



## ACEITE DE COCO VIRGEN BIO&JUSTO

### RECETAS INSPIRADORAS QUE APOYAN A MUJERES CAMPESINAS DE LA INDIA

Muchos pueblos basan su dieta en alimentos tropicales, el aceite de coco virgen ofrece muchos beneficios para la salud, a la vez que nos inspira una cocina imaginativa, lo que lo convierte en un viaje apasionante.

El aceite de coco marca Ethiquable proviene de Kerala, región de India.

Kerala significa “tierra de los cocos”, en malayalam, la lengua local.

### UNA FRAGANCIA SÚTIL y TROPICAL

La fragancia auténtica y delicada del coco aporta un toque ligeramente exótico, que se potencia, sin distorsionar los otros alimentos con los que se está cocinando. Esto estimula a los cocineros más noveles, que lo están incorporando cada vez más en sus recetas estrellas Michelin.

Su estado sólido se consigue a menos de 25 grados, su punto alto de calentamiento (entre 175 y 230 grados), hace que sea un aceite perfectamente adecuado, tanto para la cocción en el horno, como en la sartén. Es muy recomendable y apto para personas intolerantes a los productos lácteos.

En efecto, puede sustituir a la mantequilla en los horneados, siendo sólo necesario entre un 75%-80% de aceite de coco. También se puede utilizar para crear aderezos para acompañar ingeniosamente verduras frescas o ensaladas.

### UN ACEITE DELICADO, BUENO PARA NUESTRA SALUD

El aceite de coco se obtiene mediante prensado en frío de los cocos frescos.

No se transforma con calor, ni con productos químicos, así no se desodoriza, y está sin refinar, es decir, conservando todas sus cualidades originales:

- Constituye una fuente principal de triglicéridos de cadena media, que son absorbidos rápidamente por el hígado y libera cetonas, que pueden tener un efecto terapéutico para el cerebro (Alzheimer o Parkinson).
- No pasa el azúcar a la sangre, por lo que es un alimento muy bueno para diabéticos.
- Otro beneficio significativo es que los triglicéridos de cadena media, no se acumulan en el cuerpo, si no que son eliminados, por lo que es bueno para la pérdida de peso.

**Contenido:** 250ml

**Certificados:** AB(BIO),  
SPP(Comercio Justo)



## UN ACEITE QUE AYUDA A LA INDEPENDENCIA DE LAS MUJERES CAMPESINAS



El aceite virgen de coco de Ethiquable proviene de la cooperativa de productores Fair Trade Alliance Kerala – FTAK, situada en la costa de Malabar, al sur de India Occidental. Ethiquable tiene fuertes vínculos con esta cooperativa desde 2007, a través de la comercialización de dos de sus productos: la pimienta negra y el anarcado.

Esta organización es pionera, con 7090 miembros, que contribuyen en gran medida a quitar la deuda de los agricultores y a salvar la tierra. Se reconoce el papel tan importante de las mujeres en la agricultura. Por lo tanto, fomenta a través de un programa dedicado a tomar parte en la vida de la organización y juega un papel clave en su desarrollo. Tienen confianza en sí mismos para poder gestionarse y formar parte activa en la economía local y en la gestión de sus hogares.



### TARTA DE QUESO CON COCO

Para 3 personas

---

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Tiempo de cocción:** 35 minutos

---

**Para el bizcocho:** 125g de speculoos, 50g de aceite de coco

**Para la crema:** 280g de queso blanco, 70g de azúcar de caña, 1 pizca de sal, 2 huevos, 2 cucharadas de aceite de coco, 1 cucharada de café de extracto de vainilla, 15cl de leche de coco

**Para la decoración:** 250ml de néctar de mango, 1g de agar, 3 fresas, 9 arándanos

---



- ❖ En un cuenco, poner las galletas en pedazos, y añadir el aceite de coco, previamente disuelto al baño maría.
- ❖ Mezclar hasta obtener una pasta, extender en tres círculos de unos 7cm. Reservar.
- ❖ Precalentar el horno a 180°C.
- ❖ Mezclar el queso blanco, el azúcar de caña y la pizca de sal. Romper los dos huevos y añadirlos. Añadir el aceite de coco, el extracto de vainilla y la leche de coco y mezclar bien hasta obtener una masa homogénea.
- ❖ Reparta la masa en los círculos y hornear durante 30 minutos.
- ❖ Sacar del horno y dejar que se enfríe bien.  
Calentar el néctar de mango con el agar, y cuando hierva, retirar. Dejar enfriar y verter sobre los círculos. Enfriar hasta casi congelar.



**Dejar toda la noche en el congelador. En el momento de servir, añadir un poco más de néctar de mango y colocar los arándanos y las fresas.**