

Recetas

justas

cocina creativa
con productos
de comercio justo



1. ¿Quiénes somos?
2. Introducción: el negocio del consumo
3. Alternativas
4. ¿Qué puedes hacer tú?: Recetas justas
5. Información práctica



Xarxa Valenciana
de Consum
Responsable

con el apoyo de



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA D'IMMIGRACIÓ I CIUTADANIA

¿quienes somos?



XARXA DE CONSUM RESPONSABLE

Actualmente la Xarxa está compuesta por las siguientes organizaciones:

- 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 reúne a un conjunto de organizaciones sin ánimo de lucro pertenecientes a la economía social que trabajan en red por un objetivo común: transmitir a la sociedad los contenidos del consumo responsable.

El fin que persigue la Xarxa Valenciana de Consum Responsable, es el de lograr la transformación de la sociedad mediante el Consumo Responsable como herramienta de cambio hacia un modelo sostenible y más justo. Para ello se plantea incidir en el comportamiento de los ciudadanos y ciudadanas, de las Administraciones Públicas, de las empresas y productores, de los medios de comunicación y del tejido asociativo en general, a través de la difusión de información, la reivindicación y la denuncia de las prácticas de consumo que inciden negativamente sobre los equilibrios globales.

el negocio del consumo

“Somos la generación de usar y tirar”

DATOS DEL CONSUMO EN EL SIGLO XX

- La quinta parte más rica de la población mundial hace el 86% del total de los gastos del consumo privado, mientras que la quinta más pobre sólo el 1,3%.
- La quinta parte más rica de la población mundial consume el 58% del total de la energía, mientras que la quinta más pobre el 4%.
- La quinta parte más rica de la población mundial posee el 87% de la flota mundial de vehículos, mientras que la quinta más pobre posee menos del 1%.
- La quinta parte más rica de la población mundial consume el 84% de todo el papel, la quinta más pobre el 1,1%.

Si en todo el mundo consumiéramos tanto como el promedio que se consume en el hemisferio norte, necesitaríamos tres planetas tierra para que fuera sustentable.

La forma de consumir predominante nos ha perjudicado a todos los habitantes del planeta. El consumismo se ha extendido en el mundo debido, entre otras cosas, a la creación de mayor riqueza y a la globalización.

Los bosques, las tierras agrícolas, las selvas y los territorios vírgenes se reducen cada día más para dar espacio a casas, centros comerciales, fábricas... Un estudio de finales del 2010 asegura que la gente más feliz del mundo vive en Costa Rica seguida de República Dominicana, Jamaica, Guatemala, Vietnam y Colombia. (Fuente: índice de felicidad elaborado por <http://www.happyplanetindex.org/>)

Según un informe de la FAO el nivel de producción anual de alimentos en el mundo sirve para cubrir las necesidades de toda la población mundial y todavía quedaría un excedente del 10%.

El consumo de bienes y servicios es imprescindible para satisfacer las necesidades humanas, pero cuando se supera cierto umbral, que se sitúa en torno a los 7000€ anuales por persona, se transforma en consumismo.



alternativas

Existen formulas para lograr un modelo de consumo más sostenible y más justo. En este modelo tenemos que participar todos y todas: ciudadanos y ciudadanas, AAPP, empresas, productores y productoras, medios de comunicación...etc., denunciando las prácticas de consumo que inciden negativamente sobre los equilibrios globales.

EL CONSUMO RESPONSABLE es una **herramienta para el cambio**. A través de la acción individual o colectiva que ejercemos en el acto de consumir, estamos capacitados para decidir las opciones que nos parezcan más adecuadas. Esas posibilidades pueden conllevar una contribución directa a la generación de una dinámica de funcionamiento global distinta, más sostenible (medio ambientalmente, culturalmente y económicamente), más justa, más ética y más solidaria.

¿QUÉ SIGNIFICA PRACTICAR UN CONSUMO RESPONSABLE?

- Preguntarnos si lo que vamos a comprar nos va a satisfacer realmente una necesidad o bien si lo compramos “compulsivamente”.
- Pararnos a pensar en cómo administramos nuestro dinero, para hacerlo de forma coherente con nuestros principios.
- Buscar alternativas que minimicen la explotación de materias primas (intercambios, segunda mano, reparación, reutilización).
- Plantearnos qué tipo de comercio queremos favorecer.
- Asegurarnos de la calidad de lo que compramos de cara a adquirir bienes más saludables y duraderos.
- Informarnos acerca de las repercusiones sociales y medioambientales de los bienes y servicios que vamos a adquirir.
- Pedir información sobre el producto al personal de las tiendas.
- En caso de ser defraudados, ejercer nuestros derechos como personas consumidoras.
- Llevar a cabo un buen mantenimiento de nuestros bienes.
- Cuando finalice la vida útil de un producto, tirarlo selectivamente de forma que se pueda reciclar el material del que está hecho.



