i la sal amb la batedora. Una volta tinguem una salsa homogènia afegim el vinagre i el formatge. Deixem reposar unes hores abans de servir-la amb la pasta, freda o calenta.

**PESTO ALLA TRAPANESE:** 2 grapats d'ametles pelades i lleugerament torrades al forn, 3 tomaques molt madures, 20g d'alfàbrega fresca, 1 dent d'all, 1/2 got d'oli d'oliva, sal i pebre negre. Piquem les ametles en trossos no massa fins. Tallem les tomaques en xicotets daus, i en un bol els barregem amb l'oli, la sal, el pebre, les fulles d'alfàbrega picades, l'all picat i les ametles. Aquesta salsa serveix per a acompanyar una pasta així com també de cobertura per a la bruschetta.



# Amanida de quinoa, tomaca i sèsam

## INGREDIENTS

- 500grs de Quinoa de Comerç Just
- 1 tomaca rentada i picada fina
- 8 Cebes xicotetes, picades
- 1/2 Tassa de coriandre picat fi
- 3 Cullerades de llavors de sèsam torrades per a empolvorar
- 1/4 Tassa de suc de llima
- 1/2 Tassa d'oli d'oliva
- sal i pebre

Cuinar la Quínoa (explicat en la primera part dels primers plats). Després de cuinada abocar el suc de llima i esponjar-la amb una forqueta; agregar la resta dels ingredients, excepte les llavors de sèsam i barrejar-ho bé. Abocar en una font de servir i empolvorar amb les llavors de sèsam.





# Olla de La Plana

## INGREDIENTS

- 2 grapatns d'arròs integral de Comerç Just
- 1/4 kg cigrons cuits
- 1/4 carabassa
- 2 tomaques madures
- 1 ceba, 1 all porro, 1 nap, 1 creïlla
- 1 dent all, 10 ametles torrades, 1 llescada pa, 1 cull. pebre roig
- 2 cull. vi de Xerès, 4 cull. d'oli, 1 1/2 L aigua, sal i safrà

En una olla al foc amb l'aigua bullint es posen els cigrons a remulla des del dia anterior, es couren a foc lent durant una hora. També podem usar cigrons ja cuits.

S'afegirà la carabassa, la creïlla i el nap, nets i tallats a daus, es posa sal i es continua coent a foc lent altres 15min. Llavors afegim l'arròs. Mentre l'arròs cou en una paella es fregeixen la llesca de pa i l'all, reservant-los. A continuació es fregeixen la ceba i el all porro, i quan comencen a daurar-se, s'afeg el pimentó i la tomaca ben picada, ofegant el conjunt.

En un morter es picaran el pa fregit, l'all i les ametles fins a aconseguir una pasta fina, llavors incorporem el vi, barregem bé i ho afegim a l'olla. També posarem el safrà i el sofregit, es cou uns minuts més i ja està llesta l'olla.



# Amanida de col

## INGREDIENTS

- 1/2 col llombarda
- 4 carlotes
- 1 poma roja
- 1 tassa de maionesa
- 1 iogurt natural
- 1 cull. de mostassa de Comerç Just
- 1 cull. de sucre de Comerç Just
- Aigua i sal
- Llavors de carabassa o girasol

Tallem les fulles de col llombarda en tiretes fines, descartant les nervadures o altres parts dures, col·loquem en un bol i cobrim amb aigua. Deixem a remulla durant 1h.

Mentre pelem, llavem i ratllem la carlota i la poma, deixant-les en una enciamera. Preparem la salsa barrejant la maionesa, el iogurt, la mostassa, el sucre i un polsim de sal.

Escorrem la col, l'afegim a l'enciamera amb la carlota i afegim la salsa barrejant-ho tot bé. Refrigerem 30min i abans de servir afegim les llavors.



# Arròs aromatitzat amb verdures

## INGREDIENTS

- 400g d'arròs de Comerç Just
- 750ml d'aigua
- 500g de verdures (coliflor, col, albergínies, pèsols, bolets, porros)
- 2 dents d'all i una tomaca ratllada
- 4 cull d'oli
- Sal
- 50g de mantega
- 100g de fruits secs variats picats
- 3 cull de Garam Masala de Comerç Just

Cal fem l'oli en una paella àmplia i fregim les verdures trossegades. Una vegada estiguen cuites fem una mica d'espai al centre de la paella i fregim l'all picat i la tomaca, durant un parell de minuts. Afegim després l'arròs, sofregim altres 5min, i afegim l'aigua calenta i la sal i deixem coure fins que es consumisca l'aigua i l'arròs estiga bullit però no passat.

En una altra paella cal fem la mantega i saltegem els fruits secs trossegats, evitant que es cremem, i afegim les espècies, movem un parell de minuts i afegim l'arròs cuit en aquesta mescla. Movem amb cura perquè es barregen bé els fruits secs i les espècies amb l'arròs, facilitant així que s'aromatitze completament.



