



Recetario de Comercio Justo





Marzo 2022
Fotografías: Inocencio Navarro Roldán
Maquetación: Ana Sánchez Tejedor

Recetario de Comercio Justo

ENTRANTES / APERITIVOS

Directo al Mar (Canapé de queso, anchoa y jengibre)	06
Coca de café con yema curada y anchoas	07
Croqueta de kikos de Comercio Justo con queso parmesano	10
Rollitos de Primavera justa, ecológica y de cercanía	11
Ensalada de quinoa con garbanzos y tomates	13
Verrine de quinoa, salmón ahumado y mousse de almendras	14

PLATOS PRINCIPALES

Canelón de quinua y rabo de toro al chocolate, mango y frutos secos.	16
Katsu Kare (Plato japonés de pollo empanado con arroz de Comercio Justo y salsa de curry de Comercio Justo y miel)	18
Presa ibérica del valle de los pedroches con adobo de Comercio Justo, cremoso de boniato y chips de alcachofa.	20
Sopa de quinoa con verduras	22
Quinoa con pollo y verduras del sol	23

PAN Y POSTRES

Pan bicolor de Cúrcuma y Cacao con frutos secos de Comercio Justo	25
Tarta tiramisú	27
Quinoa con leche, caramelo y physalis caramelizado	28
Trufas fondant	31
Piruletas para fiestas	32

BEBIDAS

Café Con-Sentido (Bebida de Café)	34
Espresso Martini. (Cocktail de café)	35
Mokaccino (Bebida de café con cacao, leche y dátiles)	36
Zumo de jengibre, piña y limón.	37



Este recetario de Comercio Justo ha sido realizado por alumnado y profesorado de la Escuela de Hostelería del I.E.S Gran Capitán como parte del proyecto “Córdoba con los Objetivos del Desarrollo Sostenible a través de una alimentación sana y responsable” financiado por el Excmo. Ayuntamiento de Córdoba.

El proyecto tiene como objetivo sensibilizar a la población cordobesa sobre la importancia de hacer nuestra dieta más sana y sostenible a través del consumo de alimentos locales, de temporada, ecológicos y de Comercio Justo.

La hostelería y el turismo son sectores económicos con un peso central en la economía española y cordobesa. IDEAS y el Ayuntamiento reconocen la importancia del papel de los/las jóvenes profesionales de la hostelería para estar a la vanguardia de la alimentación sostenible y promocionarla al resto de la sociedad y con este proyecto hemos pretendido que nuestro alumnado de la escuela de hostelería se vuelva consciente de ello y se preparen para asumir dicho papel.

Para asegurar el futuro de los sectores alimentario y hostelero, los y las profesionales de la hostelería están llamados a trabajar mano a mano con otros sectores aliados que permiten que la sociedad se alimente de forma sana y sostenible, como son los/as productores/as agroecológicos, los/as artesanos/as locales y las redes de comerciantes que ponen a nuestra disposición los productos locales de temporada, ecológicos y de Comercio Justo.

Por último, los y las profesionales de la hostelería más jóvenes que promueven un sector alimentario más justo y sostenible tienen el reto de hacer su trabajo visible a la sociedad, dando ejemplo dentro de su campo profesional y marcando tendencias.

Este recetario de Comercio Justo es una herramienta para conseguirlo, ya que usando productos de Comercio Justo y ecológicos con nuestros productos locales promovemos un salario digno para nuestras familias agricultoras tanto en nuestro entorno como en los países menos avanzados, evitando la discriminación, la explotación infantil y cuidando el medio ambiente.

Estas recetas demuestran que, con gestos sencillos como elegir bien la procedencia de lo que comemos, podemos cuidar nuestra salud y ser solidarios con todas aquellas personas que con su trabajo hacen posible nuestra alimentación. Nosotros ya lo estamos haciendo y por eso a las recetas propuestas por el alumnado de la escuela hemos añadido algunas nuestras. Esperamos que os queden deliciosas.

Para acabar, **desde IDEAS queremos expresar nuestro especial agradecimiento** a todo el departamento de Hostelería y Turismo de I.E.S. Gran Capitán por su implicación y participación en este proyecto, y de forma particular a Aurora Ramírez, responsable del departamento, quien ha llevado a cabo las tareas de coordinación para que las diferentes actividades pudieran llevarse a cabo en esta escuela pública.



ENTRANTES y
APERITIVOS

ENTRANTES y APERITIVOS

01 DIRECTO AL MAR

Dificultad: Baja

Propuesta de la clase de 1º de Grado Superior de Dirección de Servicios de Restauración



INGREDIENTES PARA 8 CANAPÉS

- 2 rebanadas de pan de molde.
- 3 anchoas.
- Jengibre en polvo de Madagascar de Comercio Justo.
- Queso crema.
- 3 palitos de surimi.
- Queso tierno de vaca.
- Cebolla frita crujiente.
- Una cucharada de AOVE.
- Unas gotas de limón.

ELABORACIÓN:

Maceramos las anchoas en aceite, limón y jengibre. / Tostamos las rebanadas, untamos de queso crema, quitamos la corteza y cortamos las rebanadas en 4 partes iguales. / Picamos el surimi y las anchoas montamos la mezcla sobre los canapés. / Cortamos pequeños trozos de queso tierno, cubrimos el canapé y gratinamos poco tiempo. / Finalmente añadimos cebolla frita crujiente. / Puede decorarse con hojas de tomillo.

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Jengibre en polvo Bio y Justo



02. COCA AL CAFÉ CON YEMA CURADA Y ANCHOAS

Dificultad: Alta

Propuesta de la clase de 1º B del Grado Superior en Dirección de Cocina



ENTRANTES y
APERITIVOS

INGREDIENTES 4 RACIONES

Para la coca:

- Aceite de Arbequina DO Baena 40 ml
- Agua 40 ml
- Azúcar de Caña de IDEAS 8 g
- Huevo M 1 ud
- Levadura fresca 2 g
- Harina fuerte 160 g
- Café Arábica Instantáneo de Mexico de Comercio Justo 3 g
- Sal 5 g

Para el chutney de cherry (600g):

- Tomate cherry 375 g
- Manzana 60 g
- Cebolla 60 g
- Tomate de pera maduro 125 g
- Dátiles de IDEAS 60 g

- Piel de naranja 3 g
- Zumo de naranja 100 ml
- Azúcar de Caña de IDEAS 150 g
- Canela en rama 1,2 g
- Nuez moscada 1,2 g
- Cayena polvo 1 g
- Jengibre polvo de IDEAS 1,5 g
- Vinagre de arroz 75 ml
- Vinagre de manzana 10 ml
- Polvo de azafrán 0,5 g
- Agua 10 ml

Para la yema curada:

- Yema de codorniz 4 ud
- Salsa de soja 50 ml
- Aceite de Arbequina DO Baena c.s

Para los cherrys confitados:

- Tomates cherrys 8 ud
- Aceite de Arbequina DO Baena c.suf.
- Sal 2 g
- Tomillo 1,5 g
- Romero 2 g
- Pimienta Salvaje de Madagascar de IDEAS 1,5 g

Para las anchoas:

- Boquerones 4 ud
- Zumo de limón 150 ml
- Sal 1 g
- Aceite de Arbequina DO Baena 100 ml
- Cardamomo 5 g

Para el final:

- 1 Chalota



02. COCA AL CAFÉ CON YEMA CURADA Y ANCHOAS

Dificultad: Alta

Propuesta de la clase de 1º B del Grado Superior en Dirección de Cocina



ELABORACIÓN

Para las yemas curadas:

Separamos yemas de claras. / En un recipiente echamos la soja y las yemas. Dejamos durante 2h 30min a temperatura ambiente. / A mitad de tiempo, damos la vuelta con delicadeza. / Hasta el montaje, reservamos las yemas en aceite de girasol.