Alternativas de consumo responsable

comercio justo

Bajo este concepto paraguas de **CONSUMO RESPONSABLE**, nos encontramos con diferentes ejes, entre ellos:

COMERCIO JUSTO: es una forma alternativa de comercio que promueve una relación justa entre personas productoras y consumidoras. Es el resultado de una movilización social que, a través de una práctica comercial de sensibilización, de educación y de una gran movilización social anhela cambiar los actuales modelos de relaciones económicas y participar en la construcción de experiencias alternativas. Los criterios que definen este tipo de comercio son básicamente:

- Que el trabajo de productores/as sea digno, justamente remunerado y que se respeten los derechos humanos y laborales de las personas.
- Mejorar las condiciones de seguridad e higiene en el trabajo
- Igualdad de condiciones entre hombre y mujer
- Rechazo de cualquier tipo de explotación infantil
- El precio que se paga a las personas productoras permite unas condiciones de vida dignas.
- Transparencia total en todo el proceso de producción y venta
- En el proceso de producción se respeta el medio ambiente
- El comercio es directo entre productor/a y vendedor/a. No hay intermediarios/as
- Respeto las minorías étnicas y sus costumbres ancestrales



Alternativas de consumo responsable

agricultura ecológica



AGRICULTURA ECOLÓGICA: es una modalidad de agricultura basada en la utilización de recursos naturales. Por lo tanto no se utilizan productos químicos de síntesis como adobos, fungicidas, herbicidas ni tampoco organismos genéticamente modificados ni otros tipos de aditivos. Se puede decir que es una vuelta a las técnicas tradicionales de cultivo.

Esta cura a la hora de cultivar tiene como finalidad el respeto al medio ambiente, a la salud y al bienestar del consumidor y la consumidora. Supone además un reencuentro con el medio natural, una diversificación del cultivo y una utilización de técnicas no agresivas con la tierra.

Entre sus objetivos encontramos:

- Producir alimentos libres de residuos químicos
- Hacer la mejora de los productos seleccionándolos de manera natural, no modificándolos genéticamente
- Trabajar de manera integrada respetando el entorno
- Mantener las diversidades y variedades de cada producto
- No contaminar
- Que los agricultores/as tengan buenas condiciones de trabajo y estén correctamente remunerados/as

Para saber más sobre estos conceptos

LIBROS

- Guía de consumo responsable, editada por SETEM Comunitat Valenciana y subvencionada por el Ayuntamiento de Valencia el año 2003.
- Preguntas y respuestas sobre Comercio Justo, Editado por SETEM en diciembre de 1999.
- “Guía Educativa para el consumo crítico”. Laura Albareda, David Bertrán, Xavier Montagut, Eduard Navarro, Ricard Scoles. Editorial: Icaria
- “Consumo, luego existo. Poder, mercado y publicidad”. Joan Torres i Prat. Editorial Icaria.
- Anuario sobre Comercio Justo en España 2004, situación y perspectivas. FEDERACIÓN, 2004.

WEBS

www.setem.org
www.comerciojusto.org
www.consumoresponsable.org
www.ecologistasenaccion.es
www.economiasolidaria.org/consumo_responsable
www.slowfood.es
www.e-comerciojusto.org
www.sellocomerciojusto.org/es/
www.consumehastamorrir.com
www.greenpeace.org/espana/
www.ecoportel.net
www.reasnet.com
www.agrieco.com

VIDEOS

- La historia de las cosas:
www.youtube.com/watch?v=ykfp1WvVqAY&feature=related

- El ultimátum evolutivo:
www.youtube.com/watch?v=o-ttoYYQZZs

- Comprar, tirar, comprar, un documental sobre obsolescencia programada, o lo que es lo mismo, la reducción deliberada de la vida de un producto para incrementar su consumo
www.rtve.es/television/documentales/comprar-tirar-comprar/

Bruschetta toscana

aperitivo

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan por persona, más bien gruesas
- varios dientes de ajo
- tomates bien maduros
- varias hojas de albahaca fresca
- aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Trocear los tomates en pequeños cubitos, y ponerlos en un cuenco con las hojas de albahaca picadas, la sal, aceite y pimienta negra. Mientras macera todo junto vamos tostado el pan. Conforme sacamos las tostadas y estando aún calientes, untamos el pan con un ajo cortado por la mitad. La mezcla de tomate se pone encima del pan justo antes de servir, para evitar que se reblandezca.



Ajoblanco

deliciosa sopa fría

INGREDIENTES

- 150 g de almendras crudas peladas
- 2-3 rebanadas gruesas de pan duro
- 1 diente de ajo
- 3/4 de vaso, de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre
- 3/4 L de agua bien fría
- sal
- 1/4 Kg de uva moscatel, pelada y sin semillas

En un robot de cocina trituramos las almendras con el ajo, y añadimos las rebanadas de pan previamente remojadas en agua. Mezclamos todo bien con el robot hasta obtener una masa homogénea. A velocidad mínima vamos añadiendo el aceite de oliva en un chorrillo muy fino, dejando que se incorpore a la masa y ligue todo bien. Una vez añadido todo el aceite, echaremos el vinagre y la sal, siempre sin dejar de mover. Quedará una consistencia parecida a la de la mayonesa.

Por último añadimos el agua. Pasamos la sopa a un recipiente adecuado para guardarla en la nevera un par de horas mínimo. Puede que al reposar la sopa espese, por lo que antes de servirla podemos añadir más agua si fuese necesario, así como rectificar la sal.

Se sirve muy fría en cuencos individuales decorados con granos de uva, pelados y sin pepitas.



Sopa de maíz

INGREDIENTES

- 250g de maíz cocido en conserva
- 2 cebolletas
- 1 cucharadita de maicena
- 1 litro de caldo vegetal
- aceite de oliva, sal y pimienta

Calentar 1 cucharada de aceite en una cacerola, y rehogar las cebolletas cortadas en ruedas, durante unos minutos, hasta que empiecen a transparentarse. Incorporar la maicena disuelta en un poco de agua fría y remover con una cuchara de madera unos minutos. A continuación añadimos el maíz escurrido (reservaremos una cucharada de maíz para decorar) y el caldo. Sazonamos y dejamos cocer a fuego lento y con la cacerola tapada durante 20 minutos.