# Dhal

## INGREDIENTS

- 4 tasses de llentilles roges partides
- 1/2 ceba picada
- 1 dent d'all
- 2cm de gingebre fresc, picat
- 1 tomaca madura, ratllada
- 1/2 col llombarda
- 1 cull. comins sencers
- 2 cull. de Garam Masala de Comerç Just
- 2 cull d'oli
- Sal i aigua

Procediment: Llavem les llentilles i les deixem a remulla amb aigua neta. En una cassola fregim la ceba, l'all picat i el gingebre. Afegim els comins, movem i després unim la tomaca triturada. Fregim altres 5 minuts, i afegim la col llombarda tallada a tires fines. Tapem i deixem que es coga bé, a foc mig/baix.

Escorrem les llentilles, les tirem en la cassola amb el sofregit i afegim 8 tasses d'aigua. Salem i pugem el foc fins que comence a bullir. Aleshores ho baixem i deixem coure 15min. Abans d'apagar el foc afegim el Garam Masala, barregem i apaguem.



# L'arròs

**L'arròs és un dels cereals més importants en l'alimentació de les persones, considerat a més, aliment bàsic en moltes cultures, especialment en la cuina asiàtica.**

L'arròs de Comerç Just sol provenir de països asiàtics, on en molts casos el 90% dels ingressos de la població deriven del seu cultiu. En aquestes cooperatives, les famílies de camperols conreen un arròs de primera qualitat, obtingut per mètodes tradicionals que respecten el medi ambient i la salut de les persones. A més amb la compra d'aquest producte de Comerç Just estàs aconseguint que moltes famílies tinguin un salari digne per a poder viure.

*“Amb la compra d'aquest producte de Comerç Just estàs aconseguint que moltes famílies tinguin un salari digne per a poder viure”*



# Garam Masala

cuina índia amb espècies

## INGREDIENTS

- 2 cullerades de llavors de comi
- Uns 20 centímetres de canyella
- Una culleradeta de clau
- 1 nou moscada
- 1 cullerada de pebre negre
- 2 cullerades de llavors verdes de cardamom

El garam masala és una barreja d'espècies molt emprada en la cuina índia i que es caracteritza per la seua aroma. La barreja es pot comprar preparada o es pot elaborar, encara que existeixen diverses variants depenent de la zona.

Preparació: Torrar les espècies a foc lent, amb atenció perquè no es cremen, després es deixen refredar i es molen, en el cas de la nou moscada és millor ratllar-la.



# Seitan

El seitan és un aliment originari de Japó que prové del blat i es caracteritza pel seu alt valor potreínic, a més de ser un aliment ric en calci i minerals, el que fa d'ell un aliment excel·lent per a esportistes, xiquetes, xiquets i en general per a totes aquelles persones que desitgen cuidar la seua salut. El seitan no conté greixos saturats ni colesterol, per tant, ajuda a reduir el risc de patir malalties cardiovasculars. També és conegut com la "carn vegetal" pel seu alt contingut en proteïnes, olor, sabor i consistència. A més de ser una font de proteïnes, conté vitamina B2 i ferro, aportant moltes menys calories que la carn. Informació nutricional: 24% de Proteïnes, 2% de Greixos, 2% d'H. Carboni, 125/530 Kcal./kj. Amb l'aspecte d'una bola de color marró, el seitan permet fer els mateixos plats que faríem amb la carn.

### INGREDIENTS

- 1 Kg. de farina de blat
- 1 litre d'aigua.
- Un got (250 cl.) d'aigua de tamari (salsa de soja)
- 1 cabeça d'all.
- 1 cullerada sopera de gingebre ratllat.
- Un trosset d'alga Kombu d'uns deu centímetres de llarg i deu d'ample

### Com preparar-ho?

En primer lloc es pasta la farina amb aigua, com si anàrem a elaborar el pa. Quan estiga ben pastada, es deixa en un recipient coberta d'aigua durant aproximadament 45 minuts. A continuació, es llava la massa dins de l'aigua, que es tornarà blanca degut a que el midó comença a desprendre's. Quan l'aigua estiga molt blanca, es tira i es posa aigua neta. Aniran apareixent brins un poc més foscos, que són el gluten i amb les quals hem d'anar amb compte perquè es desprèn amb facilitat. Cal continuar amb el procés de llavat fins que l'aigua quede transparent per a assegurar l'eliminació total del midó. La massa resultant és més xicoteta que la inicial, lleugerament més fosca i apegalosa. Amb ella es fa una bola i es pot dividir en trossos o deixar la peça sencera. Mentrestant, es posa a bullir, a foc fort, el litre d'aigua amb el got de salsa de soja, els alls i l'alga kombu. Quan l'aigua bulla, s'afigen les boles de seitan i es deixen bullir a foc lent durant uns 45 minuts, en aquest punt la grandària del seitan torna a augmentar i el color es torna més fosc i brillant. S'apaga el foc i es deixa tapat fins que es refrede. Una vegada fred, es tallen les boles en rodanxes. A la nevera, el seitan es conserva uns tres o quatre dies, a més es pot congelar i dura mesos. Convé congelar-ho dividit, per a descongelar només la porció justa en el moment en què es vaja a consumir.