Para la coca:

Llevamos a ebullición el agua e infusionalos con el café. / Cuando el agua esté templada disolvemos la levadura. / Hacemos un volcán con la harina y vertemos dentro el agua con la levadura y el café. / Incorporamos el resto de los ingredientes y amasamos durante 10 min aproximadamente, hasta obtener una masa homogénea. / Formamos una bola y la dejamos reposar 30 minutos refrigerada y tapada.

Para el chutney:

Escaldamos y pelamos los tomates reservando la piel. / Quitamos las pepitas a los cherrys y cortados por la mitad. / Lavamos y pelamos la manzana y la picamos en dados muy muy pequeños. Escaldamos, pelamos y cortamos el tomate para en concassé (quitamos las pepitas y cortamos en daditos pequeños) reservando la piel. / Picamos la cebolla en daditos muy finos y picamos los dátiles también. / Pelamos la naranja y escaldamos la piel, dejándola enfriar para luego picarla finamente. / Pelamos y picamos el jengibre. / Tostamos el azafrán y molemos. / Ponemos todos los ingredientes (Excepto los cherrys) en un rondón y llevamos a ebullición lenta durante 1 hora aprox. / Vamos removiendo hasta que tenga una textura de mermelada. / Después añadimos los cherrys y cocemos a fuego lento unos 10-15 min

Para las anchoas:

Limpiamos los boquerones y sacamos los lomos. / Horneamos el limón 5 min a 180°C, atemperamos y exprimimos el zumo de limón para sumergir los lomos limpios durante 3 minutos. Luego los escurrimos y los secamos. / Infusionamos el cardamomo en el aceite durante 10 minutos y luego retirar la especia. / Calentamos el el aceite a 180°C y glaseamos los lomos por la parte de la piel

Para los cherrys confitados:

Ponemos todos los ingredientes en una bandeja y los confitamos en horno a 90°C durante 45 min. / Una vez tiernos, sacamos y reservamos.

Para el cristal de tomate:

Retiramos el exceso de tomate de la piel que habíamos reservado secándolas con papel y deshidratamos a 70°C 24h. / Freímos las pieles en aceite de girasol a 145°C y quitamos exceso de aceite con papel absorbente.

Terminación:

Precalentamos el horno a 200°C. / Estiramos con un grosor de 3 mm la masa y cortamos en rectángulos de 8 x 15 cm/ Untamos por encima el chutney. / Horneamos a 180°C durante 12 min en una bandeja con papel sulfurizado

Montaje y presentación:

Disponemos la coca en un plato y colocamos 2 lomos de anchoas. / Sobre los lomos ponemos dos yemas curadas y repartimos un par de cherrys y el cristal de tomate sobre la elaboración. / Para dar frescor, añadimos chalota picada muy fina sobre la elaboración

02. COCA AL CAFÉ CON YEMA CURADA Y ANCHOAS

Dificultad: Alta

Propuesta de la clase de 1º B del Grado Superior en Dirección de Cocina



**ENTRANTES y
APERITIVOS**

Reflexión de profesores y alumnos de la escuela de hostelería

Los productos de cercanía son alimentos de calidad, producidos con respeto y artesanalmente o pequeña escala a un precio digno para el productor y justo para el consumidor. Hay muchas razones para consumir productos de cercanía o proximidad:

- Benefician a las pequeñas y medianas empresas de la economía local.
- Son productos más frescos y baratos al no tener que emplear tiempo en su transporte; además de no contener conservantes.
- Son productos de temporada que tienen más nutrientes y más sabor al ser cosechados en su momento justo de maduración.
- Se reduce la cantidad de plásticos y embalajes, así como la emisión de gases contaminantes de los transportes.

Por otro lado, los productos de Comercio Justo de IDEAS provienen generalmente de países en desarrollo que debido a su clima tropical producen cultivos que no se dan fácilmente en España. Los productos de IDEAS son de gran calidad, provienen de agricultura ecológica, pero además hay otras muchas razones para su consumo:

- Ayudan a las familias productoras de países empobrecidos, de cuyo trabajo depende la alimentación de buena parte del mundo.
- No se da explotación laboral infantil en su producción.
- No hay trato discriminatorio hacia las mujeres que trabajan en su producción y todos reciben un salario justo.
- Los beneficios se destinan a proyectos de desarrollo en las zonas de origen.
- Se fomenta la cultura del consumo responsable
- Se favorece la sostenibilidad integral (social, económica y ambiental)

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Café Árabica Instantáneo de México



03. CROQUETA DE KIKOS DE Comercio Justo CON QUESO PARMESANO

Dificultad: Media

Propuesta de la clase de 2ºA del Grado Medio en Cocina y Gastronomía



INGREDIENTES PARA 6 CROQUETAS

- Kikos gigantes (Comercio Justo) 130 gramos
- Queso parmesano 175 gramos
- Harina 30 gramos
- Leche 250 mililitros
- Mantequilla 30 gramos
- Huevo 60 gramos
- Aceite de girasol 500 mililitros

Reflexión del alumnado:

“Hemos trabajado con productos de Comercio Justo para apoyar la lucha de la justicia económica dentro de un mundo globalizado”

Rallamos el queso y picamos los kikos. / Ponemos a calentar la leche en un cazo / Fundimos la mantequilla en un cazo a fuego medio. / Cuando esté caliente, añadimos la harina y mezclamos bien. / Vamos añadiendo poco a poco la leche y removemos con la varilla hasta conseguir una masa fina y sin grumos. / Retiramos del fuego y añadimos el queso rallado. / Mezclamos bien y dejamos enfriar para que adquiera consistencia / Hacemos bolitas con la masa y rebozamos, primero por huevo batido y luego por los kikos molidos. / Freímos en aceite bien caliente con cuidado de que no se doren demasiado. / Las colocamos sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa. / Podemos colocar dos o tres en un palillo y emplatar.

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Maiz blanco gigante frito Bio y Justo



04. ROLLITOS DE PRIMAVERA JUSTA, ECOLÓGICA Y DE CERCANÍA

Dificultad: Media

Propuesta de la clase de 1º A del Grado
Superior en Dirección de Cocina



ENTRANTES y
APERITIVOS

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

Para los rollitos:

- 250 g papel de arroz
- 100 g zanahoria
- 100 g de col china
- 265 g pimiento rojo
- 100 g pimiento verde
- 75 g cebolla
- 250 ml agua
- c/s sal
- 32 ml de aceite de oliva

Para la salsa agri dulce:

- 100 g pimiento rojo
- 2 dientes ajo
- 100 ml vinagre de arroz
- 60 ml agua
- 60 g azúcar moreno de caña de Comercio Justo
- ½ cucharadita sal del Himalaya
- 1 cucharada semillas de sésamo tostado
- c/s maicena

Para la manzana caramelizada:

- 1 manzana
- 75 g azúcar moreno de Comercio Justo
- 10 g mantequilla
- gotas de limón

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Azúcar de caña 500 g Bio y Justa



04. ROLLITOS DE PRIMAVERA JUSTA, ECOLÓGICA Y DE CERCANÍA

Dificultad: Media

**Propuesta de la clase de 1º A del Grado
Superior en Dirección de Cocina**



ELABORACIÓN

Para los rollitos:

Lavamos bien la verdura, la cortamos en juliana fina y la reservamos con un poco de sal y pimienta. / A continuación, colocamos las láminas estiradas y vamos colocando dentro el relleno. / Vamos doblando la masa, asegurando de que queda bien cerrada para que no se salga el relleno al freírlos. / Freímos hasta dorar.