Una vez cocido trituramos toda la sopa, y servimos en cuencos con los granos de maíz enteros que habíamos reservado para decorar. Si la sopa nos parece de sabor demasiado suave podemos añadir una cucharadita de *tamari* o de *miso* para intensificar el sabor.



“Boquerones” en vinagre

INGREDIENTES

- 100g champiñones muy frescos, bastante cerrados y prietos
- 5 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil fresco
- 1 vaso de vinagre
- Aceite de oliva y sal

Limpiamos los champiñones, los cortamos en láminas y los ponemos en un plato hondo, rociando el vinagre sobre ellos. Mientras están en remojo con el vinagre cortamos los ajos a láminas y picamos el perejil. Enseguida les quitamos el vinagre y los disponemos en una bandeja, esparciendo el ajo y perejil por encima, la sal y rociándolos con el aceite. Dejamos macerar una hora antes de comer. Si lo preferimos después de quitarles el vinagre podemos rebozar los champiñones con una masa hecha con harina de garbanzos y freírlos.



Entrante

Zanahorias al comino

INGREDIENTES

- 300g de zanahorias
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de cominos enteros

Pelamos, lavamos y cortamos las zanahorias en rodajas de 3-4mm. En una sartén derretiremos la mantequilla y antes de que empiece a hervir echamos los cominos y los tostamos. En cuanto empezemos a sentir el aroma de los cominos podemos añadir las zanahorias, mezclamos bien, tapamos y cocemos a fuego medio unos 20min, moviendo de vez en cuando para que no se quemen.



recetas
gustas

Quinoa

¿qué es?

La Quinoa es un llamado pseudo-cereal que procede del altiplano boliviano, su nombre en Quechua significa "cereal madre". Se caracteriza, en un nivel nutricional, por aportar el doble de proteínas que los cereales habituales, menos carbohidratos, pero más aminoácidos, hierro, vitaminas del grupo B, así como minerales. Lo que la hace perfecta para todas aquellas personas que quieren llevar una dieta más saludable. Además, es un alimento de fácil digestión y no contiene gluten, proteína de los cereales que no pueden asimilar los bebés, ni las personas celiacas.

Como hacer la Quinoa

En primer lugar es recomendable lavar bien la Quinoa antes de cocerla, ya que contiene una sustancia llamada saponina, que tiene un sabor agrio. Después se debe cocer a fuego medio con tres partes de agua o caldo por cada parte de grano, durante 15 minutos o hasta que el grano esté transparente. El tiempo perfecto de cocción se alcanza cuando cada grano ha doblado su volumen, aunque, al igual que la pasta, depende del agrado de cada persona, por lo que es mejor ir probando. Otra opción es tostar los granos en una sartén antes de la cocción.

Cuscús

El cuscús puede acompañar verduras salteadas o secas, carnes, pescado y/o ser consumido frío a modo de ensalada o postre. El cuscús de comercio justo cumple con todas los criterios, promoviendo una relación comercial voluntaria y justa entre personas productoras y consumidoras.

¿CUSCÚS O COUSCOUS?

El cuscús o cous-cous, llamado antiguamente alcuzcuz (del árabe kuskus), es un plato tradicional de los Imazighen, los "hombres libres" del Maghreb, hecho a base de sémola de trigo de tamaño medio. Es el plato principal en muchos de los pueblos del norte de África.



Couscous con curry y champiñones

INGREDIENTES

- Un vaso de cuscús de Comercio Justo
- Un vaso y un cuarto de agua
- 150 gramos de champiñones
- 75 gramos de pasas
- 25 gramos de piñones
- 50 gramos de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 cuchara de postre con curry
- 1 cuchara de aceite de oliva.
- Sal

Cortar la cebolla y picar fino el ajo. Limpiar los champiñones y cortarlos en tiras. Freír en el aceite de oliva empezando por la cebolla, con una pizca de sal, cuando empiece a tomar color añadir los champiñones y saltear durante 15 minutos.

Colocar el cuscús en una fuente extendiéndolo por la base. Echar el curry en agua hirviendo, menear bien de forma que el agua cubra bien todo el cuscús. Dejarlo reposar durante 5 minutos, hasta que absorba el agua completamente. Después encender de nuevo el fuego (a mínima potencia) añadiendo la mantequilla en pequeñas porciones y mezclar bien todo para que se funda la mantequilla y se impregne en el cuscús. Remover con un tenedor para que quede suelto.

En una sartén tostar los piñones 2 o 3 minutos y echarlos al cuscús junto con los champiñones. En último lugar añadimos las pasas que habremos rehidratado con anterioridad en un vaso con agua a temperatura ambiente durante 10-15 minutos.



Lacitos de pasta a las 3 salsas

INGREDIENTES

- 70 g de pasta de Comercio Justo por persona (aprox.)
- Salsa Pesto alla Genovesa
- Salsa Pesto alla Siciliana
- Salsa Pesto alla Trapanese

Hervimos la pasta según las indicaciones del paquete, con suficiente agua y sal. La escurrimos y dejamos enfriar. Después dividiremos el total en tres partes y mezclaremos cada una con la correspondiente salsa.

PESTO ALLA GENOVESA: 50g de rúcula fresca, 4 cucharada piñones, 2 dientes de ajo, 1/2 vaso aceite oliva virgen extra, 150g de queso parmesano rallado y sal. Trituramos las hojas de rúcula, los piñones, los ajos, la sal y el aceite de oliva con una batidora eléctrica hasta obtener una salsa bastante homogénea. Añadimos el queso rallado y lo mezclamos con una cuchara. Una vez está lista la salsa la dejamos reposar para que maduren los sabores.