# Rotllets de sushi

## INGREDIENTS

- 300g d'arròs blanc redó o arròs integral de Comerç Just
- 1 litre d'aigua
- 3 cull. de vinagre d'arròs per a sushi o vinagre blanc, sucre de Comerç Just i sal
- 6 fulles d'alga nori
- Verdura fresca al gust (cogombre, pebrera, carlota, alvocat, espàrrecs)
- Salsa de soja per a servir

Coure l'arròs amb sal durant 10-12 minuts (si és integral seran 30 min aproximadament). A continuació escórrer immediatament i estendre'l sobre una safata o superfície que permeta que es refrede ràpidament per tal de que no es passe. Mentre l'arròs estiga encara calent li afegim el vinagre i barregem bé. Si no tenim vinagre per a sushi ho prepararem dissolent 1 culleradeta de sal amb 1 i 1/2 de sucre en 3 cullerades de vinagre.

Mentre l'arròs es refreda podem preparar la verdura una volta llavada, pelada i tallada a tires d'1cm d'espessor. Una vegada l'arròs estiga fred podem començar a preparar els rotllets. Estenem l'arròs sobre cada fulla nori, deixant al final de la fulla 1cm sense cobrir amb arròs. Disposem les verdures sobre l'arròs i enrotllem cada rotlet. Deixem reposar el sushi un parell d'hores en la nevera perquè l'alga nori s'ablanisca. Per a servir tallem rotllets d'un parell de cm i acompanyem de salsa de soja.





# Broquetes de tòfu

Posarem a remulla les broquetes de bambú. Després de 30min anem enfilant les verdures i el tofu (o seitan) en les broquetes, alternant-les. En un pot barregem el tamari, l'oli, el gingebre i la mel, tanquem i agitem bé. Aboquem aquesta salsa sobre les broquetes col·locades en una safata. Deixem reposar 30min. Rostim les broquetes en una planxa o barbacoa, donant-los la volta i ruixant-les amb el seu propi suc. Reservem en calent.

Calfem una cullerada d'oli en una paella, fregim la ceba i l'all a foc mig, fins que la ceba estiga blana. Reduïm el foc al mínim i afegim la pasta de cacauet, la llet de coco, el sucre, tamari i el suc de llima. Coem 10min a foc mig, fins que la salsa espessisca. Afegim els cacauets.

Servim les broquetes amb la salsa de cacauet per damunt i empolvorem amb les llavors de sèsam.

### INGREDIENTS

- 300g de tofu (o seitan) tallat a daus de 2cmx2cm
- Verdures variades com a pebrera, carbasseta, ceba, xampinyons, tots tallats a daus de 2cm
- 100ml de tamari (salsa de soja sense espècies ni sucre)
- 100ml d'oli de sèsam
- 5cm d'arrel de gingebre, pelat i ratllat
- 150g de mel
- 1 ceba xicoteta finament picada
- 1 dent d'all picada
- 250g de mantega de cacauet
- 250ml de llet de coco
- 1 cull. de sucre bru de Comerç Just
- 1 cull. de tamari
- 1 cull. de suc de llima
- 40g de cacauets torrats i picats
- 40g de llavors de sèsam torrades
- Broquetes de bambú

# Mill amb carabassa i bolets

## INGREDIENTS

- 300g de mill de Comerç Just
- 600ml de brou vegetal
- 400g de carabassa
- 3 alls porros
- 150g de bolets de Comerç Just
- 30g de llavors de carabassa pelades
- 2 cull de vi de Xerès
- 4 cull d'oli i sal
- 1 vitet (opcional)

Llavem el mill i l'escorrem. En una cassola amb 2 cull d'oli fregim el mill sense deixar de moure, afegim el brou calent, tapem, baixem el foc i deixem coure uns 20min.

Llavem i tallem els alls porros en rodanxes. Pelem la carabassa i la tallem a daus. Preparem els bolets, netejant-los i tallant-los en rodanxes. En una paella fregim el all porro amb 2 cull d'oli, i a mitja cocció afegim els bolets. Quan es reduïska el líquid que solten afegim la carabassa i coem altres 10min. Posem el vi i si volem podem afegir ara el vitet. Coem un altre parell de minuts i apaguem el foc.

