

# MUCHO MÁS QUE SIMPLE CAFÉ

Conoce la importancia del café de comercio justo, y saboréalo al máximo con nuestros trucos, diys y recetas





# Índice

<b>1. ¿Quieres probar un café que no quita el sueño?</b>	4
1.1 Descubre algunos de los cafés de comercio justo.	10
<b>2. ¿Por qué mirar la etiqueta del café y comprobar si es de comercio justo?</b>	13
2.1 ¿Sabes todo lo que engloba el sello de comercio justo?	14
2.2 ¿Conoces las redes de comercio justo?	15
<b>3. Usos del café más allá de una taza caliente</b>	16
<b>4. La amargura del café transformada en dulzura:     Descubre 3 postres con café.</b>	18



---

Según [la Coordinadora Estatal de comercio justo](#), en España se consumen cada año 200 millones de kilos de café..

Y es que el café es uno de esos alimentos que nos acompaña durante todo el año. Por su versatilidad a la hora de prepararlo, podemos degustarlo fresquito en verano, y calentito y recién hecho en invierno para reconfortarnos con cada sorbo y calentar nuestras manos en torno a esa taza de café. Pero incluso es el ingrediente de mucho de nuestros platos.

Además, según la revista [British Medical Journal \(BMJ\)](#) que refleja los datos de un estudio elaborado por expertos del [Hospital Samsung Kangbuk](#), Seúl, tomar al día entre tres y cuatro tazas de café influiría en el buen estado de los vasos sanguíneos. A esto se une otro estudio publicado en el [New England Journal of Medicine](#) que habla de que tomar café podría influir en tener una vida larga y saludable.

Mmm, su aroma, su sabor... son tan especiales y característicos que se merecen queelijamos aquel café que cuide al detalle su proceso de elaboración para que nosotros, los consumidores y consumidoras, podamos disfrutar de un café óptimo y con la mejor calidad.

¿Sabes qué café te lo garantiza? Sigue leyendo esta guía y descúbrelo.

---

# 1. ¿Quieres probar un café que no quita el sueño?

**Oxfam Intermón realizó una investigación que se presentó en junio de 2010 bajo el nombre “El café que no quita el sueño, sobre la cadena de valor del café de Uganda”. Conoce las conclusiones del estudio y comprende la importancia de elegir café de comercio justo:**

- Los miembros de [ACPCU](#) (grupo productor Ankole Coffee Producers Cooperatives Union) reciben por su café hasta tres veces más que los agricultores y agricultoras de la zona que venden al mercado convencional.
- Permite el acceso a la educación de sus hijos e hijas y la salud de sus familias (el 98% de los hijos e hijas de edades 7 a 14 años acuden a la escuela primaria y el 91% de 14 a 18 años acuden a la escuela secundaria, frente a los porcentajes 71% y 60% en el caso de las personas productoras de comercio convencional)
- Gracias al comercio justo pueden acondicionar y mejorar sus viviendas. El porcentaje de viviendas construidas en ladrillo en vez de adobe, es el doble en el caso de aquellos que producen café de comercio justo.
- Pueden acceder a créditos con tasas de interés muy inferiores a los que ofrecen las personas prestamistas locales.
- La prima social contribuye a mejorar las infraestructuras comunitarias.
- La toma de decisiones se realiza de forma conjunta entre todas las personas miembro de la cooperativa.
- Reduce la inseguridad de los agricultores y agricultoras ante plagas o enfermedades del café gracias a un ingreso justo y a las mejoras en su capacitación.
- La cooperativa se implica para mejorar la producción y el rendimiento del cultivo.

**Oxfam Intermón adquiere desde 2008 el café verde al grupo productor Ankole Coffee Producers Cooperatives Union (ACPCU) en Uganda.**

Este país es el segundo productor de café en África, donde el 20% de su población depende de él como única fuente principal de ingresos según la [Ugandan Coffee Development Authority](#), (UCDA) que además

nos informa que el 97% del café de este país lo producen unos 500.000 agricultores y agricultoras, en pequeñas fincas familiares que no superan la hectárea, en las que también se cultiva banana, yuca, mijo, maíz, alubias, tomates, cebollas, y otras hortalizas destinadas al consumo familiar. Según Oxfam Intermón, la producción media de estas fincas familiares es de 600 gr de café por arbusto, que es el equivalente a 700-850 Kg de café/ha, siendo el tamaño medio de las fincas de los campesinos y campesinas a las que la ONG compra el café, de 0,4 ha. Por cosecha, recogen 5 bolsas de café (350 kg)

**ACPCU engloba a 10 cooperativas de pequeños productores y productoras de café** en los distritos de Bushenyi y Ntugamo, situados en la zona suroeste de Uganda. El 28% de los miembros de este grupo productor son mujeres. Ellas nos han contado lo que supone producir su café dentro de la cadena de comercio justo y formar parte de ACPCU.