PESTO ALLA SICILIANA: 50g de tomates secos, 1 ajo, un puñado de hojas de albahaca fresca, 1/2 vaso de aceite, 12 mitades de nueces, 2 cucharadas de queso parmesano, sal y unas gotas de vinagre balsámico. Trituramos los tomates, el ajo, la albahaca, el aceite, las nueces y la sal con la batidora. Una vez tengamos una salsa homogénea añadimos el vinagre y el queso. Dejamos reposar unas horas antes de servirla con la pasta, fría o caliente.

PESTO ALLA TRAPANESE: 2 puñados de almendras peladas y ligeramente tostadas al horno, 3 tomates muy maduros, 20g de albahaca fresca, 1 diente de ajo, 1/2 vaso de aceite de oliva, sal y pimienta negra. Picamos las almendras en trozos no muy finos. Cortamos los tomates en pequeños cubitos, y en un cuenco los mezclamos con el aceite, la sal, la pimienta, las hojas de albahaca picadas, el ajo machacado y las almendras. Esta salsa sirve para acompañar una pasta así como de cobertura para la bruschetta.



Ensalada de quinoa, tomate y sésamo

INGREDIENTES

- 500grs de Quinoa de Comercio Justo
- 1 tomate lavado y picado fino
- 8 Cebollas pequeñas, picadas
- 1/2 Taza de cilantro picado fino
- 3 Cucharadas de semillas de sésamo tostadas para espolvorear
- 1/4 Taza de jugo de lima o limón
- 1/2 Taza de aceite de oliva
- sal y pimienta

Cocinar la Quinoa (explicado en la primera parte de los primeros platos). Después de cocinada verter el jugo de limón y esponjarla con un tenedor; agregar el resto de los ingredientes: excepto las semillas de sésamo y mezclar bien. Verter en una fuente de servir y espolvorear con las semillas de sésamo.



Olla de La Plana

INGREDIENTES

- 2 puñados de arroz integral de Comercio Justo
- 1/4 kg garbanzos cocidos
- 1/4 calabaza
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla, 1 puerro, 1 nabo, 1 patata
- 1 diente ajo, 10 almendras tostadas, 1 rebanada pan, 1 cucharada pimentón
- 2 cucharada vino jerez, 4 cucharada aceite, 1 1/2 L agua, sal y azafrán

En una olla al fuego con el agua hirviendo se ponen los garbanzos remojados desde el día anterior, que cocerán a fuego lento durante una hora. También podemos usar garbanzos ya cocidos.

Se añadirá la calabaza, la patata y el nabo, limpios y cortados a dados, se pone sal y se continúa cociendo a fuego lento otros 15 min. Entonces añadimos el arroz. Mientras el arroz cuece en una sartén se fríen la rebanada de pan y el diente de ajo, reservándolos. A continuación se fríen la cebolla y el puerro, y cuando empiecen a dorarse, se añade el pimentón y el tomate bien picado, rehogando el conjunto.

En un mortero se picarán el pan frito, el ajo y las almendras hasta conseguir una pasta fina, entonces incorporamos el vino, mezclamos bien y lo añadimos a la olla. También pondremos el azafrán y el sofrito, se cuece unos minutos más y ya está lista la olla.



Ensalada de col

INGREDIENTES

- 1/2 repollo blanco (col)
- 4 zanahorias
- 1 manzana roja
- 1 taza de mayonesa
- 1 yogur natural
- 1 cucharada de mostaza de Comercio Justo
- 1 cucharada de azúcar de Comercio Justo
- Agua y sal
- Semillas de calabaza o girasol

Cortamos las hojas de repollo en tiritas finas, descartando las nervaduras u otras partes duras, después las colocamos en un bol y cubrimos con agua. Dejamos remojar durante 1h.

Mientras pelamos, lavamos y rayamos la zanahoria y la manzana, dejándolas en una ensaladera. Preparamos la salsa mezclando la mayonesa, el yogur, la mostaza, el azúcar y una pizca de sal.

Ecurrimos la col, la añadimos a la ensaladera con la zanahoria y añadimos la salsa mezclándolo todo bien. Refrigeramos 30min y antes de servir añadimos las semillas.



Arroz especiado con verduras

INGREDIENTES

- 400g de arroz de Comercio Justo
- 750ml de agua
- 500g de verduras (coliflor, col, berenjenas, guisantes, setas, puerros)
- 2 dientes de ajo y un tomate rallado
- 4 cucharadas de aceite
- Sal
- 50g de mantequilla
- 100g de frutos secos variados picados
- 3 cucharadas de Garam Masala de Comercio Justo

Calentamos el aceite en una sartén bastante amplia y freímos las verduras troceadas. Una vez estén cocidas hacemos un poco de espacio en el centro de la sartén y freímos el ajo picado y el tomate, durante un par de minutos. Añadimos después el arroz, sofreímos otros 5min, y añadimos el agua caliente, la sal y dejamos cocer hasta que se consuma el agua y el arroz esté cocido pero no pasado.

En otra sartén calentamos la mantequilla y salteamos en ella los frutos secos troceados, evitando que se quemen, y añadimos las especias, movemos un par de minutos y echamos el arroz cocido en esta mezcla. Movemos con cuidado para que se mezclen bien los frutos secos y las especias con el arroz, facilitando así que se aromatice completamente.