Servim el mill amb les verdures per damunt, les llavors de carabassa torrades i una miqueta de julivert.



# Pakoras de verdures

## INGREDIENTS

- 3 manolls d'espínacs frescos
- 5 carlotes ratllades
- 1 cull de llavors de corní senceres
- 1 cull de llavors de coriandre senceres
- 2cm d'arrel de gíngebre fresc ratllat
- 1 cull de Garam Masala de Comerç Just
- Farina de cigrons
- Oli de girasol per a fregir
- Sal

Llavem els espínacs, retirem les tiges dures i trossegem a tires. En un bol mesclem la farina de cigrons amb les espècies, afegim un pessic de sal i posem aigua fins a obtenir una massa líquida prou espessa.

Posem en un recipient els espínacs amb la meitat de la massa, i en un altre la carlota ratllada amb l'altra meitat. Cal fem suficient oli en una paella, i amb ajuda d'una cullera anem abocant la massa en l'oli i fregint per cada costat les pakoras. Reservar calents sobre paper de cuina i servir amb Ketchup o qualsevol salsa agre dolça.



# Sucre

El sucre originàriament prové de la canya de sucre, una planta que es conrea als països amb clima tropical o molt de sol, com Brasil, Cuba o Paraguai, i també en alguns països asiàtics i africans, com Sud-àfrica, Moçambic o Tailàndia.

*“L’adquisició de productes de Comerç Just com el sucre és un dels mecanismes més clars per a aconseguir una redistribució progressiva mitjançant la compra”*

Actualment a nivell mundial conviuen el sucre provinent de canya de sucre i el provinent de remolatxa sucraera, però hi ha una diferència substancial i és que aquesta última es conrea en països del Nord, estant protegida amb subvencions i aranzels. Açò sumat al fet de les grans plantacions en el Sud fa que les famílies productores de canya de sucre es veguen limitades a vendre el que poden i al preu que se’ls pague. A més de per la seua procedència podem distingir el sucre segons la seua elaboració, ací anem a especificar tres dels més coneguts.

El sucre és una important font de calories però per a obtenir el **sucre blanc** fa falta una sèrie de complexos processos químics que destrueixen totes les vitamines i pràcticament fan desaparèixer tots els minerals, la qual cosa fa que siga freqüentment associada a calories buides. El **sucre bru**: s’obté del suc de canya de sucre i està sotmés a refinació. És un producte integral que deu el seu color a la melassa i, encara que el seu contingut de mineral és lleugerament superior al sucre blanc, és molt inferior al de la melassa.

La **panela**, que no és exactament sucre sinó el suc que s’extrau de la canya de sucre cristal·litzat només per evaporació. És un producte molt nutritiu, tant en vitamines com en minerals, ja que no pateix cap tipus de refinament en la seua elaboració. A nivell nutricional els avantatges del sucre de canya integral o de la panela, respecte al sucre convencional (refinat, de color blanc) són abismals, a més de que a nivell de justícia social, l’adquisició de productes de Comerç Just com el sucre és un dels mecanismes més clars per a aconseguir una redistribució progressiva mitjançant la compra.



# Xocolata

## EL NEGOCI DE LA XOCOLATA

*Exemple del que ocorre amb el comerç just i amb el comerç tradicional en el cas del cacau:*

### En el **COMERÇ TRADICIONAL DEL CACAU**

la distribució del preu és la següent:

- 6% Productors
- 22% Despeses de transport
- 39% Indústria transformadora
- 33% Comerciants

En el **COMERÇ JUST** la distribució seria la següent:

- 33% Productors
- 22% Despeses transport
- 22% Indústria transformadora
- 22% Comerciants



La planta del cacau és un arbre que pot arribar als 10 metres. Els seus fruits són de forma allargada i poden pesar fins a 1 Kg. Una vegada oberta la corfa exterior, es troba una polpa blanca que conté unes 30 llavors de color violeta. Calfant les llavors seques, torrefactes i esmicolades, s'obté una amalgama (pasta de cacau) de la qual s'extrau seguidament la substància grassa (sagí de cacau), i es produeix amb la resta, la pols de cacau. La xocolata s'obté de la barreja de pasta de cacau, sucre i sagí de cacau

Utilitzant cacau i xocolata de Comerç Just en l'elaboració de les teues postres es recolza el fet que milions de famílies que depenen al Sud del cultiu d'aquest producte puguen viure realment del seu treball.



# Costrata de melmelada

## INGREDIENTS

- 250g de farina blanca
- 150g de mantega freda, tallada a daus
- 100g de sucre glass
- 1 culleradeta de llevat de rebosteria
- 1 polsim de sal
- 1 ou
- 1 pot de melmelada de Comerç Just

Mesclar la farina amb el llevat, la sal i el sucre; fregar entre les mans aquesta barreja amb la mantega fins a obtenir una espècie d'arena; afegir l'ou i pastar amb les mans el més ràpidament possible. Deixar la bola de massa reposar a la nevera una mitja hora abans d'utilitzar-la.