**Jassy Kyohairewe** es manager de la cooperativa de Katenga, y nos dice que “se ha hecho un buen trabajo aquí, porque en el pasado las personas intermediarias engañaban a nuestros agricultores y agricultoras. Pero ahora con el comercio justo, las personas agricultoras están bien. Reciben un buen precio, el mercado es estable y saben que después de la cosecha lo podrán vender a través del comercio justo y obtendrán una segunda paga.”



Jassy Kyohairewe, manager de la cooperativa de café orgánico de Katenga.

© Pablo Tosco/ Oxfam Intermón

**Precious Mururgi** vive en Kashekuro, es productora de café y también forma parte de ACPCU. Nos comenta lo importante que ha sido para ellos y ellas la cooperativa: “obtienes otros beneficios como formación o préstamos, en caso de que los necesites, cosas que nunca te daría una persona intermediaria.” Además, nos habla del wilt, la plaga que afecta

al café robusta y que la obligó a talar sus árboles y plantar otros que también se vieron afectados por el mismo problema. Pero hoy, gracias a la cooperativa tiene más formación, ha aprendido a fertilizar, a podar, a cosechar las bayas maduras o a hacer compuestos con materiales naturales en vez de usar productos químicos para luchar contra las plagas.



Precious Murugi, recogiendo granos de café arábica en su parcela.

© Pablo Tosco/ Oxfam Intermón

**Violet Byamighisaha** vive en Katenga, es viuda, y también cultiva café. Nos dice que “en comparación con las personas de mi entorno que no están en el comercio justo, tengo mejores ingresos por mí café y puedo pagar la escuela de mis hijos e hijas, entre otras cosas.” También nos explica que la prima social se ha utilizado para construir casas para los docentes, pozos protegidos de agua y renovar las aulas de la escuela.



Violet Byamigisha secando granos de café arábica al sol.

© Pablo Tosco/ Oxfam Intermón

Jassy, Precious,  
Violet y Eliazer,  
están felices de  
producir, cultivar,  
alimentos orgánicos  
y formar parte del  
comercio justo.

Eliazer Bamuhanguine, vertiendo  
granos de café en un saco.

**Eliazer Bamuhanguine** también vive en la comunidad de Katenga y es productor de café. Coincide con sus compañeras de cooperativa al decirnos que “a través de la cooperativa hemos logrado mucho, primero los altos precios que conseguimos con el comercio justo, segundo las formaciones y luego, adelantos de dinero para apoyar a los menores porque cuando vendo el café, pago sus matrículas escolares”



© Pablo Tosco/ Oxfam Intermón

**John Nuwabaga** es el director de la cooperativa Ankole. Nos explica que ACPCU también ha traído cambios para las mujeres de la comunidad, pues ahora pueden formar parte de la cooperativa a título individual y no a través de sus maridos como era lo habitual, pueden tener sus propias parcelas de café y son elegidas para formar parte de los comités de administración. Por ello nos invita a quienes consumimos a “beber más café porque está contribuyendo a transformar la vida de de mi comunidad”



John Nuwabaga

© Pablo Tosco/ Oxfam Intermón

### ¿Cómo es el trabajo que realizan Precious, Violet y Eliazer?

**Recolectan los granos de café a mano y los dejan secar al sol durante tres o cuatro semanas.** Pasado este tiempo los venden a su cooperativa, que es la encargada de llevarlos a las plantas de trillado. Allí, se elimina la tercera capa que envuelve al grano, el pergamino. Cuando el grano se ha trillado, la cooperativa vende su café a ACPCU, que se hace cargo de transportarlo hasta Kampala, donde se procede a su limpieza, selección mecánica y manual.