Para la salsa agridulce:

Cortamos el pimiento y el ajo en trocitos para que se puedan licuar mejor y los ponemos en un vaso para triturar. / Añadimos el vinagre y el agua al vaso y trituramos con una batidora de mano hasta que conseguimos una mezcla fina y uniforme. / Colocamos la mezcla en una sartén y calentamos a fuego medio. / Cuando esté

hirviendo, agregamos el azúcar de coco y la sal y remover de vez en cuando. / Dejamos que se consuma la mitad del agua y agregamos las semillas de sésamo/ removemos bien y sacamos del fuego.

Para la manzana caramelizada:

Pelamos y cortamos la manzana en la forma que se desee. / Ponemos en un cazo la mantequilla y cuando esté derretida añadimos la manzana hasta que se dore. / Añadimos el azúcar moreno y en caso necesario adicionamos la cantidad suficiente de agua. / Por último, añadimos unas gotas de zumo de limón.

Montaje y presentación:

Colocamos los rollitos que deseemos en un plato y regamos con la salsa agridulce.



05 ENSALADA DE QUINOA CON GARBANZOS Y TOMATES

Dificultad: Baja

ENTRANTES y
APERITIVOS

Otras sugerencias de
IDEAS Comercio Justo



INGREDIENTES PARA 2 RACIONES:

- 100 g de Sopa de Quinoa con vegetales BIO
- Pimientas Tres Colores Grano BIO
- 150 g de garbanzos cocidos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 tomate grande
- 1 chalota
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Perejil picado

ELABORACIÓN

Vertimos la sopa de quinoa en agua con sal (el doble de agua que de sopa). / Llevamos a ebullición, tapamos y dejamos cocinar durante unos 12 minutos. / Dejamos la cazuela tapada por otros 5 minutos fuera del fuego y luego colamos la sopa. / Guardamos el caldo para usar en otros platos. / En un tazón, mezclamos la sopa de quinoa escurrida con los garbanzos, el tomate cortado en cubitos y la chalota picada. / Sazonamos con aceite, vinagre, sal y pimienta 3 colores bio de Comercio Justo. / Mezclamos y conservamos en el frigorífico por algunas horas. / Espolvoreamos con perejil fresco picado y ¡listo!

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Pimientas 3 colores Bio y Justa



06 VERRINE DE QUINOA, SALMÓN AHUMADO Y MOUSSE DE ALMENDRAS

Dificultad: Media

Otras sugerencias de
IDEAS Comercio Justo



INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:

- 100 g de Quinoa de Ecuador BIO de Comercio Justo
- 250 g de mascarpone
- 100 ml de nata
- 200 g de salmón ahumado
- 10 g de mantequilla
- 4 g de gelatina
- 5 cucharaditas de almendras en polvo
- ½ limón.
- 10 hojas de albahaca
- Sal y pimienta 3 colores de Comercio Justo

ELABORACIÓN

Para cocinar la quinoa:

Vertemos en un cazo la quinoa con el doble de su volumen de caldo de pollo. / Ponemos a hervir, cubrir y cocinar durante unos 15 minutos. / Una vez que la quinoa esté cocida, incorporamos la mantequilla y conservamos en un lugar fresco.

Para hacer la mousse:

Ablandamos la gelatina en un recipiente lleno de agua. / Con unas tijeras, cortamos el salmón ahumado en daditos. / En un tazón, mezclamos con un batidor el mascarpone, el polvo de almendras, la albahaca picada y los 100 ml de nata espesa. / Añadimos sal y pimienta 3 colores de Comercio Justo. / Finalmente, incorporamos a la preparación la gelatina derretida y el jugo de medio limón. / Mezclamos suavemente y conservamos en un lugar fresco.

Para montar y servir las verrine:

En el fondo de las verrine, repartimos más o menos 1 cm de grosor de la quinoa previamente preparada. / Luego, colocamos los daditos de salmón ahumado y terminamos de rellenar las verrine con la mousse de almendras. / Conservamos en el frigorífico durante al menos 2 horas. / Treinta minutos antes de servir, sacamos las verrine para que se puedan saborear a temperatura ambiente.



Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Quinoa de Ecuador Bio y Justa



PLATOS
PRINCIPALES

PLATOS PRINCIPALES

07 CANELÓN DE QUINOA Y RABO DE TORO AL CHOCOLATE, MANGO Y FRUTOS SECOS

Dificultad: Alta

Propuesta de la Clase de 1º B del Grado Superior de Dirección de Cocina



INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

Guiso de rabo de toro:

- Rabo de toro D.O. Los Pedroches 1.700 gr.
- Zanahoria 168 gr.
- Puerro 197 gr.
- Cebolla 416 gr.
- Pimiento rojo 183 gr.
- Ajo 13 gr.
- Tomate maduro 457 gr.
- Clavo de Comercio Justo 2 unds.
- Pimienta salvaje de Comercio Justo 8 unds.
- Laurel 1 hoja.
- Anís estrellado 1 und.
- Tomillo fresco 2 gr.
- Fondo oscuro 700 ml.
- Coñac 5 ml.
- No oloroso D.O. Montilla-Moriles 250 ml.
- A.O.V.E. D.O. Baena c.s.
- Sal c.s. de IDEAS Comercio Justo 30 gr.

Canelón de quinoa:

- Harina fuerte de trigo 240 gr.
- Harina de Quinoa Ideas Comercio Justo 60 gr.
- Zumo zanahoria 150 ml.
- A.O.V.E. D.O. Baena 10 ml.
- Sal 5 gr.

Ragú de setas:

- Ajo 2 gr.
- Chalota 40 gr.
- Vino Oloroso D.O. Montilla-Moriles 100 ml.
- Fondo oscuro 250 ml.
- Mantequilla 70 gr.
- Setas deshidratadas IDEAS Comercio Justo 400 gr.
- Sal c.s.
- Tres pimientos Ideas Comercio Justo c.s.
- Anacardos Ideas Comercio Justo c.s.
- Chips de Mango Ideas Comercio Justo c.s.
- Mermelada de tomate Ideas Comercio Justo c.s.

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Chocolate negro Nicaragua 75%



07 CANELÓN DE QUINOA Y RABO DE TORO AL CHOCOLATE, MANGO Y FRUTOS SECOS

Dificultad: Alta

Propuesta de la Clase de 1º B del Grado Superior de en Dirección de Cocina



PLATOS PRINCIPALES

ELABORACIÓN:

Guiso de rabo de toro:

Limpiamos y cortamos las hortalizas en dados pequeños. / Escaldamos, pelamos y despepitamos el tomate cortándolo en dados. / Envolvemos las especias en un saquito (bouquet garní) y lo reservamos. / Sellamos en A.O.V.E. el rabo de toro, lo retiramos y lo reservamos. / Sofreímos las hortalizas por orden de dureza en el aceite de haber marcado el rabo y agregamos los licores y dejando que evaporen todo el alcohol. / Después añadimos el rabo marcado, el bouquet garní y el fondo oscuro. / Dejamos hervir y desespumamos. / Cerramos la olla rápida y cuando empiece la presión dejamos cocinar 1 hora. / Después retiramos el rabo y separamos del hueso y la desmenuzamos. / Dejamos enfriar la carne para rellenar el canelón de quinoa. / Trituramos la salsa pasándola por un chino y reducimos hasta espesar. / Entonces introducimos el chocolate, probamos y rectificamos.

Canelón de quinoa

Mezclamos y tamizamos las harinas. / Hacemos un volcán con la harina e incorporamos el aceite, la sal y el zumo de zanahoria poco a poco amasando hasta que la masa quede homogénea. /

Dejamos reposar la masa 30 minutos. / Estiramos la masa hasta dejarla lo más fina posible. / Cortamos en rectángulos de 12x14 cm y los cocemos en agua con sal entre 4-5 min. / Enfriamos y secamos la pasta entre dos paños de cocina para quitar el exceso de agua. / Finalmente rellenamos la masa de la carne del guiso que esté fría y la enrollamos en forma de canelón.