Estirar una miqueta més de la meitat de la massa i cobrir amb ella un motle per a forn, prèviament untat amb mantega. Cobrim la massa amb un pot de melmelada al nostre gust. Finalment la massa que ha sobrat l'estirem i tallem a tires. Posem les tires sobre la melmelada simulant una reixeta. Enforenem el pastís a 200°C durant uns 20 min., fins que comence a estar daurada per damunt.



# Shrikhand: batut de mango

## INGREDIENTS

- 3 iogurts blancs molt cremosos
- 1 mango madur
- 3 baines de cardamom, picades
- 5 cull de sucre bru de Comerç Just
- Pistatxos laminats
- Unes gotes d'essència de roses

Pelem el mango, llevem el pinyol i piquem la polpa. Triturem el mango amb el iogurt i el sucre. Afegim les llavors de cardamom triturades i unes gotes de l'aigua de roses. Refredem un parell d'hores a la nevera, servir en copes amb els pistatxos empolvorats per damunt.



# Bescuit de xocolata

## INGREDIENTS

- 300g de farina de blat blanca
- 100g de xocolata en pols de Comerç Just
- 1 sobre de llevat
- 100g de sucre de Comerç Just
- 1 plàtan
- 1 tassa de llet de soja
- 2 cull. d'oli de girasol
- 1 cull. d'espècies variades triturades (cardamom, canyella, gingebre, clau, pebre negre)

Precaletem el forn a 220°C. En un bol mesquem la farina, el cacau, el llevat i el sucre. A part batem el plàtan amb la llet de soja i l'oli. Afegim aquesta mescla a la farina i barregem bé fins a obtenir una massa suau i sense grumolls. Afegim les espècies.

Greixem un motle de forn i coem la massa en ell uns 30min.





# Pastís de carlota, taronja i gingebre

## INGREDIENTS

- 300g carlota ratllada
- 125g de mantega fosa
- 250g de farina semi-integral
- 1 sobre de llevat en pols
- 1 cull. canyella mòlta
- 2 cullerades gingebre
- 150g de panela de Comerç Just
- 2 cull. de mel
- 2 ous batuts
- 50g d'anous trossegades
- 50ml de suc de taronja, i la ratlladura de la pell d'una taronja

Batre els ous, afegir la margarina, la panela, la mel i seguir batent. Incorporar la farina, el llevat, la canyella i el gingebre. Barrejar bé i afegir la resta d'ingredients. Ficar en un motle greixat i enfornar 1 hora a 180°C.



# Barretes de muesli

## INGREDIENTS

- 250g de mantega
- 250g de sucre de Comerç Just
- 2 cull de mel
- 250g de flocs d'avena
- 70g de coco ratllat
- 30g de flocs de dacs a un poc esclafats
- 50g de cacauets o qualsevol altre fruit sec, triturats de Comerç Just
- 1 cull. d'espècies variades triturades (ex. clau canyella, gíngebre, pebre negre)
- 50g de pipes de carabassa torrades
- 50g de llavors de sèsam
- 80g de orellanes o panses sultanes

Calçar la mantega, el sucre i la mel en un casset fins que tots els ingredients es fonguen i dissolguen. Mesclar la resta d'ingredients en un bol i abocar sobre ells la mescla de la mantega fosa. Moure bé fins a homogeneitzar. Abocar la mescla en un motle i enforar 45 minuts a 160°C fins que es daure. Deixar refredar un parell d'hores perquè s'endurisca bé abans de tallar-ho. Conservar en un envàs hermètic fins a 1 setmana.



# Pastís de xocolata amb quinoa

## INGREDIENTS

- 1 iogurt
- Mig got de sucre integral de Comerç Just
- 2 gots de farina de blat
- 80 gr. Quínoa de Comerç Just
- 4 ous
- 1 bossa de llevat
- 100g de xocolata negra de Comerç Just
- Coco  
250 gr. de mantega

En primer lloc cal triturar la quínoa perquè quede com una farina. Després es trosseja la xocolata i es desfà a una cassola al bany maria. Es mescla en un bol el iogurt amb el sucre, després les farines, amb el llevat, la mantega fosa (però sense que estiga calenta) i els rovells d'ou, un a un. Llavors es dividirà la mescla en dues parts: a una mitat li afegim la xocolata i a l'altra el coco. Després es baten les clares i a poc a poc s'aboca una mitat a la mescla de xocolata i l'altra a la mecla amb el coco. Aboquem la preparació en un motle greixat, col·locant alternativament ambdues barreges. Coure al forn, prèviament precalentat a 180º, durant uns 40 minuts. Servir tebi o fred.