Dhal

INGREDIENTES

- 4 tazas de lentejas rojas partidas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 2cm de jengibre fresco, picado
- 1 tomate maduro, rallado
- 1/2 repollo
- 1 cucharada de cominos enteros
- 2 cucharadas de Garam Masala de Comercio Justo
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y agua

Lavamos las lentejas y las dejamos en remojo con agua limpia. En una cazuela freímos la cebolla, el ajo picado y el jengibre. Añadimos los cominos, movemos y después unimos el tomate triturado. Freímos otros 5 minutos, y añadimos el repollo cortado en tiras finas. Tapamos y dejamos que se cueza bien, a fuego medio/bajo.

Escurremos las lentejas, las echamos en la cazuela con el sofrito y añadimos 8 tazas de agua. Salamos y subimos el fuego hasta que empiece a hervir. Entonces lo bajamos y dejamos cocer 15min. Antes de apagar el fuego añadimos el Garam Masala, mezclamos y apagamos.



El arroz

El arroz es uno de los cereales más importantes en la alimentación de las personas, considerado además, alimento básico en muchas culturas, en especial en la cocina asiática.

El arroz de Comercio Justo suele provenir de países asiáticos, donde en muchos casos el 90% de los ingresos de la población derivan de su cultivo. En estas cooperativas, las familias de campesinos cultivan un arroz de primera calidad, obtenido por métodos tradicionales que respetan el medio ambiente y la salud de las personas. Además con la compra de este producto de Comercio Justo estás consiguiendo que muchas familias tengan un salario digno para poder vivir.

Con la compra de este producto de Comercio Justo estás consiguiendo que muchas familias tengan un salario digno para poder vivir.



Garam Masala

cocina india con especias

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de semillas de comino
- Unos 20 centímetros de canela
- Una cucharadita de clavos
- 1 nuez moscada
- 1 cucharada de pimienta negra
- 2 cucharadas de semillas verdes de cardamomo

El garam masala es una mezcla de especias muy empleada en la cocina india y que se caracteriza por su aroma. La mezcla se puede comprar preparada o se puede elaborar, aunque existen diversas variantes dependiendo de la zona.

Preparación: Tostar las especias a fuego lento, con cuidado de que no se quemen, después se dejan enfriar y se muelen, en el caso de la nuez moscada es mejor rallarla.



Seitán

El seitán es un alimento originario de Japón que proviene del trigo y se caracteriza por su alto valor potrefónico, además de ser un alimento rico en calcio y minerales. Lo que hace de él un alimento excelente para deportistas, niñas, niños y en general para todas aquellas personas que deseen cuidar su salud. El seitán no contiene grasas saturadas ni colesterol, por tanto, colabora a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. También es conocido como la “carne vegetal” por su alto contenido en proteínas, olor, sabor y consistencia. Además de ser una fuente de proteínas, contiene vitamina B2 y hierro, aportando muchas menos calorías que la carne. Información nutricional: 24% de Proteínas. 2% de Grasas. 2% de H. Carbono. 125/530 Kcal./kj. Con el aspecto de una bola de color marrón, el seitán permite hacer los mismos platos que haríamos con la carne.

INGREDIENTES

- 1 Kg. de harina de trigo
- 1 litro de agua.
- Un vaso (250 cl.) de agua de tamari (salsa de soja)
- 1 cabeza de ajos.
- 1 cucharada sopera de jengibre rallado.
- Un trocito de alga Kombu de unos diez centímetros de largo y diez de ancho

¿Cómo prepararlo?

En primer lugar se amasa la harina con agua, como si fuésemos a elaborar el pan. Cuando esté bien amasada, se deja en un recipiente cubierta de agua durante aproximadamente 45 minutos. A continuación, se lava la masa dentro del agua, que se volverá blanca debido a que el almidón empieza a desprenderse. Cuando el agua esté muy blanca, se tira y se pone agua limpia. Irán apareciendo briznas algo más oscuras, que son el gluten y con las que tenemos que tener cuidado porque se desprende con facilidad. Hay que continuar con el proceso de lavado hasta que el agua quede transparente para asegurar la eliminación total del almidón. La masa resultante es más pequeña que la inicial, ligeramente más oscura y pegajosa, con ella se hace una bola y se puede dividir en trozos o dejar la pieza entera. Mientras tanto, se pone a hervir, a fuego fuerte, el litro de agua con el vaso de salsa de soja, los ajos y el alga kombu. Cuando el agua hierva, se añaden las bolas de seitán y se dejan hervir a fuego lento durante unos 45 minutos, en este punto el tamaño del seitán vuelve a aumentar y el color se torna más oscuro y brillante. Se apaga el fuego y se deja tapado hasta que se enfríe. Una vez frío, se cortan las bolas en rodajas. En la nevera, el seitán se conserva unos tres o cuatro días, además se puede congelar y dura meses. Conviene congelarlo dividido, para descongelar sólo la porción justa en el momento en que se vaya a consumir.



Rollitos de sushi

INGREDIENTES

- 300g de arroz blanco redondo o arroz integral de Comercio Justo
- 1 litro de agua
- 3 cucharadas de vinagre de arroz para sushi o vinagre blanco, azúcar de Comercio Justo y sal
- 6 hojas de alga nori
- Verdura fresca al gusto (pepino, pimiento, zanahoria, aguacate, espárragos)
- Salsa de soja para servir

Cocer el arroz con sal durante 10-12 minutos (si es integral serán 30 min aproximadamente). A continuación escurrir inmediatamente y extenderlo sobre una bandeja o superficie que permita que se enfríe rápidamente para que no se pase. Mientras el arroz este aún caliente le añadimos el vinagre y mezclamos bien. Si no tenemos vinagre para sushi lo prepararemos disolviendo 1 cucharadita de sal con 1 y 1/2 de azúcar en 3 cucharadas de vinagre.