Ragú de setas:

Hidratamos las setas y cuando estén listas las escurrimos. / Picamos el ajo y la chalota y los pochamos en mantequilla. / Incorporamos las setas y las sofreímos y agregamos el vino hasta evaporar el alcohol y después el fondo oscuro hasta que reduzca. / Salpimentamos, probamos y rectificamos.

Finalización y presentación.

Precalentamos el horno a 180°C y calentamos los canelones con el ragú de setas a 160°C durante 2 minutos. / Picamos los anacardos y los ponemos por encima junto con los chips de mango. / En el fondo de un plato llano disponemos el ragú de setas, sobre estas ponemos el canelón relleno y lo napamos con la salsa de chocolate. / Como decoración espolvoreamos unos trozos de anacardos, unos pedazos del mango deshidratado y unos puntos de la mermelada de tomate.

Reflexión del alumnado:

Para esta elaboración hemos hecho un guiño a la cocina cordobesa para ello hemos utilizado productos de la provincia de Córdoba y de la cooperativa Ideas de productos de Comercio Justo. La materia prima por lo tanto es saludable, respeta el medio ambiente y no hay explotación infantil en la recogida de estos productos. Sobre todo, beneficia a sus productores ya que reciben por ellos unos precios que son justos. También promovemos la economía solidaria con zonas desfavorecidas contribuyendo a su desarrollo.

PLATOS PRINCIPALES

O8 KATSU KARE (カツカレー) de Comercio Justo

Dificultad: Baja

Propuesta de la clase de 1ºA del Curso del
Grado Superior en Dirección de Cocina



INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:

Para el pollo empanado

- Pechuga de pollo, 1 kg
- Huevos, 2 unidades
- Sal, c/s
- Pimienta negra molida de Comercio Justo, c/s
- Harina, c/s
- Panko, c/s
- Para la salsa curry:
- Cebollas, 300 g

- Leche, 500 ml
- Agua, 250 ml
- Sal, una pizca
- Curry bio de Comercio Justo, 10 g
- Miel, 10 g
- Maicena, 20 g
- Salsa de soja, 180 ml

Para el acompañamiento:

- Arroz jazmín de Comercio Justo, 250 g
- Ajo, 1 diente

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Curry Bio y Justo



08 KATSU KARE (カツカレー) de Comercio Justo

Dificultad: Baja

Propuesta de la clase de 1ºA del Curso del
Grado Superior en Dirección de Cocina



PLATOS
PRINCIPALES

ELABORACIÓN:

Pollo empanado:

Fileteamos la pechuga de pollo en dos filetes gruesos y mezclamos el huevo, la sal, la pimienta y la harina en un bol. / Empanamos las pechugas en la mezcla.

Curry:

Preparamos el curry cortando 4 cebollas en juliana y caramelizando en la sartén a fuego medio, removiendo de vez en cuando. / Una vez listas, mezclamos la leche, el agua, la sal, el curry, la miel, la maicena y la salsa de soja en un recipiente y removemos bien, añadiendo después esta mezcla a la cebolla y vamos remo-

viendo hasta que espese. / Si es necesario ligamos con más maicena diluida en agua fría

Acompañamiento:

Ponemos agua a hervir con sal y un diente de ajo chafado. / Una vez entre en ebullición, añadimos el arroz y dejamos cocer unos 15 minutos para luego colar.

Finalización y presentación.

Para la presentación, servimos un poco de arroz blanco a un lado del plato y la pechuga cortada en tiras apoyadas sobre este, mojando después la mitad de las tiras de pechuga con la salsa curry.



PLATOS PRINCIPALES

09 PRESA IBÉRICA DEL VALLE DE LOS PEDROCHES CON SALSA DE PX, CREMOSO DE BONIATO Y CHIPS DE ALCACHOFA

Dificultad: Media

Propuesta de la clase de 1º B del grado Medio en Cocina y Gastronomía



INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- Presa ibérico 600gr
- Pedro Ximenez 3dl
- Cebolla fresca 50gr
- Aove de baena 1dl
- Fondo oscuro 4dl
- Boniato 200gr
- Mantequilla 50gr
- Canela y pimienta de Comercio Justo
- Alcachofas 100gr
- Azúcar de caña de Comercio Justo c/s

ELABORACIÓN

Presa ibérica

Adobamos con los siguientes ingredientes: zumo naranja de palma del rio, canela de Comercio Justo, café de Comercio Justo, tomillo, pimentón, sal y aceite. / Mezclamos los ingredientes del adobo y embadurnamos dejándola refrigerada durante 24h. / Después marcamos la carne en la plancha y la asamos a 180° hasta que la temperatura interior de la carne llegue a 60°C. / Dejamos reposar y trinchamos.

Cre moso de boniato

Envolvemos los boniatos con papel de aluminio. / Aliñamos con azúcar de caña de Comercio Justo, sal, mezcla de 4 especias de Comercio Justo (canela, pimienta gengibre y clavo) y aceite y asamos a 180°C 40 minutos. / Pelamos los boniatos, los trituramos con mantequilla y rectificamos.

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Mezcla de 4 especias Bio y Justa



09 PRESA IBÉRICA DEL VALLE DE LOS PEDROCHES CON SALSA DE PX, CREMOSO DE BONIATO Y CHIPS DE ALCACHOFA

PLATOS PRINCIPALES

Dificultad: Media

Propuesta de la clase de 1º B del grado Medio en Cocina y Gastronomía



Salsa px

Reducimos el fondo oscuro. / Rehogamos en AVOE la cebolla fresca cortada en daditos. / Mojamos con px y evaporamos el alcohol. / Agregamos la glace de fondo oscuro y cocinamos durante 10 minutos. / Colamos y Sazonamos.

Chips de alcachofas

Pelamos las alcachofas y laminar con un cortafiambres. / Pre calentamos una sartén con AVOE a 180°C e introducimos las láminas de alcachofa, dorar, escurrir y sazonar.

Finalización y presentación.

Disponemos la carne trinchada en el centro del plato, salseamos, y decoramos con unas lágrimas del cremoso de boniato. / Finalmente disponemos un bouquet de alcachofas fritas.



PLATOS PRINCIPALES

10 SOPA DE QUINOA CON VERDURAS

Dificultad: Baja

Otras sugerencias de
IDEAS Comercio Justo



INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

- Sopa de quinoa de Comercio Justo
- Garbanzos Cocidos

Para el caldo

- 1 Nabo
- 1 Col
- 2 Puerros
- Sal

ELABORACIÓN

Caldo de verduras

Hervimos todos los ingredientes en olla 25 minutos.

Finalización

Añadimos los garbanzos cocidos y la sopa de quinoa sobre el caldo de verduras y cocemos durante 12 minutos.

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Sopa de quinoa Bio y Justa



11 QUINOA CON POLLO Y VERDURAS DEL SOL

Dificultad: Baja



Otras sugerencias de
IDEAS Comercio Justo



INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

- Dúo quinoas Real (blanca & roja) BIO
- 1 cebolla mediana
- 1 o 2 chalotas
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 200 g de tomates pelados
- 4 pechugas de pollo
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de Cúrcuma en polvo BIO
- Sal y Pimienta 3 colores BIO
- Perejil y cebolleta

ELABORACIÓN

Cocinamos la quinoa durante 10 a 15 minutos en dos veces su volumen de caldo de verduras. / Picamos la cebolla, las chalotas y el ajo. / Cortamos el pimiento en tiras, los tomates en cubos y el calabacín y la berenjena en cubitos o tiritas. / Cortamos las pechugas de pollo en tiras y las freímos durante 5 minutos en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva. / Añadimos el ajo, el pimentón, sal y pimienta y mantenemos la preparación caliente. / Derretimos 2 cucharadas de mantequilla en una sartén (o un wok es aún mejor), y salteamos las cebollas y los pimientos a fuego lento durante 5 minutos. / Añadimos la berenjena y el calabacín. / Cuando las verduras tengan un poco de color, añadimos la quinoa, los tomates, los trozos de pollo, sal y pimienta 3 colores. / Tapamos la sartén y cocinamos a fuego lento otros diez minutos. / Espolvoreamos con perejil y cebollino y servimos caliente.