Tras limpiarse y clasificarse por tamaños, el café se empaqueta en sacos de 60 kg y se lleva a Mombasa, desde donde llegará por barco hasta Europa o Estados Unidos.

ACPCU actúa como empresa exportadora y es la que recibe los pagos de Oxfam Intermón. Encargada por tanto, de distribuirlos a las cooperativas que la constituyen.

Visto así, parece un proceso muy fácil y rápido. Pero la realidad es muy diferente. Descubre el largo camino que recorre el café robusta de Uganda hasta llegar a nuestras manos:

### Se comienza con la producción de la materia prima que comprende la siembra, la cosecha y el secado.

- Las semillas se obtienen de los mejores cafetos y a partir de granos seleccionados. **La primera fase de la siembra se efectúa en semilleros** dentro de la misma finca. A los dos meses se trasplanta a pequeñas macetas o sacos en un vivero, donde se quedará entre 6 y 8 meses, tiempo en que la planta alcanza una altura de unos 60 cm. En ese momento ya se planta en el terreno, normalmente a la sombra de otro árbol, como el banano.

La primera floración tendrá lugar 20 meses después de la siembra, pero el cafeto no rinde de forma óptima hasta su quinto año. Sin embargo los trabajos de control de plagas, abonado y desbrozado se realizarán de manera manual por los campesinos y campesinas.

- Llegado el momento **de la recolección de la cosecha, se hace de forma manual y grano a grano, recogiendo las “cerezas” del árbol según lleguen a su punto de madurez.** Sólo hay dos cosechas al año. Una principal en junio y otra menor que tendrá lugar en diciembre.
- Los granos se extienden sobre un plástico colocado en el suelo, y se dejan secar al sol durante 3-4 semanas hasta que alcanzan un grado de humedad del 10-12%.

Granos de café de Ankole.



© Pablo Tosco / Oxfam Intermón

Se continúa con los pasos que darán lugar al llamado beneficio del café.

Los granos se someten al trillado y se elimina la tercera capa que los recubren, el pergamino. Después, los granos son seleccionados por densidad en una máquina e introducidos en la criba que los clasifica por tamaño o calibre.

Tras esta selección mecánica, se procede a efectuar una selección manual donde se eliminan los granos defectuosos y las partículas extrañas.



Un grupo de mujeres seleccionando granos de café.

© Pablo Tosco/ Oxfam Intermón

Todos estos pasos implican el beneficio seco del café, pero en el caso del café arábica también hay otros pasos que suponen lo que se denomina beneficio húmedo, y que da como fruto un café más suave. Serían:

- **El descerezado**, donde se elimina la cáscara roja externa y la mayor parte de la pulpa adherida a los granos.
- **El fermentado**, donde los granos se introducen en cubas con el fin de que los azúcares que forman parte de los restos de pulpa se descompongan, y se logre un mejor lavado.
- **El lavado**, donde con abundante agua en circulación se elimina el resto de pulpa.
- **El secado**, donde se colocan los granos sobre eras para dejarlos secar al sol durante unas 30 horas.
- **La trilla**, donde los granos pasan por una máquina descascarilladora para eliminar el pergamino y obtener el café verde.

Como has comprobado, las familias campesinas realizan un gran esfuerzo diario para garantizar unos granos de café de calidad y con todo el sabor.

Se finaliza con el tostado y el envasado.

- Llega el momento de realizar la mezcla de cafés de diferentes procedencias, que en caso de un café mono-origen, no se producirá porque procede de un único país.
- Tras la mezcla llega el momento del tostado. **Es el proceso más importante**, y consiste en someter a los granos de café a temperaturas entre 180° C y 225°C durante un tiempo limitado. Una vez alcanzado el punto de tueste deseado, se procede al enfriamiento mediante inyección de aire.

Con el tostado, el café pierde la última capa o cascarilla y cambia de verde a marrón oscuro, sufre pérdida de peso por evaporación de agua (en torno a un 20%), un aumento de volumen por formación de CO<sub>2</sub> y cambios en la composición química.

Nos podemos encontrar **dos tipos de tueste**. **El Natural** donde se tuesta el café sólo con aire caliente, sin añadir ningún otro producto, y **el Torrefacto** donde se añade azúcar en el momento de tueste.