Mientras el arroz se enfría podemos preparar la verdura una vez lavada, pelada y cortada en tiras de 1cm de espesor. Una vez el arroz está frío podemos empezar a preparar los rollitos. Extendemos el arroz sobre cada hoja nori, dejando al final de la hoja 1cm sin cubrir con arroz. Disponemos las verduras sobre el arroz y enrollamos cada rollito. Dejamos reposar el sushi un par de horas en la nevera para que el alga nori se ablande. Para servir cortamos rollitos de un par de cm y acompañamos de salsa de soja.



Brochetas de tofu

Pondremos a remojo las brochetas de bambú. Tras 30min vamos ensartando las verduras y el tofu (o seitán) en las brochetas, alternándolas. En un tarro mezclamos el tamari, el aceite, el jengibre y la miel. Cerramos y agitamos bien. Vertemos esta salsa sobre las brochetas colocadas en una bandeja. Dejamos reposar 30min. Asamos las brochetas en una plancha o barbacoa, dándoles la vuelta y rociándolas con su propio jugo. Reservamos en caliente.

Calentamos una cucharada de aceite en una sartén, freímos la cebolla y el ajo a fuego medio, hasta que la cebolla esté blanda. Reducimos el fuego al mínimo y añadimos la pasta de cacahuete, la leche de coco, el azúcar, tamari y el zumo de limón. Cocemos 10min a fuego medio, hasta que la salsa espese. Añadimos los cacahuetes. Servimos las brochetas con la salsa de cacahuete por encima y espolvoreamos con las semillas de sésamo.

INGREDIENTES

- 300g de tofu (o seitán) cortado en dados de 2cmx2cm
- Verduras variadas como pimiento, calabacín, cebolla, champiñones, todos cortados en dados de 2cm
- 100ml de tamari (salsa de soja sin especias ni azúcar)
- 100ml de aceite de sésamo
- 5cm de raíz de jengibre,
- pelado y rallado
- 150g de miel
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 250g de mantequilla de cacahuete
- 250ml de leche de coco
- 1 cucharada de azúcar
- moreno de Comercio Justo
- 1 cucharada de tamari
- 1 cucharada de zumo de limón
- 40g de cacahuetes tostados y picados
- 40g de semillas de sésamo tostadas
- Brochetas de bambú



Mijo con calabaza y setas

INGREDIENTES

- 300g de mijo de Comercio Justo
- 600ml de caldo vegetal
- 400g de calabaza
- 3 puerros
- 150g de setas de Comercio Justo
- 30g de semillas de calabaza peladas
- 2 cucharadas de vino de jerez
- 4 cucharadas de aceite y sal
- 1 guindilla (opcional)

Lavamos el mijo y escurrimos. En una cazuela con 2 cucharada de aceite freímos el mijo sin dejar de mover, añadimos el caldo caliente, tapamos, bajamos el fuego y dejamos cocer unos 20min.

Lavamos y cortamos los puerros en rodajas. Pelamos la calabaza y la cortamos a daditos. Preparamos las setas, limpiándolas y cortando en rodajas. En una sartén freímos el puerro con 2 cucharada de aceite, y a media cocción añadimos las setas. Cuando se reduzca el líquido que sueltan añadimos la calabaza y cocemos otros 10min. Ponemos el vino y si queremos podemos añadir ahora la guindilla. Cocemos otro par de minutos y apagamos el fuego.

Servimos el mijo con las verduras por encima, las semillas de calabaza tostadas y un poco de perejil.



Pakoras de verduras

INGREDIENTES

- 3 manojos de espinacas frescas
- 5 zanahorias ralladas
- 1 cucharada de semillas de comino enteras
- 1 cucharada de semillas de cilantro enteras
- 2cm de raíz de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de Garam Masala de Comercio Justo
- Harina de garbanzos
- Aceite de girasol para freír
- Sal

Lavamos las espinacas, retiramos los tallos duros y troceamos en tiras. En un bol mezclamos la harina de garbanzos con las especias, añadimos un pellizco de sal y ponemos agua hasta obtener una masa líquida bastante espesa.

Ponemos en un recipiente las espinacas con la mitad de la masa, y en otro la zanahoria rallada con la otra mitad. Calentamos suficiente aceite en una sartén, y con ayuda de una cuchara vamos vertiendo la masa en el aceite y friendo por cada lado las pakoras. Reservar calientes sobre papel de cocina y servir con Ketchup o cualquier salsa agri dulce.



Azúcar

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.

“La adquisición de productos de Comercio Justo como el azúcar es uno de los mecanismos más claros para lograr una redistribución progresiva a través de la compra”

Actualmente a nivel mundial conviven el azúcar proveniente de caña de azúcar y la proveniente de remolacha azucarera, pero hay una diferencia sustancial y es que esta última se cultiva en países del Norte, estando protegida con subvenciones y aranceles. Esto sumado al hecho de las grandes plantaciones en el Sur hace que las familias productoras de caña de azúcar se vean limitadas a vender lo que pueden y al precio que se les pague. Además de por su procedencia podemos distinguir el azúcar según su elaboración, aquí vamos a especificar tres de los más conocidos.

El azúcar es una importante fuente de calorías pero para obtener el **azúcar blanco** hace falta una serie de complejos procesos químicos que destruyen todas las vitaminas y prácticamente hacen desaparecer todos los minerales, lo que hace que sea frecuentemente asociada a calorías vacías.