# Te



El te prové originalment de l'Índia i ha sigut utilitzat des de fa segles a Xina com a terapèutic i com a producte de consum. La major part del te no prové de petits productors, sinó de plantacions amb treballadors contractats. Mentre que el te rooibus i altres infusions de comerç just són cultivats per xicotets productors organitzats en cooperatives.

A nivell nutricional el te aporta substàncies de gran interès dietètic gràcies a les sals minerals i els seus principis actius com la teofilina, que fan que encara que existisquen diferències segons el tipus de te, en general es troben en major o menor grau en tots, propietats antioxidants, astringents, diürètiques i estimulants.

## TE AMB ESPÈCIES

Ingredients:

1 cullerada de llavors de cardamom o  
d'una altra espècia segons gust

1 branca de canyella

1 tros (20 g) d'arrel de gingebre

1 l d'aigua

5 culleradetes de te Ceilan de Comerç  
Just

Preparació: Trossejar les branques de canyella, pelar el gingebre i trossejar-ho a làmines xicotetes (és més fàcil fer-ho amb una cullereta), afegir les llavors de cardamom picades. Portar l'aigua amb les espècies a ebullició, afegir el te i deixar reposar uns 4 minuts. Escórrer amb un colador fi.

## BEGUDA ISOTÒNICA DE TE ROOIBOS

Ingredients:

1 litre de te Rooibos de Comerç Just  
(es poden usar els de sabors a  
taronja o vainilla)

Suc de 2 llimes

1 polsim de sal

1 culleradeta xicoteta de bicarbonat

1 cullerada gran de mel o sucre de  
Comerç Just

Preparació: Preparar el te Rooibos amb una cullerada de te en un litre d'aigua bullint i es deixa reposar durant 5 minuts. Escórrer amb un colador fi. Quan el te Rooibos estiga fred, s'afeg la culleradeta de sal i la de bicarbonat, 1 o 2 cullerades grans de mel o sucre i el suc de 2 llimes. S'agita bé la barreja i es guarda a la nevera. Es pot prendre amb glaçons.



# informació pràctica



## **Associació per a la Cooperació amb el Sud (ACSUD) "Las Segovias"**

Calle Puerto Rico, 28-2ª, València.  
Tel.: 963 806 482



## **ECOSOL**

C/ Arzobispo Mayoral, 4 46002 València  
Telf: 963 709 158



## **INTERMÓN OXFAM**

Calle Marqués de Dos Aguas, nº 5, València.  
Tel.: 963 524 193



## **LA TENDA DE TOT EL MÓN**

Pasaje Vicente Moliner 4, Puerto de Sagunto  
Tel.: 962 679 026



## **PETJADES**

Avenida Tres Cruces nº 49, 46 018 València  
Tel: 963 830 099



## **RUDRAKSHA**

Calle Doctor Montserrat, nº 19- 6, València  
Tel.: 963 322 799



## **SETEM CV**

Calle Tomasos nº 14 bajo, València  
Tel.: 963 153 505



## **SODEPAU**

Calle Carniceros nº 8, València  
Tel.: 963 917 694



receptes  
justes

## Tendes i/o punts de venda a la Comunitat Valenciana:

### ALACANT

|   |   |
|---|---|
| <b>CÁRITAS</b><br><i>(punto de venta)</i>   | <ul style="list-style-type: none"><li>· Callosa del Segura<br/>C/ Carlos Galiana, 4. 03360. Tel.: 965 310 298<br/>beatriz.seara@caritasoa.org</li><li>· Elda<br/>Parroquia de San Fco de Sales<br/>Plaza de la Hispanidad, s/n. 03600<br/>Tel.: 965 397 627 / 382095</li><li>· Orihuela<br/>C/ Mayor 37. 03300. Tel.: 635 501 936</li></ul>                         |
| <b>COMERCIO JUSTO ELDA</b>  | Calle Mayor 36, 03300 Orihuela<br><a href="http://comerciojustodeorihuela.blogspot.com/">http://comerciojustodeorihuela.blogspot.com/</a>   |
| <b>INTERMÓN OXFAM</b>   | C/ Segura 13. 03004 Alicante.<br>Tel.: 965 216 823<br>calicante@intermonoxfam.org<br><a href="http://www.intermonoxfam.org/comerciojusto">www.intermonoxfam.org/comerciojusto</a><br><br>C/ Salvador 22. 03203 Elx<br>Tel.: 966 612 024<br>celche@intermonoxfam.org<br><a href="http://www.intermonoxfam.org/comerciojusto">www.intermonoxfam.org/comerciojusto</a> |
| <b>KUNDUN</b>   | Avd. Alameda 82. Alcoi (Alicante)   |
| <b>PROYDE</b><br><i>(punto de venta)</i>  | Centro La Salle de Alcoi<br><a href="http://www.sallep.net/proyde/">http://www.sallep.net/proyde/</a>   |
| <b>TIERRA SOLIDARIA</b><br><i>(tienda de la ONG)</i><br><b>ACULCO</b><br><i>(cafetería, tienda de arte y librería, con venta de producto de comercio Justo)</i> | C/ Doctor Ramón y Cajal 3 loc. Iz.<br>03001 Alicante<br>Tel.: 965 210 891/ 635 481 650<br>alicante@aculco.org   |
| <b>TIENDA DE COMERCIO JUSTO ELDA</b>  | C/ México 10. 03600 Elda.<br><a href="http://www.comerciojustoelda.es/">http://www.comerciojustoelda.es/</a>  |
| <b>UNICEF</b><br><i>(punto de venta)</i>  | Plaza Ruperto Chapí, nº 1, entresuelo C. 03001, ALICANTE<br>Tel. 965 20 67 55<br>Fax. 965 20 67 55<br>alicante@unicef.es - <a href="http://tienda.unicef.es/shops.php">http://tienda.unicef.es/shops.php</a>  |