- Si el café está destinado a consumo doméstico se somete al molido y si su destino es el sector de la hostelería, se comercializa en grano.
- Y por último, llega el momento del envasado. Se hará al vacío en paquetes de 250 gr, mientras que el café en grano será envasado en paquetes de 1 kg con una válvula incorporada que permite la salida de gases y evita la entrada de oxígeno.

## 1.1 Descubre algunos de los cafés de comercio justo

Desde el año 1999, Oxfam Intermón comercializa café de comercio justo, haciendo posible que agricultoras y agricultores de muchas zonas del planeta puedan tener una oportunidad de un futuro mejor tanto para sus familias.

Te proponemos que pongas en práctica el consejo de John y te mencionamos algunos de los cafés de comercio justo que puedes adquirir en las [tiendas solidarias](#) y la [tienda online](#) de Oxfam Intermón. ¡Para conocerlos todos, entra en la tienda online o pásate por nuestras tiendas, ahora totalmente renovadas! Esta es sólo una pequeña muestra:

Puedes elegir entre las variedades de café en grano de Oxfam Intermón.

Una delicia para tus sentidos y una forma de ayudar a los productores y productoras a través del consumo de productos de comercio justo:



- [Café en grano biológico](#). Un café 100% arábica de cultivo biológico. De tueste natural, con cuerpo suave y sabor afrutado.
- [Café Etiopía oro 100% arábica](#). Café Yirgacheffe-Sidamo, ecológico, cultivado a 1700 m de altura en Etiopía, la cuna del café. Sólo los granos de café maduros en su punto son seleccionados y recogidos a mano, logrando así un sabor agradable y el inconfundible aroma a notas florales. Para preparar en cafetera italiana y de filtro.
- [Café grano bio arábica Chiapas](#). Café 100% arábica cultivado en Chiapas, con gusto suave y carácter dulce.

¿Tienes un negocio hostelero? Pues no puedes dejar a tus clientes sin el [café en grano mezcla](#), de tueste natural 80% y torrefacto 20%, elaborado con granos de café arábica de Guatemala y café robusta de Uganda. Una forma de fidelizar clientes gracias a su fuerte aroma y cuerpo equilibrado. También dispones de [café en grano de tueste natural](#).

**¿Con cuál te quedas? Imposible elegir uno solo ¡Pruébalos todos y crea con ellos momentos especiales!**

Además, si eres un enamorado o enamorada del café, estás de suerte porque ahora dispones de cápsulas 100% compatibles con máquinas Nespresso.

¡Descúbrelas todas y saborea tu café hasta la última gota!

- [Cápsulas de café descafeinado](#). La combinación de grano de café arábica de Guatemala y robusta de Uganda, consiguen un café con sabor fuerte y de cuerpo intenso.
- [Cápsulas de café intenso](#). Fruto de la mezcla del café arábica de Nicaragua y el café robusta de Uganda, surge un excelente café de sabor fuerte y cuerpo potente.
- [Cápsulas de café suave](#). Un café de sabor suave, elaborado con una gran selección de café 100% arábica de Guatemala y Nicaragua.

¿Sabes cuál es el secreto de su inconfundible sabor? Un cuidado proceso de elaboración, donde **el café se tuesta y muele justo antes de proceder a su encapsulado**. Este método, permite que el café conserve todas sus características intactas hasta el momento de su consumo. Además, el envase cuenta con un cierre 100% hermético que consigue que cuando abras la caja no se pierdan las propiedades del producto. No te olvides que estas cápsulas van al contenedor de basura orgánica, porque están diseñadas con un plástico oxo-biodegradable que tarda entre 3 y 5 años en degradarse, al contrario que el plástico tradicional que puede tardar hasta 500 años en desaparecer.

¿Se puede pedir más? Todo el sabor para tu paladar, un producto de comercio justo que ayuda a los agricultores y agricultoras y que también, contribuye a proteger el medio ambiente.



### ¡Aún tienes más variedades de café por saborear!

Entre nuestros productos de comercio justo hay un café muy especial porque está consiguiendo que las mujeres se conviertan en las únicas dueñas de sus vidas al promover el cambio de titularidad de las tierras de cultivo que ellas trabajan. Es el [café Tierra Madre](#).

Se trata de un café molido de tueste natural, de sabor suave y afrutado, elaborado siguiendo la técnica del café lavado, donde se utilizan granos de café 100% arábica cultivados en altura.

