

# Menú del Día de COMERCIO JUSTO

## PRIMEROS

Sopa de calabaza  
con naranja, curry y jengibre.

Sopa de quinoa con verduras.

Pastel de berenjena.



## SEGUNDOS

Cous cous integral con verduras  
de temporada.

Cuadrados de hojaldre con  
repollo, almendra y romero.

Pollo de corral Tikka Masala  
con arroz basmati.

## Y PARA TERMINAR...

Café con panela  
de Comercio Justo  
¡Por supuesto!



## CAFÉ

## POSTRES

Bizcocho de quinoa, plátano y chocolate.

Trufas veganas de chocolate y almendras.

Natillas de castaña.



¿Dónde consigo los  
ingredientes de Comercio  
Justo en mi barrio?



Subvenciona:





# Hazlo tú misma/a...



RECETAS ELABORADAS CON AMOR Y PRODUCTOS DE COMERCIO JUSTO

## Primer plato

### Sopa de calabaza con naranja, curry y jengibre.

Pelar la calabaza y cortarla en dados. En una olla calentar el aceite de coco, cuando esté templado agregar la cebolla, la calabaza y las especias (jengibre, cúrcuma, curry, pimienta y sal). Rehogar hasta que se dore un poco la cebolla y la calabaza. Agregar el zumo de naranja y dos vasos de agua. Cocinar en olla rápida a fuego medio durante 20 min/olla express 40 min. Una vez cocido, triturar hasta conseguir una textura cremosa.

Servir caliente. Al emplatar puedes pintar la superficie con un chorrito de leche de coco o nata para darle un toque de color.

La calabaza es un producto que se cosecha en otoño e invierno.



## Productos destacados

Curry en polvo

Leche y aceite de coco

## Grupo productor

SOFA es una cooperativa de Sri Lanka, que financió la creación de centros de salud y la instalación de terminales de agua potable en su comunidad. También apoya el programa de educación organizando donaciones de libros y financiando útiles escolares.

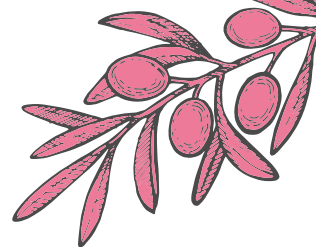


## Lista de la compra

- 2 cucharadas de aceite de coco de Comercio Justo
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de jengibre pelado y picado
- 1½ cucharadita de cúrcuma en polvo de Comercio Justo
- 2 cucharadas pequeñas de curry en polvo de comercio justo
- pimienta negra de comercio justo al gusto
- 1 kilo de calabaza
- zumos de 1 naranja
- 1 taza de leche de coco de comercio justo



# Hazlo tú misma/a...



RECETAS ELABORADAS CON AMOR Y PRODUCTOS DE COMERCIO JUSTO

## Segundo plato

### Cous cous integral con verduras de temporada.

#### Para el cous cous:

Rehogar el cous cous en una sartén profunda con aceite de coco o de oliva. Añadir la sal y las especias. Incorporar poco a poco el caldo de verduras, calentado previamente (1 medida de cous cous por 2 de agua). Cocer a fuego bajo hasta que se haya evaporado prácticamente todo el agua. Para que quede suelto, apagar el fuego un poco antes de que el grano esté blando y dejar reposar sin moverlo.

#### Para las verduras:

En un wok o sartén añadir un poco de aceite de oliva o de coco e incorporar las verduras previamente cortadas en tiras o dados. Añadir la sal y las especias al gusto. Saltear las verduras a fuego medio-bajo y tapadas, hasta que estén bien asadas. Para servir este plato pon primero el cous cous y encima las verduras. Como han estado tapadas seguramente hayan soltado un poco de salsa que puedes aprovechar para hacer tu plato más jugoso.

Si te apetece, esta receta admite todo tipo de frutos secos, como los anacardos de comercio justo o las pasas, que le darán un toque dulce delicioso.



### Productos destacados

#### Cous cous integral

### Lista de la compra

300 gr de cous cous integral de comercio justo

300 ml de caldo de verduras

2 pimientos

1 cebolla

1 calabacín

1 cucharada de aceite de oliva o de aceite de coco de comercio justo

Curry de comercio justo

sal

### Grupo productor

PARC es una organización Palestina que apoya a las comunidades rurales. A través de la puesta en marcha de proyectos de desarrollo agrícola para personas en situación de vulnerabilidad,

como mujeres o pequeños/as agricultores/as, asegurando una fuente de ingresos indispensable para las familias gracias a la exportación de su producción.







# Hazlo tú misma/a...



RECETAS ELABORADAS CON AMOR Y PRODUCTOS DE COMERCIO JUSTO

## Pastre

### Bizcocho de quinoa, plátano y chocolate.

Precalentar el horno a 200°C. Pelar y trocear el plátano y la naranja y batir todo, puedes añadir si quieres algo de cáscara de la naranja. A continuación agregar los huevos en la batidora y batir 2 minutos más.

Seguidamente añadir el azúcar y el aceite, batir. Cocer la quinoa (1 parte de quinoa por 2 de caldo). Añadir a la mezcla anterior la quinoa cocida, el cacao en polvo, la sal y la levadura. Y batir todo. Forrar con papel un molde de horno (o untar con mantequilla o aceite) y verter la mezcla. Meter en la parte baja del horno con calor arriba y abajo. Y asar durante 35 minutos a 180°C. El tiempo de cocción dependerá de la potencia de cada horno.

Comprobar si está bien asado pinchando el bizcocho con un palillo. Si sale limpio es que ya está asado. Servir tal cual o adornado con azúcar glass y/o fruta.



### Productos destacados Quinoa y Cacao



## Grupo productor



MCCH es una organización de Ecuador, cuyos objetivos son lograr una comercialización equitativa, basada en los principios del comercio justo: transparencia, participación activa de las personas productoras, equidad entre mujeres y hombres, respeto y promoción de los valores culturales y del medio ambiente, pago de un precio justo, etc.

COOPROAGRO es una cooperativa de la República Dominicana que trabaja para producir el mejor cacao. La calidad es su mejor bandera, forma parte de su cultura y filosofía del trabajo. Han trabajado duro para conseguir que sus productos sean ecológicos y estén certificados.

## Lista de la compra

- 1 taza grande de quinoa de comercio justo
- 1/2 taza de azúcar integral de caña BIO y de comercio justo
- 1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos
- 1 plátano maduro
- 1 naranja grande
- 3 cucharadas de cacao sin azúcar de comercio justo
- 1 cucharadita de levadura
- 1 pizca de sal

Proyecto: "Barrios por el comercio justo: sensibilización y movilización social por una economía solidaria (2ª fase)". Expte nº: 2017/475-0153



más recetas en [www.ideas.coop](http://www.ideas.coop)