## VALÈNCIA

|  |  |
|--|--|
| <b>ALTRE MÓN</b>                             | Av. Aurelio Guaita y Martorell, 21b. 46220 Picassent<br>Tel.: 961 242 010  |
| <b>CARITAS</b>                               | “La troballa” Calle Berca 44<br>Algemesi   |
| <b>CONTRASTE</b><br><i>(venta online)</i>    | C/ Camino viejo de Xirivella, 11. 46014 València<br>Tel.: 963 12 24 72 - 629 37 64 21. <a href="http://www.contrastemes.com">www.contrastemes.com</a><br>(No tienen tienda física pero sí venta online de productos ecológicos y de comercio justo)  |
| <b>ECORGANIC</b>                             | Avda. Blasco Ibáñez 66 esquina Polo y Peylorón. <a href="http://www.ecorganicweb.com">www.ecorganicweb.com</a><br>(Supermercado de productos ecológicos y de Comercio Justo)   |
| <b>ECOSOL - PETJADES</b>                     | Avda. Tres Cruces, 49. 46018 València. Tel.: 963 830 099<br><a href="mailto:ecosol@ongd.es">ecosol@ongd.es</a> - <a href="http://www.ecosol.ongd.es">www.ecosol.ongd.es</a><br><a href="mailto:petjades@ongd.es">petjades@ongd.es</a> <a href="http://www.petjades.org">www.petjades.org</a>   |
| <b>INTERMÓN OXFAM</b>                        | · València: C/ Marqués de Dos Aguas, 5. 46002<br>Tel.: 963 527 644. <a href="mailto:Valencia@intermonoxfam.org">Valencia@intermonoxfam.org</a><br><a href="http://www.intermonoxfam.org/comerciojusto">www.intermonoxfam.org/comerciojusto</a><br>· Gandía: C/ Torreta, 10. 46700<br>Tel.: 962 962 075. <a href="mailto:gandia@intermonoxfam.org">gandia@intermonoxfam.org</a><br><a href="http://www.intermonoxfam.org/comerciojusto">www.intermonoxfam.org/comerciojusto</a> |
| <b>LA MORHADA</b><br><i>(punto de venta)</i> | Mercado Central, puesto 225-227 València. Tel.: 963 829 134  |
| <b>LA TENDA DE TOT EL MÓN</b>                | Passatge Vicente Moliner, 4 baix. 46250 Port Sagunt.<br>Tel.: 962 679 026. <a href="mailto:correo@la-tenda.org">correo@la-tenda.org</a> - <a href="http://www.la-tenda.org">www.la-tenda.org</a>   |
| <b>PROYDE</b><br><i>(punto de venta)</i>     | Sede central<br>C/ San Luis Beltrán 8, 3ª. 46980 Paterna, València.<br>Tel.: 961 365 542 - Fax: 961 365 543<br><a href="http://www.sallep.net/proyde/">http://www.sallep.net/proyde/</a><br>Red de Tiendas y Puntos de venta<br>· Granja Escuela La Salle de Llíria<br>· Colegio La Sagrada Familia de Manises<br>· Colegio La Salle de Paterna<br>· Escuela Profesional La Salle de Paterna   |
| <b>RUDRAKSHA</b><br><i>(punto de venta)</i>  | C/ Doctor Monserrat, 19 - 6º<br>46008 València. Tel.: 661 251 279<br>Sólo abren los jueves de 17 a 20 horas.<br><a href="mailto:rudrksha3spain@yahoo.es">rudrksha3spain@yahoo.es</a> - <a href="http://www.rudrakshamujeresindia.org/">http://www.rudrakshamujeresindia.org/</a>   |
| <b>SETEM CV</b>                              | C/ Tomassos 14 bajo. 46006 València. Tel.: 963 153 505<br><a href="mailto:setemcv@setem.org">setemcv@setem.org</a> - <a href="http://www.setem.org">www.setem.org</a>  |