**Lourdes Altamirano Blandón, Luis Evelia Godines Solano, Marta Herrera o Victoria González**, son mujeres productoras de café en las comunidades de Jigüiña, La chiripa o Palo Blanco, en Nicaragua, que siguen realizando las mismas tareas de siembra, limpieza y recolección de granos de café en sus parcelas que han llevado a cabo durante años. Pero ahora además, son titulares de estas tierras

Son las mujeres que forman parte de la cooperativa Aldea Global en Nicaragua, las que hacen posible que este café llegue hasta tu hogar. Y gracias a él y a consumidores y consumidoras responsables que eligen este producto de comercio justo, las mujeres nicaragüenses han conseguido ser propietarias de las tierras de cultivo que trabajaban y cuidaban cada día.



Victoria González en su parcela de café.

© Pablo Tosco/ Oxfam Intermón



Marta Herrera en su parcela de café.

© Pablo Tosco/ Oxfam Intermón

---

## 2. ¿Por qué mirar la etiqueta del café y comprobar si es de comercio justo?

Fijarnos en la etiqueta del envase de café que vamos a adquirir para consumir con posterioridad en nuestros hogares, es mucho más importante de lo que piensas. Te revelamos la garantía que supone para tí como consumidor o consumidora y para las personas que participan en la cadena de producción del café, que éste sea de comercio justo, mostrándose la situación que se vive en Guatemala, cuyo café es uno de los más apreciados dentro del sector.

En este país, algunas de las personas que forman parte de las cooperativas de café de comercio justo no entregan, o sólo entregan una parte del café que cultivan. Esto deriva en que la cooperativa no pueda determinar cuánto café dispondrá al final de la cosecha y cuánta cantidad podrá facilitar a sus clientes.

Podrías pensar que los agricultores y agricultoras se quedan con estas cantidades para consumo propio, pero no es así. Se las venden a los llamados “coyotes”, que no son otra cosa que compradores de café que desplazándose en todoterrenos de una finca a otra, les compran al contado los granos de café, sin pedir exigencia alguna de calidad sobre los mismos.

Lo habitual es que este café termine en las maquilas, fábricas donde se trabaja bajo pésimas condiciones laborales, porque a ellas les venden el producto los “coyotes”. Pero el café que sale de las maquilas no posee certificación orgánica ni de comercio justo.

A los problemas para el cliente y el empleo precario de las personas trabajadoras de las maquilas, se une que muchos “coyotes” emplean el café como método de blanqueo de dinero procedente del narcotráfico.

Para acabar con esta situación Oxfam Intermón anticipa un 60% del pedido, sin intereses, con lo que el agricultor o agricultora podrá cancelar el préstamo con la entrega del café y se explica a los cooperativistas que **actuando juntos, obtendrán más beneficios a largo plazo** porque al vender su café bajo el sello de comercio justo, conseguirán una prima social, una paga extra, que se invertirá en toda la comunidad. Además desde la ONG **se les demuestra que la agricultura ecológica es más productiva a mediano y largo plazo**, y los propios campesinos y campesinas han podido comprobar por ellos mismos que al

---

emplear químicos, los suelos de sus fincas acaban siendo improductivos e incluso han padecido enfermedades a consecuencia de trabajar con productos como herbicidas debido a la toxicidad derivada de su naturaleza química.