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Dúo quinoas Real Bio y Justa





PAN Y
POSTRES

12 PAN BICOLOR DE CÚRCUMA Y CACAO, CON FRUTOS SECOS

Dificultad: Media

Propuesta del curso de especialización de panadería y bollería artesanales



PAN Y POSTRES

INGREDIENTES

Para el pan de cúrcuma:

- 1 kg de harina de trigo
- 650 gr de agua fría (del frigorífico)
- 100 gr de Masa madre de cultivo (opcional aunque recomendable)
- 20 gr de sal
- 9 gr de levadura de panadero, (3gr si es liofilizada)
- 6 gr de cúrcuma molida de Comercio Justo

Para el pan de cacao:

- 900 gr de harina de trigo
- 650 gr de agua fría (del frigorífico)
- 100 gr de cacao puro en polvo de Comercio Justo
- 100 gr de Masa madre de cultivo (opcional aunque recomendable)
- 20 gr de sal
- 9 gr de levadura de panadero, (3gr si es liofilizada)
- 6 gr de cúrcuma molida bio de Comercio Justo
- Además:
- 100 gr de anacardos de Comercio Justo tostados y troceados.
- 50 gr de avellanas tostadas y troceadas

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Cúrcuma en polvo Bio y Justa



PAN Y POSTRES

12 PAN BICOLOR DE CÚRCUMA Y CACAO, CON FRUTOS SECOS

Dificultad: Media

Propuesta del curso de especialización de
panadería y bollería artesanales



ELABORACIÓN:

A mano: Mezclamos todos los ingredientes de cada masa por separado en sendos recipientes hasta que la mezcla este homogénea y amasamos en la mesa durante un minuto. / Depositamos en un recipiente, tapamos con film de plástico y dejamos reposar 10 minutos en el frigorífico / Realizamos esta operación 4 veces, alternando entre la masa de cúrcuma y la de cacao (2 veces cada una) / Después damos forma de bola a las masas y dejamos las masas a temperatura ambiente 1 hora tapada con film.

A máquina: Introducimos todos los ingredientes amasando a velocidad lenta 10 minutos y a velocidad rápida 4 minutos. / Después damos forma de bola y dejamos las masas a temperatura ambiente 1 hora tapadas con film.

Una vez reposadas, sacamos ambas masas de los recipientes y utilizando el mínimo de harina posible, las dividimos en 4 partes del mismo tamaño

aproximadamente, sin trabajar ni plegar la masa para evitar darle tenacidad / Depositamos los trozos de masa en un recipiente lo suficientemente grande, ya que doblara su volumen, alternando (formando un paso de cebrá) masa de cúrcuma, con masa de cacao y espolvoreando frutos secos entre capa y capa. / Tapamos con film y dejamos en el frigorífico hasta el día siguiente.

Dividimos la masa en porciones de 400 gr, las hacemos una bola y las dejamos reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos tapados con un trapo. / Volvemos a darle forma de bola y depositamos las masas en la bandejas para hornear y esperamos 20 minutos. / Hacemos unos cortes superficiales en cruz, y horneamos a 240°C durante aproximadamente 20 minutos (Si se tiene termómetro miramos el interior del pan alcance 96°C). / Depositamos el pan sobre una rejilla para que se enfríe y servimos con quesos frescos o simplemente con un poco de aceite de oliva virgen extra.



13 TARTA TIRAMISÚ

Dificultad: Alta

Propuesta del curso de especialización de panadería y bollería artesanales



PAN Y
POSTRES

INGREDIENTES PARA 4 - 6 RACIONES:

Para la plancha de bizcocho de chocolate

- 75 gr. yemas
- 150 gr. claras
- 135 gr. azúcar Demerara
- 125 gr. harina floja de repostería
- 20 gr. cacao en polvo de Comercio Justo.

Para la crema mascarpone:

- 250 gr. queso mascarpone.
- 50 ml. nata líquida ligera
- 40 gr. azúcar de caña golden light bio
- 3 unidades de yemas de huevo
- 3 hojas de colas de pescado (6 gr.)
- 150 ml. nata líquida con un 35% MG.

Para el almíbar de calado:

- 200 ml. agua
- 150 g. azúcar Demerara
- Una taza de café instantáneo Robusta Kagera de Comercio Justo
- Licor de Amaretto al gusto

Para el glaseado de chocolate blanco espejo:

- Para el jarabe o almíbar: 50ml. de agua, 100 gr. de glucosa y 100 gr. de azúcar de caña golden light bio.
- 65 gr. leche condensada
- 100 gr. cobertura de chocolate blanco troceada
- 3 hojas de colas de pescado (6 gr.) y posteriormente disueltas en 36 ml. de agua caliente.
- Unas gotas de colorante blanco.

Para el glaseado de chocolate negro espejo:

- 60 ml. nata líquida ligera
- 90 gr. azúcar Demerara
- 75 ml. agua
- 30 gr. cacao 100% en polvo de Comercio Justo.
- 3 hojas de colas de pescado (6gr)

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Cafe instantáneo Robusta Kagera



13 TARTA TIRAMISÚ

Dificultad: Alta

Propuesta del curso de especialización de panadería y bollería artesanales



ELABORACIÓN:

Plancha de bizcocho de chocolate:

En un bol ponemos las yemas con la mitad del azúcar y montamos hasta que blanqueen y dupliquen su volumen. / En otro bol disponemos las claras y empezamos a montarlas. Cuando estén semimontadas agregamos el azúcar y seguimos montando hasta que estén a punto de nieve. / Mezclamos con suavidad las claras y las yemas montadas. / Incorporamos la harina y el cacao de Comercio Justo tamizándolos a la misma vez que los vamos incorporando a la mezcla de claras y yemas montadas. Debemos hacerlo de forma suave y con movimientos envolventes, para evitar que se baje el batido. / Metemos el batido en una manga pastelera y cortamos la punta. / En una placa para horno con papel sulfurizado escudillamos el batido que tenemos en la manga, formando un rectángulo de 30 por 20 cm aproximadamente / Horneamos en horno precalentado a 220°C durante 6-8 minutos. / Cuando la plancha esté casi fría, retiramos el papel sulfurizado y reservamos. / Preparamos un aro para tartas de 18 cm de diámetro, lo ponemos sobre un plato plano forrado con papel film, y le colocamos una tira de acetato en la parte interna del aro para poder desmoldar después con facilidad. / Una vez que se haya enfriado la plancha, cortamos dos discos de 16 cm. de diámetro cada uno y reservamos. / Realizamos un almíbar con todos los ingredientes y lo dejamos cocer hasta que alcance los 103°C. / Una vez frío, lo metemos en un biberón o alternativamente calamos el almíbar en el bizcocho una brocha.

