

Calendario 2013

COMERCIO JUSTO



Tienes en tus manos un calendario que ha sido elaborado en colaboración con la Comisión de Educación y Sensibilización, una plataforma a través de la cual el Ayuntamiento de Burgos, junto con las Ong,s burgalesas, llevan a cabo iniciativas como esta , con objeto de Informar y sensibilizar a la población burgalesa sobre la realidad de los países menos favorecidos. En este caso os invitamos a conocer el Comercio Justo, a través de los diversos productos alimenticios que se presentan a lo largo del calendario.

¿Qué es El Comercio Justo? aquél que busca una mayor equidad en el Comercio Internacional y garantiza:

- ♦ Salarios y condiciones de trabajo dignos
- ♦ Lucha contra la explotación laboral infantil
- ♦ Igualdad entre Hombres y Mujeres
- ♦ Respeto al Medio Ambiente
- ♦ Precio Justo para el Productor
- ♦ Transparencia en la cadena comercial hasta la tienda

¿A la hora de hacer la compra, cómo identificar los productos que garantizan un Comercio Justo?

Se han desarrollado mecanismos de control, para que el consumidor/a pueda identificar los productos que provienen del Comercio Justo.

Estos son algunos de los sellos que les diferencian:



¿Dónde se pueden adquirir estos productos en Burgos?

- ♦ ONG PROYDE: Centro Escolar “La Salle”. Avda. del Cid Campeador 23. Horario de apertura a público en general: de lunes a viernes de 17:30 h. a 18:30 horas.
- ♦ ONG INTERMÓN OXFAM. Tienda situada en la Calle Antonio Valdés y Bazán, 1. Horario de apertura: de lunes a sábado de 10:30 a 13:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas.
- ♦ CÁRITAS DIOCESANA BURGOS. Venta de productos de alimentación y artesanía en la Calle San Francisco, 8. Apertura en horario de mañana.
- ♦ ONG AMYCOS. Calle Molinillo, 3. Horario de apertura: de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 horas



diciembre 2012

				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

febrero 2013

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

enero 2013

lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Azúcar moreno



enero 2013

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

marzo 2013

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

febrero 2013

lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Cuscús

febrero 2013

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

abril 2013

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

marzo 2013

lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Cacao



marzo 2013

				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

mayo 2013

						1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12			
13	14	15	16	17	18	19				
20	21	22	23	24	25	26				
27	28	29	30	31						

abril 2013

lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



abril 2013

1	2	3	4	5	6	7
58	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

junio 2013

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

mayo 2013

lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

mayo 2013

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

julio 2013

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

junio 2013

lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mermelada de mango



junio 2013

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

agosto 2013

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

julio 2013

lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





julio 2013

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

septiembre 2013

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

agosto 2013

lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

agosto 2013

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

octubre 2013

			1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30	31					



septiembre 2013

lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Té verde

septiembre 2013

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

noviembre 2013

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

octubre 2013

lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



octubre 2013

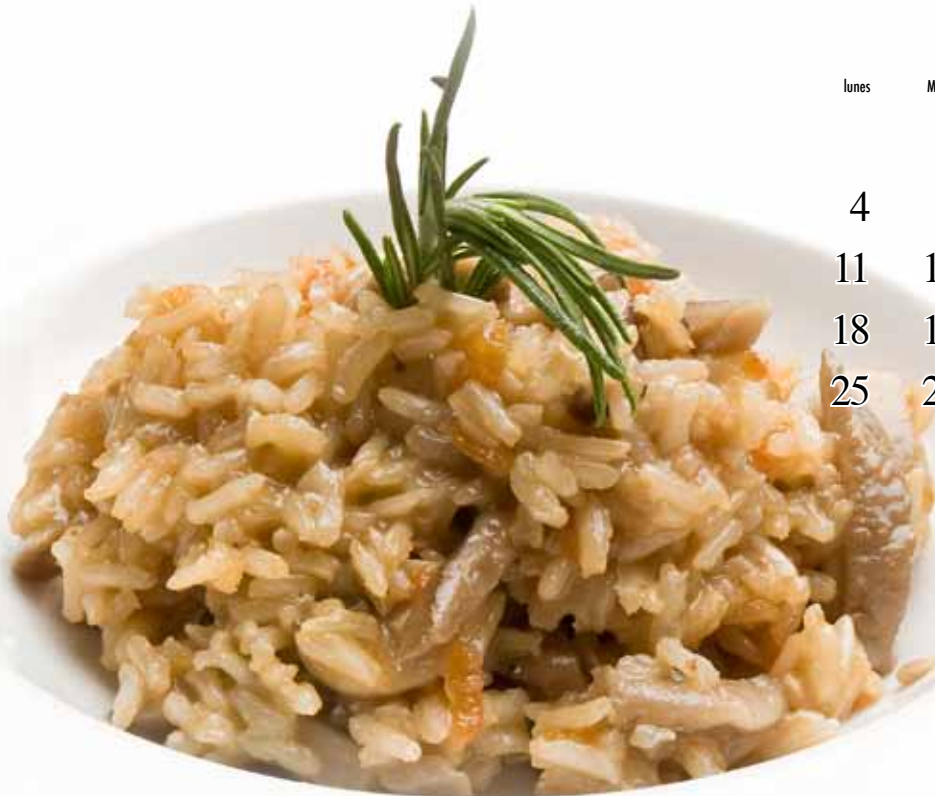
	1	2	3	4	5	6
57	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

diciembre 2013

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

noviembre 2013

lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Arroz integral

noviembre 2013

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

enero 2014

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

diciembre 2013

lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					





Noche blanca al revés (texturas de cacao)