## 2.1 ¿Sabes todo lo que engloba el sello de comercio justo?

- 1. Creación de oportunidades para productores y productoras desfavorecidos.** El comercio justo lucha contra la pobreza y garantiza el desarrollo sostenible.
- 2. Transparencia y rendición de cuentas.** La gestión y las relaciones comerciales son transparentes y se promueve una participación igualitaria entre los miembros productores.
- 3. Relaciones comerciales justas.** Se busca el bienestar social, económico y medioambiental y no un lucro económico. Se protege la identidad cultural lo cual se plasma en las creaciones artesanas y los productos de alimentación. Las relaciones se basan en la solidaridad, la confianza y el respeto entre los miembros de la cadena productiva.
- 4. Pago de un precio justo.** Se cubren los costes de producción, se permite una producción socialmente justa y ambientalmente responsable, supone una igual remuneración para hombres y mujeres por el mismo trabajo, se paga de forma puntual, se apoya el acceso a la financiación y se ofrece capacitación a los productores y productoras.
- 5. Respeto de las normas de trabajo infantil y explotación laboral.** Implica ausencia de trabajo infantil y explotación laboral.
- 6. Compromiso a la equidad de género, a la no discriminación y a la libertad de asociación.** No hay discriminación por raza, casta, nacionalidad, género, religión, discapacidad, orientación sexual, pertenencia a organizaciones, afiliación política, edad, estado legal o VIH/SIDA.
- 7. Condiciones de trabajo y prácticas saludables.** Se busca reducir los riesgos para la salud y fomentar el bienestar social.
- 8. Desarrollo de capacidades.** Se fomenta el desarrollo de capacidades y conocimientos entre los productores y productoras, y en toda la cadena.
- 9. Promoción del comercio justo.** Se impulsa este tipo de comercio y se informa sobre el mismo a las personas que compran.
- 10. Respeto por el medio ambiente.** Se emplean técnicas y métodos de producción respetuosos.

Los productos elaborados bajo el sello de comercio justo son sinónimo de igualdad y transparencia.

## 2.2 ¿Conoces las redes de comercio justo?

Son algo más que asociaciones o entidades. Sin ellas el cambio hacia unas relaciones comerciales alejadas del comercio tradicional no sería posible y la igualdad de género, la ausencia de trabajo infantil o la explotación laboral seguirían presentes en muchas comunidades.

[Coordinadora Estatal de comercio justo.](#) Plataforma española que integra a 36 organizaciones unidas al comercio justo. Trabaja para impulsar el comercio justo y cambiar la realidad social y las reglas del comercio tradicional.

[Fairtrade Labelling Organizations](#) Organización internacional responsable de definir y certificar los criterios de comercio justo. Su sello "Fairtrade" es una garantía para saber que un producto ha sido elaborado según los criterios de comercio justo.

[La Asociación del Sello de Productos de comercio justo.](#) Trabaja en España con el objetivo de fomentar y promocionar los productos de comercio justo, sensibilizando a quienes los consumen y a empresas. Oxfam Intermón es miembro de la asociación.

[World Fair Trade Organisation](#) (WFTO) Se trata de una red global de organizaciones de comercio justo que trabaja para mejorar la calidad de vida de las comunidades a través del fomento de este tipo de comercio. Oxfam Intermón forma parte de la red regional europea WFTO Europe y la WFTO Global.

[European Fair Trade Association \(EFTA\)](#) Reúne a las organizaciones importadoras de productos de comercio justo de mayor volumen de ventas de nueve países europeos. Su labor es apoyar, y fomentar la cooperación entre ellas. Oxfam Intermón forma parte de ella.

### La prima de comercio justo.

Se trata de un pago extra que busca ser un instrumento para el desarrollo socioeconómico y contribuir al empoderamiento de las comunidades productoras. Son los propios miembros de las cooperativas los que deciden el empleo de ese dinero adicional, mediante un proceso donde participan todos los cooperativistas en igualdad.



### 3. Usos del café más allá de una taza caliente.

El café es uno de esos ingredientes que terminarás adorando y no sólo por lo mucho que puedes disfrutar degustándolo en el desayuno o en una sobremesa en familia o con amistades, sino porque no te vas a creer todas las opciones que te ofrecen los posos de café.

**¡Sorpréndete con la cantidad de aplicaciones que podemos darles!**



© DragonImages/ iStock

En la web de [La vida lúcida](#) nos explican algunos de los usos que podemos darle a los posos de café:

- **El nutriente perfecto para nuestras plantas** porque les aportan minerales. Para incorporar estos posos a la tierra de las macetas, debes esperar a que estén completamente secos porque si no, puedes provocar el efecto contrario y convertirlas en un imán para los insectos.
- **Una parte importante del abono orgánico para el jardín.** Crear tu propio compost es muy fácil. Solo tienes que incorporar los posos de café a pequeñas ramas, hojas secas, piel de frutas y restos de verduras que hayas consumido. El resultado será un fertilizante natural rico en fosfatos de potasio y nitrógeno, gracias al café.
- **Un repelente natural de insectos.** Con un gesto tan sencillo como espolvorear los posos de café secos alrededor de las plantas, conseguirás espantar a las hormigas, las babosas y las moscas.
- **Un aliado para mantener nuestros hogares en perfecto estado de limpieza.** Ayudan a eliminar el mal olor de las mascotas si por ejemplo los mezclamos con la arena, y contribuyen a acabar con el de la basura introduciendo una cantidad de posos en ella. Pero también los puedes emplear en los zapateros, que al ser espacios poco ventilados suelen también retener el mal olor.