La crema mascarpone:

Montamos los 150 ml. de nata, pero que no quede demasiado firme y reservamos en refrigeración. / Hidratamos las colas de pescado. / Mezclamos el queso mascarpone con los 50 ml de nata líquida ligera, hasta que tengamos una textura

bien cremosa. / Disponemos las yemas de huevo y el azúcar en un recipiente apto para baño María y a fuego suave vamos batiendo con las varillas manuales o eléctricas, hasta que la preparación blanquee y duplique su volumen. Es importante que el fuego sea suave, para que las yemas no se cuajen. / Escurrir bien la gelatina y se la añadimos, seguimos batiendo hasta que se disuelva por completo y no queden grumos. / Retiramos del baño María, y si tenemos robot de cocina pasamos el contenido al recipiente del robot, y batimos unos minutos más. Lo podemos hacer también con unas varillas eléctricas, pero siempre pasando el contenido del baño María a un recipiente limpio, por si han quedado trocitos de yema cuajada en el fondo. / A continuación incorporamos el mascarpone que hemos mezclado con la nata líquida, y mezclamos a mano o en el robot, hasta conseguir una crema bien homogénea. / Incorporamos a la crema anterior la nata semimontada que teníamos reservada en refrigeración en dos veces, mezclando suavemente con una espátula. / Introducimos la crema en una manga pastelera sin boquilla, y le cortamos la punta.

Montaje de la tarta:

Rellenamos una cuarta parte del aro con la crema, le colocamos encima el bizcocho de chocolate bien centrado y lo calamos con el almíbar. / Rellenamos con más crema, colocamos otra capa de bizcocho y lo calamos también con el almíbar. / Terminamos de rellenar el aro hasta el ras y alisamos muy bien con una espátula pastelera para que la superficie quede totalmente lisa. / Congelamos la tarta tiramisú un mínimo de 4-5 horas

Glaseado de chocolate blanco espejo:

Hidratamos las colas de pescado hasta que se ablanden. Las escurrimos, las deshacemos en 36

13 TARTA TIRAMISÚ

Dificultad: Alta

Propuesta del curso de especialización de panadería y bollería artesanales



ml de agua bien caliente (se puede hacer en el microondas) y las reservamos. / Disponemos la leche condensada en un bol grande. / Hacemos el jarabe o almíbar, mezclando al principio los tres ingredientes y los cocemos hasta alcanzar los 103°C. / Retiramos del fuego y vertemos el jarabe sobre la leche condensada, removemos con las varillas hasta que se incorpore. / En la mezcla todavía caliente añadimos el chocolate blanco, mezclando bien con una espátula hasta que se derrita por completo / Seguidamente incorporamos las colas de pescado disueltas que habíamos reservado y removemos enérgicamente. / Por último agregamos unas gotas de colorante blanco y le pasamos el túrmix muy lentamente para que no forme demasiadas burbujas de aire hasta que tengamos un glaseado sin grumos y con un color uniforme. Reservamos.

Glaseado de chocolate negro espejo:

Hidratamos las colas de pescado. / Ponemos en un cazo la nata, el azúcar, y el agua. En cuanto rompa a hervir agregamos rápidamente el cacao puro de Comercio Justo, y cocemos a 103° C, removiendo sin parar con unas varillas. / Retiramos del fuego, dejamos enfriar hasta los 60 °C y

entonces le incorporamos la gelatina bien escurrida. / Reservamos.

Efecto marmolado con ambos glaseados:

Disponemos los dos glaseados que hemos preparado, estos deben estar a una temperatura de 35-38 °C. (Si uno se ha enfriado demasiado lo calentamos unos segundos en el microondas.) / Retiramos la tarta del congelador, le quitamos el aro y el acetato (si costase un poco retirar el aro, nos mojamos las manos en agua caliente y vamos frotando todo el contorno del aro para que se despreque). / Colocamos la tarta tiramisú sobre una rejilla con un recipiente debajo y con un cucharón vertemos un poco del glaseado negro en forma de hilo dibujando una especie de espiral sobre glaseado blanco. / Con un palillo largo (de brochetas, por ejemplo) movemos un poco la superficie, pero sin mezclar. Y seguidamente lo vertemos sobre el centro de la tarta tiramisú con un movimiento circular suave. / Dejamos escurrir el exceso de glaseado y pasamos la tarta al plato de servir o tartera. / Decoramos al gusto, y dejamos descongelar en refrigeración.



PAN Y POSTRES

14 QUINOA CON LECHE, CARAMELO Y PHYSALIS CAMELIZADO

Dificultad: Media

Otras sugerencias de
IDEAS Comercio Justo



INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:

- 250 g de Quinoa BIO
- 250 g de Azúcar de caña Golden Light
- Una vaina de vainilla
- 500 ml de Leche desnatada
- 200 ml de Leche de coco
- 200 g de Mantequilla
- 200 g de Physalis
- 3 cucharadas de Crema fresca

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Azúcar Golden Light



ELABORACIÓN

En una cacerola, mezclamos la leche y la leche de coco a fuego lento. / Raspamos la vaina de vainilla y la agregamos a la mezcla. / Agreguamos la quinoa, el azúcar de caña y llevamos a ebullición durante 10 minutos como máximo o hasta que la quinoa este al punto. / Agreguamos 2 cucharaditas de crema fresca que hará que la textura sea más suave. / Cubrimos y dejamos reposar durante 10 minutos

Preparación del caramelo

Derretimos 150 gr de azúcar hasta obtener una crema ligeramente ámbar y retiramos del fuego. / A continuación, agregamos 150 gr de mantequilla y mezclamos hasta que se incorpore. / Agreguamos 1 cucharadita de crema y continuamos mezclando. / No se preocupe si el caramelo parece líquido, espesará más adelante

Confitado de physalis

Hacemos un caramelo con 50 gr de azúcar y 50 gr de mantequilla. / Agregamos el physalis lavado y cortado por la mitad y cocinamos a fuego lento durante 3 minutos para obtener una textura similar a la mermelada.

Presentación

Tomamos un bol pequeño y con una cuchara. / Cubrimos las paredes interiores con caramelo y ponemos una cucharada de physalis confitado en el fondo del bol. / Agregamos una cucharada de quinoa con leche y vamos haciendo capas finas de physalis con capas de quinoa con leche. Cuando se haya rellenado el bol cubrimos todo con una capa de caramelo y decoramos con physalis.

15 TRUFAS FONDANT

Dificultad: Media

PAN Y
POSTRES

Otras sugerencias de
IDEAS Comercio Justo



INGREDIENTES

- 175 gramos de Chocolate postres 65% BIO de Comercio Justo
- Cacao puro BIO de Comercio Justo
- 140 gramos de nata entera
- 10 gramos de mantequilla

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Chocolate postres 65%

ELABORACIÓN

Primero trocearemos unas onzas del chocolate para fundir y los pondremos en un bol con la mantequilla. / Los fundiremos al baño maría mezclando muy bien. / Calentamos la nata y justo antes de que empiece a hervir, la añadimos al chocolate. / Mezclamos bien con suavidad. / Esperamos un minuto y removemos con cuidado, poco a poco, hasta que el chocolate se funda y se mezcle con la nata. / Cuando logramos una crema sin grumos homogénea, la pasamos a una fuente baja, tapamos con film zerowaste y dejamos enfriar a temperatura ambiente durante 24 horas o bien lo enfriamos en el frigorífico durante 2 horas. / Pasado este tiempo, con ayuda de dos cucharas de postre, colocamos pequeñas porciones sobre un plato y las redondeamos con las manos. / Si tenemos herramientas de chocolatería será más fácil, pero con cucharillas normales nos podemos apañar. / Cuando tengamos las bolitas, las rebozamos en cacao el polvo que tendremos preparado en un cuenco / Luego usaremos un colador para colocarlas y sacudimos el exceso de cacao polvo.