El azúcar moreno: se obtiene del jugo de caña de azúcar y está sometida a refinación. Es un producto integral que debe su color a la melaza y aunque su contenido de mineral es ligeramente superior al azúcar blanco, es muy inferior al de la melaza.

La panela, que no es exactamente azúcar sino el jugo que se extrae de la caña de azúcar cristalizado sólo por evaporación. Es un producto muy nutritivo, tanto en vitaminas como los minerales, ya que no sufre ningún tipo de refinamiento en su elaboración.

A nivel nutricional las ventajas del azúcar de caña integral o de la panela, respecto al azúcar convencional (refinado, de color blanco) son abismales, además de que a nivel de justicia social, la adquisición de productos de Comercio Justo como el azúcar es uno de los mecanismos más claros para lograr una redistribución progresiva a través de la compra.



Chocolate

EL NEGOCIO DEL CHOCOLATE

Ejemplo de lo que ocurre en el comercio justo y en el comercio tradicional en el caso del cacao:

En el **COMERCIO TRADICIONAL DEL CACAO**

la distribución del precio es la siguiente:

- 6% Productores
- 22% Gastos de transporte
- 39% Industria transformadora
- 33% Comerciantes

En el **COMERCIO JUSTO**

la distribución sería la siguiente:

- 33% Productores
- 22% Gastos Transporte
- 22% Industria transformadora
- 22% Comerciantes



La planta del cacao es un árbol que puede alcanzar los 10 metros. Sus frutos son de forma alargada y pueden pesar hasta 1 Kg. Una vez abierta la corteza exterior, se encuentra una pulpa blanca que contiene unas 30 semillas color violeta. Calentando las semillas secas, torrefactadas y desmenuzadas, se obtiene una amalgama (pasta de cacao) de la que se extrae seguidamente la sustancia grasa (manteca de cacao), y se produce con el resto, el polvo de cacao. El chocolate se obtiene de la mezcla de pasta de cacao, azúcar y manteca de cacao

Utilizando cacao y chocolate de Comercio Justo en la elaboración de tus postres se apoya a que millones de familias que dependen en el Sur del cultivo de este producto puedan vivir realmente de su trabajo.



Costrata de mermelada

INGREDIENTES

- 250g de harina blanca
- 150g de mantequilla fría, cortada en daditos
- 100g de azúcar glass
- 1 cucharadita de levadura de repostería
- 1 pizca de sal
- 1 huevo
- 1 bote de mermelada de Comercio Justo

Mezclar la harina con la levadura, la sal y el azúcar; frotar entre las manos esta mezcla con la mantequilla hasta obtener una especie de arena; añadir el huevo y amasar con las manos lo más rápidamente posible. Dejar la bola de masa reposar en la nevera una media hora antes de utilizarla.

Estirar algo más de la mitad de la masa y cubrir con ella un molde para horno, previamente untado con mantequilla. Cubrimos la masa con un bote de mermelada a nuestro gusto. Por último con la masa que ha sobrado la estiramos y cortamos a tiras. Ponemos las tiras sobre a mermelada simulando una rejilla. Horneamos la tarta a 200°C durante unos 20 min., hasta que empiece a estar dorada por encima.



Shrikhand: batido de mango

- 3 yogures blancos muy cremosos
- 1 mango maduro
- 3 vainas de cardamomo, machacadas
- 5 cucharada de azúcar moreno de Comercio Justo
- Pistachos laminados
- Unas gotas de esencia de rosas

Pelamos el mango, quitamos el hueso y picamos la pulpa. Trituramos el mago con el yogur y el azúcar. Añadimos las semillas de cardamomo trituradas y unas gotas del agua de rosas. Enfiamos un par de horas en la nevera, servir en copas con los pistachos espolvoreados por encima.



Bizcoho de chocolate

INGREDIENTES

- 300g de harina de trigo blanca
- 100g de chocolate en polvo de Comercio Justo
- 1 sobre de levadura
- 100g de azúcar de Comercio Justo
- 1 plátano
- 1 taza de leche de soja
- 2 cucharada de aceite de girasol
- 1 cucharada de especias variadas trituradas (cardamomo, canela, jengibre, clavo, pimienta negra)

Precalentamos el horno a 220°C. En un cuenco mezclamos la harina, el cacao, la levadura y el azúcar. A parte batimos el plátano con la leche de soja y el aceite. Añadimos esta mezcla a la harina y mezclamos bien hasta obtener una masa suave y sin grumos. Añadimos las especias.

Engrasamos un molde de horno y cocemos la masa en él unos 30min.



Tarta de zanahoria, naranja y jengibre

INGREDIENTES

- 300g zanahoria rallada
- 125g de mantequilla derretida
- 250g de harina semi-integral
- 1 sobre de levadura en polvo
- 1 cucharada canela molida
- 2 cucharaditas jengibre molido
- 150g de panela de Comercio Justo
- 2 cucharada de miel
- 2 huevos batidos
- 50g de nueces troceadas
- 50ml de zumo de naranja, y la ralladura de la piel de una

Batir los huevos, añadir la margarina, la panela, la miel y seguir batiendo. Incorporar la harina, la levadura, la canela y el jengibre. Mezclar bien y añadir el resto de ingredientes. Meter en un molde engrasado y hornear 1 hora a 180°C.