**¿Te animas a ponerlos en práctica?**

Y la diversión continúa, porque un envase de café aún nos puede dar mucho juego. Os retamos a poner en práctica estas cuatro sencillas manualidades y llenar vuestros hogares de rinconcitos con alma y personalidad:

- Aunque ya hayamos dejado atrás la noche más terrorífica del año, os dejamos un diy súper divertido de la mano de [Uncomo](#) que convertirá vuestra casa en un nido de **murciélagos** el próximo año. Así que guarda bien esta guía, y consúltala siempre que quieras.
- ¡Venga, que casi estamos en Navidad! En el blog de [Niña Bonita](#) os proponen comenzar a crear ya vuestros propios adornos navideños. En esta ocasión os ofrecen el paso a paso para elaborar unas bonitas campanas navideñas reciclando unas cápsulas de café.

- Del blog [La decoración de mis mesas](#) os traemos un diy muy sencillo para hacer unas **candelarias colgantes** reutilizando un frasco de café y empleando algunos materiales muy comunes. Esta es una idea que puedes adaptar y desarrollar a tu gusto. Por ejemplo en vez de usar velas, puedes introducir unos bulbos navideños y llenar tu casa con pequeñas plantas muy fáciles de cuidar.
- Y en [Ecologíaactual](#), os enseñan a hacer un precioso centro de mesa.

Como has visto los mismos botes y cápsulas que contienen el café que tanto te gusta a ti y a tu familia, los puedes reutilizar de una forma asequible contribuyendo a cuidar del medio ambiente, dándoles una nueva vida, y pasando al mismo tiempo un rato agradable practicando una manualidad.

Desde la web de la psicóloga [Isabel Pérez](#), nos recuerdan los beneficios que nos reporta realizar manualidades:

- 1. Aumentan nuestra creatividad.** Porque obligamos a nuestra mente a estar activa al investigar, al jugar con los colores y texturas, o al trabajar con los diversos materiales.
- 2. Mejoran nuestra psicomotricidad fina.** Porque nos obligan a utilizar y coordinar nuestras manos con los ojos.
- 3. Mejoran nuestra capacidad de concentración y atención.** Porque nos conducen a prestar atención, y poner nuestros sentidos en la actividad que estamos realizando y esforzarnos por terminarla con éxito.
- 4. Aumentan nuestra autoestima.** Porque vemos el objeto final elaborado con nuestras propias manos, lo que nos lleva a sentirnos bien con nosotros mismos, capaces y útiles.
- 5. Enseñan a trabajar en equipo.** Porque nos conducen a comunicarnos, a preguntar y a consultar para transmitir nuestras ideas.

© Halfpoint/ iStock



¡Ya no tienes excusa!  
¡Estas manualidades son  
buenas para ti y para el  
planeta!

## 4. La amargura del café transformada en dulzura: Descubre 3 postres con café

Llegó el momento del postre. ¡Qué ganas de tomar un bocado dulce! ¿Verdad? Más aún si lo hacemos acompañados, prolongando la sobremesa y convirtiendo la comida o la cena en un momento lleno de tranquilidad y descanso, donde logramos incluso parar el tiempo y olvidarnos del tic, tac, tic del reloj para disfrutar a tope, y charlar de nuestras cosas.

Os proponemos tres recetas muy especiales y a cual más deliciosa, que incluyen entre sus ingredientes el café. ¡Probadlas todas y compartirlas para llenar la vida de instantes de dulzura!



### Pastel de dátiles con chocolate

#### Ingredientes para 4-6 personas

- 225 g de dátiles sin hueso,
- 100 g de chocolate sin leche,
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla,
- 300 g de bizcocho desmigajado,
- 100 g de nueces picadas,
- 300 ml de nata para montar,
- 1 cucharada de azúcar,
- 1 cucharada de cacao,
- 1 cucharada de café instantáneo.