PAN Y POSTRES

16 PIRULETAS PARA FIESTAS

Dificultad Baja

Otras sugerencias de
IDEAS Comercio Justo



INGREDIENTES

- Chocolate postres 65% para fundir BIO de Comercio Justo

Frutos secos (un puñado):

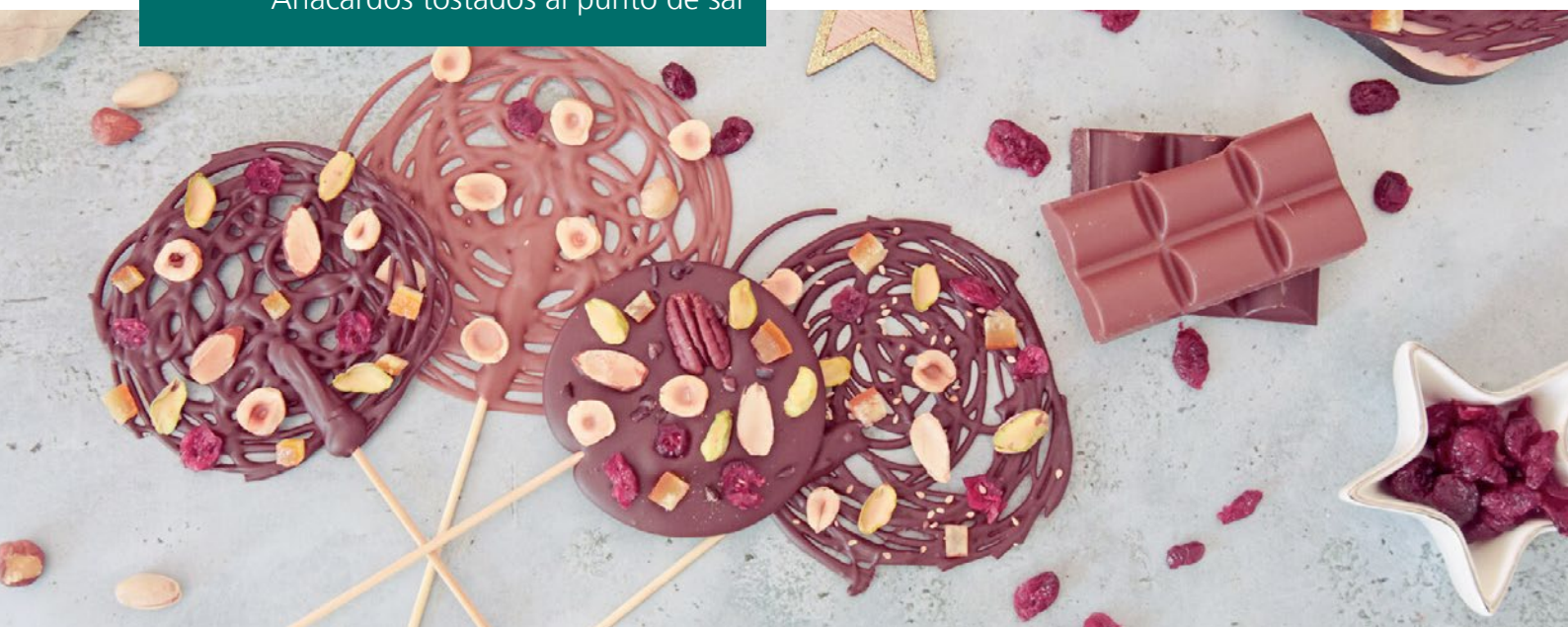
- Anacardos tostados al punto de sal
- Kikos BIO de Comercio Justo

Comenzamos preparando todos utensilios porque una vez se funda el chocolate, tendremos que actuar rápido. / Troceamos los anacardos y kikos, y reservamos. / El primer paso será derretir el chocolate al baño maría a 45 grados. / Vamos removiendo bien hasta que todo el chocolate esté completamente líquido y tengamos una mezcla homogénea. /

Con el chocolate ya líquido, pero enfriado ligeramente (a unos 31°C) lo derramaremos sobre una bandeja con papel vegetal. / Antes de que se solidifique, debemos ir poniendo los palillos para hacer las piruletas, y también las decoraciones con los trocitos de frutos secos que teníamos reservados/ Esperaremos unas horas a que el chocolate se solidifique y enfríe por completo.

Ingrediente de Comercio Justo destacado:

Anacardos tostados al punto de sal





BEBIDAS

BEBIDAS

17 CAFÉ CON SENTIDO

Dificultad: Alta

Propuesta de la clase de 1º del Grado Superior de Dirección de Servicios en Restauración



INGREDIENTES

- 15 gr de leche condensada.
- 2 colas de pescado.
- 25 gr copa de Brandi Solera.
- 50 gr de café ecológico de Perú Premium Ecológico Oro Verde 100% arábica de Comercio Justo.
- Especies 3 pimientos de Comercio Justo.
- Especia Jengibre en polvo 100% Madagascar.
- Nata para montar.
- Hierbabuena.
- Lecitina de Soja.

ELABORACIÓN:

Elaboramos un café doble y lo dejamos infundir con 3 pimientos y jengibre. / Ponemos en agua para que se hidraten las colas de pescado. / Calentamos el Brandi, añadimos las gelatinas y dejamos reposar en frío en una copa de cóctel. / Colamos el café y hacemos una crema con la ayuda del sifón. / Blanqueamos la hierbabuena y procedemos a elaborar un aire con la ayuda de la lecitina de soja. / Procedemos a montar el café: en la base, leche condensada seguido, una capa de gelatina de Brandi y después, la crema de café y por encima la nata semi montada. / Finalmente se termina con el aire de hierbabuena.

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Café Perú Premium Ecológico Oro Verde
100%



18 ESPRESSO MARTINI

Dificultad: Baja



Propuesto por la clase de 1º del Grado Medio en Servicios de Restauración.



INGREDIENTES PARA UNA COPA

- 30 ml. de vodka.
- 15 ml. licor de café de Rute.
- 5 ml. Café Premium Colombia BIO de Comercio Justo.
- 200 gr. de hielo.
- Jarabe hecho em una cacerola con una taza de agua y una de panela de Comercio Justo.

ELABORACIÓN

En una coctelera de dos tiempos echamos dos o tres cubos de hielo, luego echamos dos cubos de hielo en la copa de cóctel para enfriarla / Volvemos a la coctelera y con un medidor echamos el jarabe de panela, el vodka, el licor de café, y por último el café espresso. / Cerramos la coctelera y agitamos de 8 a 12 segundos, tiramos los hielos de la copa y echamos el cóctel en ella. / Por último, decoramos al gusto.

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Café Premium Colombia Bio y Justo



BEBIDAS

19 MOKACCINO de Comercio Justo

Dificultad: Baja

Propuesta de la clase de 1º del Grado Superior de Dirección de Servicios en Restauración



INGREDIENTES PARA UNA COPA

- 75 ml Café Premium Bio de Etiopía de Comercio Justo
- 2 c.c Cacao puro Bio en polvo de Comercio Justo
- 5 c.c Dátiles tamizados Agricultura Ecológica
- 20 ml Leche entera ecológica
- 1 Barrita de chocolate con leche kids bio de Comercio Justo.

ELABORACIÓN

Mezclamos el cacao y los dátiles tamizados y la leche en una lechera. / Servimos el café recién hecho en una copa de cóctel. / Encima servimos la mezcla de leche con cacao y dátiles, obteniendo una bebida bicolor denominada mokaccino / Decoramos con unas onzas de chocolate con leche de Comercio Justo.

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Café Premium de Etiopía Moka Bio



20. ZUMO DE JENGIBRE, PIÑA Y LIMÓN

Dificultad: Baja

Propuesto por la clase de 1º del Grado Medio en Servicios de Restauración.