Ingredientes:

50 g cobertura chocolate negro, 250 g cobertura chocolate blanco, 150 g de nata, 250 g de mantequilla, 260 g azúcar moreno, 100 g de yemas, 250 g de harina, 40 g cacao en polvo, 415 g de leche entera, 45 g de nata, 90 g de yemas, 45 g de azúcar, 400 g de cobertura de chocolate negro 71% cacao de origen

Elaboración:

Realizar unas trufas picando la cobertura y mezclando con la nata caliente hasta derretir por completo. Dejar enfriar la masa. Formar y rebozar con cacao en polvo. Realizar una masa tipo quebrada mezclando la mantequilla blanda con el azúcar moreno. Añadimos las yemas, y acto seguido el cacao en polvo tamizado con la harina. Enfriamos en el frigorífico durante 2 horas. Horneamos a 170° unos 15/20 minutos. Retiramos del horno. Una vez frías, picamos con un cuchillo y reservamos. Realizar un cremoso de chocolate cocinando en un cazo al fuego, todos los ingredientes menos la cobertura de chocolate y las yemas, hasta los 85°. Juntamos la mezcla anterior con las yemas y mezclamos. Vertimos poco a poco esta mezcla sobre la cobertura picada y emulsionamos el conjunto con túrmix. Dejamos enfriar durante unas 2 horas en taper.

Notas

Receta elaborada por:

David Fernández Ortega y Victor González García
Alumnos del CIFP La Flora "Escuela de Hostelería"





Azúcar Moreno

Origen: El 70 % del azúcar del mundo se produce a partir de la caña de azúcar y el restante, el 30 % de la remolacha. Los principales productores mundiales son: Brasil, India, China, Tailandia y Pakistán. Hay 17 grupos de productores de azúcar con el sello Fairtrade-Comercio Justo lo que garantiza las mejores condiciones para el productor y la tierra, obteniendo un producto de calidad. Principalmente están en América (Costa Rica y Paraguay) y en África (Zambia y Belice).

Propiedades: El azúcar moreno no ha sido ni refinado ni centrifugado, por lo que conserva todas sus propiedades: mantiene su color y sabor original, conservando también de esta forma sus vitaminas y minerales naturales. El Panela, en particular, está considerado como el más puro. Se obtiene de la evaporación de los jugos de la caña.

Cuscús

Origen: Berebere de origen, el cuscús, llamado antiguamente alcuzcuz, es un plato tradicional de los Imazighen, los “hombres libres” del Maghreb. En árabe significa ‘la comida’, ya que se le podría considerar como el plato principal en muchos de los pueblos del norte de África, y en algunas familias lo cocinan diariamente.

Propiedades: El cuscús es un alimento hecho de granos de sémola de trigo de tamaño medio. Es muy rico en proteínas, hidratos de carbono de absorción lenta, grasas insaturadas y fibras (más si es integral, que nos ayudará en las funciones digestivas e intestinales), además de proporcionar gran cantidad de energía. También es muy rico en vitaminas, sobre todo del grupo B, y rico en Potasio, Magnesio y fósforo. Cualquier preparación que incluya cuscús y buenos vegetales resultará beneficiosa para todos aquellos que padezcan de hipercolesterolemia.



BURGOS por el
COMERCIO JUSTO





Cacao

Origen y Productores: hoy en día, más de 20 millones de personas de todo el planeta dependen directamente del cultivo del cacao para subsistir. En numerosos países del África occidental y Latinoamérica, la producción de cacao es la fuente principal de ingresos de muchas familias. Las organizaciones de comercio justo europeas, pagan precios justos y apoyan la producción a largo plazo, gracias a los contactos que establecen con los productores en los países en desarrollo.

Propiedades: el cacao es un alimento vivificante con propiedades estimulantes, que reanima y reconforta. Ayuda a levantar el ánimo y a eliminar la fatiga. No en vano, los mayas lo denominaban alimento de los dioses. Es un alimento excepcional que proporciona grandes dosis de energía nutritiva.

Arroz integral

Origen y Productores: Es sabido que el arroz se cultiva y se consume en China desde hace más de 5000 años, aunque su origen se debate con India. Actualmente se cultiva ampliamente en los cinco continentes, en regiones pantanosas de clima templado o cálido y húmedo.