#### Modo de elaboración:

1. Primero sumerge los dátiles en agua hirviendo unos 5 minutos. Luego cuélalos y pícalos.
2. Ahora pon el chocolate a derretir en un recipiente al baño maría junto con la margarina o mantequilla. Revuélvelo bien y cuando se hayan fundido, agrega los dátiles.
3. Agrega el bizcocho desmigajado y las nueces; revuélvelo bien. Vierte la mezcla obtenida en un molde para pasteles; alisa la superficie y luego ponlo en la nevera.
4. En otro recipiente mezcla la nata, el azúcar, el cacao y el café en un cazo, y llévalo a ebullición, pero a fuego suave. Cuando se haya enfriado un poco, mételo en la nevera 1 hora.
5. Cuando se haya enfriado, monta la mezcla de nata y repártela por encima del pastel.

Receta extraída del libro *La Amarga dulzura del chocolate* de la autora Troth Wells.



## Pancakes con salsa de chocolate

### Ingredientes para 4-8 personas (8 pancakes)

- 50g de pasas de Corinto remojadas en té frío o en zumo de naranja,
- 50g de almendras molidas,
- 100g de azúcar,
- ½ cucharadita de vainilla,
- un poco de margarina o mantequilla.
- aceite.

### Para hacer los pancakes

- 125 g de harina
- ½ cucharadita de sal
- 1 huevo
- 180 ml de leche

### Para hacer la salsa

- 100g de chocolate para fundir
- 1 cucharada de café negro molido
- 120 ml de leche.

### Modo de elaboración

1. Primero prepara la mezcla para hacer los pancakes. En un recipiente mezcla la harina y la sal. Haz un hoyo en medio y echa dentro el huevo y la mitad de la leche. Revuélvelo bien pero no lo batas mucho. Luego agrega el resto de la leche.
2. Calienta un poco de aceite en una sartén hasta que esté muy caliente. Vierte un poco de la pasta anterior y mueve un poco la sartén para que se reparta bien por todo el fondo. Al cabo de unos minutos dale la vuelta al pancake para que se tueste por el otro lado. Repite la operación hasta terminar toda la mezcla.
3. Para el relleno. Tritura las pasas con las almendras molidas, la mitad del azúcar y una gota de vainilla.
4. Ahora engrasa una fuente redonda para horno y pon en ella un pancake. Encima pon una capa de la mezcla de almendras; sigue haciendo capas de este mismo modo hasta que termines con pancakes.
5. Ahora espolvorea la parte superior con un poco de azúcar y vainilla, y salpícalo con un poco de margarina o mantequilla derretida antes de hornearlo unos 10 minutos.
6. Prepara la salsa derritiendo el chocolate en el café y la leche calientes. Viértelo por encima de los pancakes antes de servirlos.

Receta extraída del libro *La Amarga dulzura del chocolate* de la autora Troth Wells.



### Receta de bebida de chocolate helada

Esta bebida de chocolate helada es ligera y agradable. El café supone el contrapunto para el cacao y el azúcar.

#### Ingredientes para 4-6 personas

- 100 g de azúcar
- 300 ml de agua
- 60 g de cacao
- 1 cucharadita de café instantáneo
- 1 litro de leche muy fría

#### Modo de elaboración

1. Primero pon el azúcar y el agua en un cazo, y caliéntalo hasta que se disuelva el azúcar y consigas un caramelo líquido. Para ello debía hervir despacio unos 5 minutos.
2. Aparta el cazo del fuego y bate dentro el cacao y el café, hasta conseguir una crema espesa. Ahora vuelve a poner el cazo sobre un fuego bajo y déjalo hervir unos 3 minutos, revolviéndolo de vez en cuando.
3. Cuando esté listo, vierte la bebida en una jarra y la ponla en la nevera. Justo antes de servirla, vierte dentro la leche fría y bátela.

Receta extraída del libro *La Amarga dulzura del chocolate* de la autora Troth Wells.

¡Riquísimos postres y para todos los gustos!  
Y nada de esperar a una ocasión especial,  
porque con una dieta variada y equilibrada  
donde comamos todo tipo de ingredientes,  
también hay espacio para un dulce con  
moderación. Pero eso sí, procurando  
incorporar ingredientes de comercio justo.



**INGREDIENTES QUE SUMAN**

Un blog de Oxfam Intermón

---

*¡Síguenos!*