BEBIDAS

INGREDIENTES:

- Azúcar flor de palmera (70 g)
- Jengibre (un cucharadita)
- Menta fresca (1 ramo)
- Piña fresca (1)
- Limones (2)
- Flor de azahar (2 tablas)
- Nuez moscada (1 pizca)
- Agua (75cl a 1L)

ELABORACIÓN:

Lavamos bien el jengibre y lo pelamos. / Exprimimos el limón. / Mezclamos el jengibre, la menta y la piña en la licuadora con un poco de agua (aproximadamente 20 cl). Una vez todo mezclado lo filtramos por un colador y agregamos jugo de limón, azahar y el azúcar Fj flor de palmera/ Finalmente agregamos agua para diluir la mezcla al gusto/ Finalmente agregamos varias hojas de menta fresca y una pizca de nuez moscada para dar un toque sorprendente. / Servir bien frío. También se puede dejar que el zumo fermente ligeramente para darle un lado brillante. Para conseguir esto mantenga el jugo en la nevera durante 2 o 3 días.

Ingrediente de Comercio Justo destacado:
Azúcar flor de palmera Bio Justo





Córdoba es una ciudad comprometida con el Comercio Justo y el consumo transformador, convirtiéndose en la primera ciudad española por el Comercio Justo en el año 2008.

Te invitamos a conocer de las **iniciativas que tenemos el privilegio de disfrutar en nuestra ciudad**. Algunas de ellas son

Almocafre. Consumo ecológico y Comercio Justo (www.almocafre.com)

Nace en 1994 como asociación de consumidores con el objetivo de autoabastecer a sus socios y socias de productos ecológicos y de Comercio Justo frente a la falta de oferta que había en la ciudad por aquel entonces. Actualmente cuentan con dos tiendas en Córdoba donde puedes encontrar una amplia variedad de productos locales, ecológicos y de Comercio Justo.

EcoCórdoba (www.ecocordoba.com)

EcoCórdoba, la Asociación de Comerciantes y Hosteleros de Productos Ecológicos de Córdoba engloba tanto tiendas especialistas en ecológico, como carnicerías, fruterías y tiendas de alimentación que trabajan tanto con producto convencional como ecológico, así como herboristerías y restaurantes, siguiendo unos criterios de pertenencia previamente establecidos.

El EcoMercado. Ecomercado estable de Córdoba (www.elecomercado.com)

En 2015 se inauguró el primer mercado estable de productos agroecológicos, artesanales, locales y de Comercio Justo de Córdoba. Desde entonces todos y todas las cordobesas tienen una cita mensual el primer sábado de cada mes donde podrán adquirir productos de gran calidad, conocer de primera mano a las personas productoras y apoyar una iniciativa que busca crear otros lazos entre consumidoras y productoras a través del cuidado de las personas y el territorio.

Mercao Social La Tejedora. www.latejedora.org

El Mercao Social la tejedora se trata de un proyecto autogestionado y de intercooperación, constituido como asociación tanto por entidades de la economía social y solidaria, como por personas a título individual y colectivos sociales.

Desde 2011 el Mercao Social de Córdoba es un espacio vivo de transformación social y económica donde puedes encontrar una gran cantidad de productos agroecológicos y de Comercio Justo de alimentación, una extensa biblioteca, así como un espacio de coworking y sala de reunión.

COMERCIO JUSTO EN CÓRDOBA

La Acequia, asociación Agroecológica. La Acequia

Más allá de consumir, la Acequia representa un proyecto agroecológico donde las personas que forman parte de ella se organizan en grupos para cultivar su propia verdura bajo sus propios principios, tratando así de romper con lazos más allá de los puramente económicos a través de sus prácticas. ¡Además conoces gente y lo pasas genial!

IDEAS Comercio Justo. www.ideas.coop

IDEAS es una entidad cordobesa especializada en Comercio Justo en Córdoba, dedicándose desde hace más de 20 años a la distribución por todo el territorio nacional, venta y sensibilización sobre el Comercio Justo con el objetivo de cambiar el modelo económico actual hacia modelos que permitan el desarrollo vital de manera digna de todas las personas que se relacionan a través de las cadenas comerciales internacionales.

Los productos de Comercio Justo se caracterizan por asegurar un precio mínimo garantizado a las familias campesinas desfavorecidas, además de una producción sostenible y la protección de los derechos de los trabajadores y trabajadoras. También nos aseguran que estos productos están libres de explotación infantil, y que cumplen criterios de equidad de género o prácticas democráticas como el derecho de sindicación.

Puedes reconocer los productos de Comercio Justo identificándolos a través de uno de estos sellos:

Sellos de garantía de Comercio Justo



¿Dónde puedes encontrar los productos de Comercio Justo de IDEAS?

Puedes encontrar los productos de IDEAS en la tienda de su página web (<https://tienda.ideas.coop/> Por compras superiores a 30 euros te llevamos el pedido a casa sin pagar portes) y en los siguientes establecimientos de nuestra ciudad comprometidos con el Comercio Justo.

Tiendas sostenibles y justas en tu barrio:

Almacafre: Dos tiendas en Avda. de los Custodios, nº 5 y Calle Antonio Maura nº1

La Despensa Ecológica: La Despensa nace en 2013 como iniciativa comercial independiente en un barrio céntrico de Córdoba. La Despensa está especializada en producto fresco ecológico (frutas y hortalizas) de temporada, y una gama amplia de alimentos manufacturados artesanales de cercanía y de calidad. <http://ladespensa.pod.coop/> Pl. de Colón, 41, 14001 Córdoba.

Natursinga: Regentada por Rocío y Carlos en el barrio de Valdeolleros, comercios que conocen perfectamente a las productoras detrás de cada uno de sus productos y podrán contarte sobre qué tipo de proyectos y valores apoyas con tu compra. C. Sta. Rosa, 7, 14006 Córdoba, <http://www.natursinga.com/>

Super Natura: Supermercado de alimentación ecológica en la Zona del Zoco. En esta tienda ecológica tienen frutas y verduras frescas, sin pesticidas y 100% naturales, productos de higiene, limpieza para el hogar y comida para tu bebé. C. Manuel Fuentes "Bocanegra 1, <https://supernatura.es/>

Hostelería justa y sostenible:

Amaltea: es un restaurante de cocina mediterránea que trabaja con fruta y verdura de cercanía; pastas, arroces, cereales de cultivo ecológico y Comercio Justo; aceites y quesos artesanos; carnes certificadas y pesca sostenible; productos que por sus particularidades nos permiten contar historias, acercar su origen a nuestros clientes. Ronda de Isasa 10 Córdoba. <https://amaltea.es/>

La Bicicleta: No somos un bar, no somos un restaurante, está usted en La Bicicleta. Cerveza, vino, zumos naturales, productos locales, platos, tostas, especialidad en quesos. Calle Cardenal Gonzalez 1. <https://www.facebook.com/labicicletacordoba/?fref=ts>

La Boca: Restaurante frecuentado tanto por cordobeses como por turistas, con opciones vegetarianas y veganas y comida para llevar. C. San Fernando, 39, <https://www.facebook.com/restaurante.laboca>

La Tarterie: Tienda de postres hechos con corazón. Tartas exquisitas variadas realizadas con productos ecológicos y de Comercio Justo. C. Claudio Marcelo, 13. https://www.instagram.com/latarterie_cordoba/?hl=es

Grandes Supermercados

Carrefour Sierra

Carrefour Zahira

Deza Calidad en Centro comercial el Zoco

Deza Calidad en Avenida Jesús Rescatado 15

Deza Calidad en Avenida de Libia.

Por último, si quieres saber más acerca de cómo funciona el Comercio Justo como reconocer los productos de Comercio Justo y ver más recetas, puedes visitar estos enlaces seguirnos en nuestras redes sociales.

Síguenos:    www.ideas.coop / www.tienda.ideas.coop

Síguenos:    www.ideas.coop / www.tienda.ideas.coop