|   |   |
|---|---|
| <b>SODEPAU PV</b><br><i>(punto de venta)</i>              | C/ Carnissers 8, baix. Tel.: 963 917 694<br>sodepaujust@pangea.org <a href="http://www.sodepau.org">http://www.sodepau.org</a>  |
| <b>UNICEF</b><br><i>(punto de venta)</i>                  | C/ Dr. Romagosa, 5, piso 1º, puerta 3. 46002, València<br>Tel. 963 527 966 Fax. 963 944 557<br>València@unicef.es- <a href="http://tienda.unicef.es/shops.php">http://tienda.unicef.es/shops.php</a>  |
| <b>UNIVERSITAT DE VALÈNCIA</b><br><i>(punto de venta)</i> | La Tenda de la Universitat-Campus Tarongers<br>Av/ Tarongers, S/N, Campus Universitat de València,<br>Aulario Norte, Bajo, València – Tel.:963 828 968<br><br>La Tenda de la Universitat-Jardí Botànic<br>C/ Quart, 80, València – Tel.: 963 156 822<br><br>La Tenda de la Universitat- La Nau<br>C/ Universitat, 2, València - Tel.: 963 983 469 |

## CASTELLÓ

|  |   |
|--|---|
| <b>INTERMÓN OXFAM</b>                    | C/ Enmedio, 97. 12001 Castelló.<br>Tel.: 964 340 798<br>castellon@intermonoxfam.org<br><a href="http://www.intermonoxfam.org/comerciojusto">www.intermonoxfam.org/comerciojusto</a>             |
| <b>PROYDE</b><br><i>(punto de venta)</i> | Centro La Salle de L'Alcora<br>Centro La Salle de Benicarló:<br>Estaciones de Servicio BATRA, Benicarló (Castelló)<br><a href="http://www.sallep.net/proyde/">http://www.sallep.net/proyde/</a> |
| <b>UNICEF</b><br><i>(punto de venta)</i> | San Vicente, 25. 12002, Castelló<br>Tel.: 964 240 058 Fax: 964 210 048<br>castellon@unicef.es - <a href="http://tienda.unicef.es/shops.php">http://tienda.unicef.es/shops.php</a>               |

\* Si coneixes algun més envia'ns-ho a: [setemcv@setem.org](mailto:setemcv@setem.org)  
Gràcies per la col·laboració.



## BIBLIOGRAFÍA

- Guía de consumo responsable, editada por Setem CV y subvencionada por el Ayuntamiento de València el año 2004
- Preguntas y respuestas sobre Comercio Justo, Editado por Setem en diciembre de 1999.
- Agenda de Comercio Justo y Consumo Responsable, editada por Mundo Solidario.
- Anuario sobre Comercio Justo en España 2004, situación y perspectivas. Setem, 2004.
- Manual para la compra pública ética. Introducción del Comercio Justo en los contratos administrativos. IDEAS 2005.
- Informe: Responsabilidad Social Corporativa y Políticas Públicas. Alberto Lafuente, Víctor Viñuales, Ramón Pueyo y Jesús Llaría.
- CPE de roba i tèxtils. Setem Catalunya.
- Informe sobre introducción del Comercio Justo en Instituciones Públicas. Setem Nafarroa.

## PÀGINES WEBS D'INTERÈS

Xarxa de Xarxes d'Economia Alternativa i Solidària (REVES)

<http://economiasolidaria.org/>

Portal d'Agricultura Ecològica

<http://www.agricultura-ecologica.com>

Associació Europea de Comerç Just

<http://eurosur.org/EFTA/>

Coordinadora Estatal de Comerç Just

[www.e-comerciojusto.org](http://www.e-comerciojusto.org)

<http://www.comerciojusto.org/es/>

Informació sobre Consum Responsable

[www.consumoresponsable.com](http://www.consumoresponsable.com)

Crítica sobre consum irresponsable

(ecologistes en acció)

[www.consumehastamorir.com](http://www.consumehastamorir.com)

Propostes de consum responsable de mobles

[www.makeatuvida.net](http://www.makeatuvida.net)

Observatori IDEES

[www.ideas.coop](http://www.ideas.coop)

Revista Opcions

<http://www.cric.pangea.org>

Campaña Roba Neta

[www.ropalimpia.org](http://www.ropalimpia.org)

Directori d'associacions, institucions, projectes i actes de turisme sostenible i responsable

[www.turismoresponsable.net](http://www.turismoresponsable.net)

Associació Europea de Comerç Just

<http://www.eftafairtrade.org/>

Segell Comerç Just

<http://www.sellocomerciojusto.org/es/>