Propiedades: al arroz integral no se le somete al proceso de blanqueo. Conserva el germen íntegro con la capa de salvado que lo envuelve, lo que le confiere un color moreno claro, consecuencia de los minerales que posee. Requiere una cocción más larga y es más duro que el arroz blanco al masticar, pero tiene una calidad alimentaria superior. Además de energía, proporciona fibra en proporción diez veces mayor que el arroz blanco. Es rico en vitaminas, minerales y oligoelementos. Tiene poco contenido en grasas, elevado contenido en potasio y baja proporción de sodio, ideal para eliminar el agua sobrante del organismo.





Café

Origen y Productores: el café de comercio justo proviene de cooperativas de pequeños productores en países como México, Perú, Colombia, Bolivia, Guatemala, Tanzania y Etiopía.

Propiedades: el café, tomado con moderación, no solo es bueno, sino que puede ser muy saludable. Incorpora niacina, un nutriente muy importante para la reparación del ADN, el metabolismo general, y para el crecimiento. Además contiene oligoelementos importantes para el organismo: sodio, calcio, hierro, fósforo y potasio.





Mermelada

Productores: la mermelada de comercio justo proviene de cooperativas, ubicadas en el medio rural. El objetivo básico es la ayuda a los pequeños productores, sobre todo, pagando un precio justo por sus productos (en este caso, la fruta)

Propiedades: este alimento nutritivo y natural se encuentra en el mercado en diferentes variedades. Las mermeladas se elaboran con fruta fresca según la estación, seleccionada y de calidad. Todo el proceso de elaboración es de tipo artesanal y las mermeladas no contienen conservantes, colorantes o aromas artificiales. Es un alimento rico en nutrientes, provenientes de la fruta, en azúcar, fibra, minerales y antioxidantes, y no contiene prácticamente grasas, salvo las que aparecen en pequeñas trazas en las frutas. Su aporte energético es un combustible ideal para deportistas. Y es que aporta la vitalidad suficiente para comenzar el día con energía y afrontar así las actividades diarias.

Mojito

Origen y Productores: es un popular cóctel originario de Cuba, compuesto de ron, azúcar (o jarabe de azúcar), lima, menta o hierba buena y agua mineralizada. El consumo responsable es aquel que se realiza conscientemente con criterios éticos, sociales y ecológicos. Somos los consumidores quienes podemos elegir lo que consumimos y quienes podemos decidir apoyar las iniciativas con sentido, como los productos de Comercio Justo, de comercio local, ecológicos, de proyectos sociales, etc

Propiedades: el mojito comercializado por las redes de Comercio Justo, está elaborado con métodos artesanos y con extractos de frutas naturales, de ahí su frescura y exquisito sabor. Su graduación puede ser de 9 ó 12 grados. A la hora de servir se suele acompañar de unas hojitas de hierba buena.





Quinoa

Origen y productores: La quínoa fue cultivada en los Andes bolivianos, peruanos, ecuatorianos y chilenos desde hace unos 5000 años. Actualmente Bolivia es el primer productor mundial.

Propiedades: Es un alimento rico ya que posee los 8 aminoácidos esenciales para el ser humano, lo cual hace que la quínoa sea un alimento muy completo y de fácil digestión. Tradicionalmente los granos de quinoa se tuestan y con ellos se produce harina. También pueden ser cocidos, añadidos a las sopas, usados como cereales, pastas e incluso se fermenta para obtener cerveza o chicha, bebida tradicional de los Andes. Cuando se cuece toma un sabor similar a la nuez. La quínoa también contiene altas cantidades de magnesio, que ayuda a relajar los vasos sanguíneos. Por ello es utilizada para tratar la ansiedad, diabetes, osteoporosis y migraña, entre otras enfermedades.

Roiboos

Origen y Productores: Agricultores de diferentes países: Sudáfrica, Ecuador y Sudamérica, en general, India y otros países de Asia. Procede de cultivos ecológicos, de plantaciones de pequeños agricultores, organizados en cooperativas.

Propiedades: Las infusiones son saludables y hay un sinfín de sabores y placeres para el paladar. Puedes encontrar infusiones sin teína, con efectos antihistamínicos naturales y beneficiosos contra los trastornos digestivos e intestinales.





Té verde

Origen y productores: Se obtiene del legendario árbol del té llamado *Camelia sinensis* o *Thea sinensis*. Es originario del sudeste asiático, desde India y Sri Lanka hasta China y Japón; aunque también crece de manera extensa en las regiones tropicales y subtropicales. Los Té de Comercio Justo cuidan de la salud de los recolectores, porque ofrecen unas condiciones de trabajo dignas, prohíben el trabajo infantil y se cultivan de forma respetuosa con el medio ambiente.

Propiedades: Dentro de la medicina tradicional china el té verde se usa para aliviar los dolores de cabeza, ayudar a eliminar las toxinas y para prolongar la juventud. El té nos cuida, nos tonifica, nos relaja, es una fuente natural de antioxidantes, nos aporta vitaminas, calcio,... cuida de nuestra salud.