Barritas de muesli

INGREDIENTES

- 250g de mantequilla
- 250g de azúcar de Comercio Justo
- 2 cucharadas de miel
- 250g de copos de avena
- 70g de coco rallado
- 30g de copos de maíz un poco aplastados
- 50g de cacahuetes o cualquier otro fruto seco, triturados de Comercio Justo
- 1 cucharada de especias variadas trituradas (ej. clavo, canela, jengibre, pimienta negra)
- 50g de pipas de calabaza tostadas
- 50g de semillas de sésamo
- 80g de orejones o pasas sultanas

Calentar la mantequilla, el azúcar y la miel en un cazo hasta que todos los ingredientes se derritan y disuelvan. Mezclar el resto de ingredientes en un cuenco y verter sobre ellos la mezcla de la mantequilla derretida. Remover bien hasta homogenizar. Verter la mezcla en un molde y hornear 45 minutos a 160°C hasta que se dore. Dejar enfriar un par de horas para que endurezca bien antes de cortarlo. Conservar en un envase hermético hasta 1 semana.



Pastel de chocolate con quinoa

INGREDIENTES

- 1 yogurt
- Medio vaso de azúcar integral de Comercio Justo
- 2 vasos de harina de trigo
- 80 gr. Quinoa de Comercio Justo
- 4 huevos
- 1 bolsa de levadura
- 100g de chocolate negro de Comercio Justo
- Coco
250 gr. de mantequilla

En primer lugar es necesario triturar la quinoa para que quede como una harina. Después se trocea el chocolate y se diluye en una cazuela al baño María. Se mezcla en un bol el yogurt con el azúcar, después las harinas, con la levadura, la mantequilla derretida (pero sin que esté caliente) y las yemas de los huevos, una a una. Entonces se divide en dos la mezcla: a una mitad la añadimos el chocolate y a la otra el coco. Después se baten las claras y poco a poco se vierte una mitad en la mezcla de chocolate y la otra en la mezcla con el coco. Vertemos la preparación en un molde engrasado, colocando alternativamente ambas mezclas. Cocer en el horno, previamente precalentado a 180º, durante unos 40 minutos. Servir tibio o frío.



Té



El té proviene originalmente de la India y ha sido utilizado desde hace siglos en China como terapéutico y como producto de consumo. La mayor parte del té no proviene de pequeños productores, sino de plantaciones con trabajadores contratados. Mientras que el **té rooibos y otras infusiones** de comercio justo se cultivan por **pequeños productores organizados en cooperativas**.

A nivel nutricional el té aporta sustancias de gran interés dietético gracias a las sales minerales y sus principios activos como la teofilina, que hacen que aunque existan diferencias según el tipo de té, en general se encuentren en mayor o menor grado en todos, propiedades antioxidantes, astringentes, diuréticas y estimulantes.

TE CON ESPECIAS

Ingredientes:

- 1 cuchara de semillas de cardamomo o de otra especia según gusto
- 1 rama de canela
- 1 trozo (20 g) de raíz de jengibre
- 1 l de agua
- 5 cucharaditas de té Ceilán de Comercio Justo

Preparación: Trocear las ramas de canela, pelar el jengibre y trocearlo en laminas pequeñas (es más fácil hacerlo con una cucharilla), añadir las semillas de cardamomo machacadas. Llevar el agua con las especias a ebullición, añadir el té y dejar reposar unos 4 minutos. Escurrir con un colador fino.

BEBIDA ISOTÓNICA DE TE ROOIBOS

Ingredientes:

- 1 litro de té Rooibos de Comercio Justo (se pueden usar los de sabores como naranja o vainilla)
- Zumo de 2 limones
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita pequeña de bicarbonato
- 1 cucharada grande de miel o azúcar de Comercio Justo

Preparación: Preparar el té Rooibos con una cucharada de té en un litro de agua hirviendo y se deja reposar durante 5 minutos. Escurrir con un colador fino. Cuando el té Rooibos esté frío, se añade la cucharadita de sal y la de bicarbonato, 1 o 2 cucharadas grandes de miel o azúcar y el zumo de 2 limones. Se agita bien la mezcla y se guarda en nevera. Se puede tomar con cubitos.



información práctica



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

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



ECOSOL

Calle Arzobispo Mayoral, 4 46002 Valencia
Telf: 963 709 158



INTERMÓN OXFAM

Calle Marqués de Dos Aguas, nº 5, Valencia.
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 Valencia
Tel: 963 830 099



RUDRAKSHA

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



SETEM CV

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



SODEPAU

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



recetas
justas

Tiendas y/o puntos de venta en la Comunidad Valenciana:

ALICANTE

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

VALENCIA

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

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

CASTELLON

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

* Si conoces alguno más envíanoslo a: setemcv@setem.org. Gracias de antemano por tu colaboración.

BIBLIOGRAFÍA

- Guía de consumo responsable, editada por SETEMCV y subvencionada por el Ayuntamiento de Valencia el año 2004
- Preguntas y respuestas sobre Comercio Justo, Editado por FEDERACIÓN 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. FEDERACIÓN 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.

PÁGINAS WEBS DE INTERÉS

Red de Redes de Economía Alternativa y Solidaria (REAS)

<http://economiasolidaria.org/>

Portal de Agricultura Ecológica

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

Asociación Europea de Comercio Justo

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

Coordinadora Estatal de Comercio Justo

www.e-comerciojusto.org

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

Información sobre Consumo Responsable

www.consumoresponsable.com

Crítica sobre consumo irresponsable (ecologistas en acción)

www.consumehastamorir.com

Propuestas de consumo responsable de muebles

www.makeatuvida.net

Observatorio IDEAS

www.ideas.coop

Revista Opcions

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

Campaña Ropa Limpia

www.ropalimpia.org

Directorio de asociaciones, instituciones, proyectos y actos de turismo sostenible y responsable

www.turismoresponsable.net

Asociación Europea de Comercio Justo

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

Sello Comercio Justo

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