



Menjadors escolars sostenibles: som-hi!

Eines per engegar-ne un

ANA PEREA

A molts no ens agrada el menjar que donen als nostres fills a l'escola. Podem girar la truita i aconseguir una cuina saludable, nutritiva i cuinada amb afecte. Aquí oferim recursos per a diferents aspectes del procés de canvi, un camí que no serà fàcil perquè encara és incipient al nostre país. L'experiència de les escoles que s'hi van apuntant ens ajudarà a obrir bretxa.

► En el número anterior presentàvem un model de menjador escolar més sostenible que el que trobem sovint a les escoles. Es basa en un menú equilibrat i en el qual predominin els aliments frescos, cuinats al centre mateix (adéu a les barretes de restes de peix, als precuinats, etc.), preferentment conreats a prop i/o mitjançant cultiu ecològic. A més, inclou un vessant educatiu que sembla en els petits comensals (i no només en ells, també en els seus familiars i l'entorn pròxim) la curiositat per veure què hi ha darrere dels plats de menjar, el gust per menjar bé en tots els sentits, i fa que puguin aprendre com alimentar-se alhora que ho fan. El cuiner Jamie Oliver alerta el Parlament britànic que el problema d'obesitat del país no té a veure amb el nivell d'ingressos, sinó amb el coneixement: *El problema és que la gent no sap cuinar*.¹

És important que les persones que treballen a la cuina estiguin ben informades i motivades

Ara, per als qui ja estiguen disposats a posar fil a l'agulla, volem fer un pas més donant informació pràctica i algun contacte útil. Sabem que no és fàcil, però creiem que val la pena. Bon profit!

OBRINT CAMÍ

Si considereu que el vostre centre no està especialment preocupat per l'alimentació ni l'ecologia podeu començar a fer boca amb xerrades o exposicions sobre la importància d'una bona alimentació, el consum de proximitat,

la sobirania alimentària o els beneficis dels aliments ecològics.

Alguns recursos

- Unitat didàctica sobre menjadors escolars: Entrepobles (Barcelona), epueblos@pangea.org, www.pangea.org/epueblos, 93 268 33 66.
- Assessorament i guia didàctica per a una alimentació sostenible: El Rebot (Girona), rebotgirona@yahoo.es, lola1114@hotmail.com, 972 20 20 70.
- Butlletins sobre ecoalimentació: www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca > Agricultura ecològica > Centro de Recursos > Promoción > Programa de Comedores Escolares.

LA CUINA

Tinc la cuina equipada o he de muntar-la o adaptar-la? No hi ha res imprescindible, però hi ha aparells que ens poden facilitar la feina si ens estalvien temps, perquè val a dir que tindrem més feina de manipulació que amb els aliments que en aquests últims anys s'estan estenent en la restauració col·lectiva (enciam netejat i tallat en bosses, patates rosses congelades, etc.). Per això és aconsellable tenir un aparell per pelar, ratllar i tallar verdures.

Cada escola triarà els estris i aparells segons els seus gustos, possibilitats i necessitats. Altres idees poden ser un centrífuga-dor d'amanides, un joc de ganivets sempre esmolats o, si considerem convenient més

¹ www.elpais.com/articulo/sociedad/problema/gente/sabe/cocinar/elpepusoc/20081106elpepusoc_2/Tes



Pares i mares del CEIP Joan Bruguera de Girona interessats en el menjador escolar.

mecanització, un forn de convecció industrial (cou al vapor grans quantitats de verdures i les manté calentes).

Per aconseguir aquestes màquines a bon preu

- Podem mirar de buscar-les en el circuit de segona mà de la nostra zona, per exemple a través de www.restaurantia.com > Profesionales > Material de Ocasión.

FER-HO UN MATEIX O SUBCONTRACTAR

El servei de menjador pot gestionar-se de diferents maneres: una opció és contractar una empresa que s'encarregui de "tot" (disseny dels menús, compra d'aliments, elaboració dels plats en el centre, etc.) o bé podem fer-ho nosaltres mateixos. En qualsevol dels dos casos nosaltres haurem de fer alguna tasca: com a mínim gestionar els pagaments dels serveis contractats. Aquestes tasques es poden repartir entre les persones implicades (per exemple l'AMPA o una comissió de menjador) o bé contractar una persona perquè se n'encarregui (potser algun pare o mare a l'atur...).

Empreses que donen aquests serveis amb criteris de sostenibilitat

- Fundació Futur (Barcelona): mes@futur.cat, 93 302 19 27, www.futur.cat.
- Serveis Educatius Pam i Pipa (Barcelona), que també inclou el servei de monitors: 93 635 64 93, www.serveiseducatiuspamipipa.cat.

Si es cuina a l'escola és molt important que les persones que treballen a la cuina

estiguin ben informades i motivades, ja que les coses es faran de forma diferent a la més usual avui dia: noves receptes i ingredients, més feina de manipulació (els productes frescos poden arribar amb terra o cuques), etc. Podem organitzar formacions especials per a l'equip de cuina, i també per als monitors de menjador: han d'ensenyar pautes d'alimentació als nens mentre mengen i respondre les seves preguntes, i a més poden desenvolupar activitats lúdiques relacionades.

Materials per a la formació d'equips de cuina

- lola1114@hotmail.com.

DISSENYAR EL MENÚ

Cal tenir en compte la manera com combinar els aliments per cobrir quantitativament i qualitativament la necessitat de nutrients. No sempre es pot mantenir un menú establert, perquè els preus varien molt, per la qual cosa convé tenir pensats recursos alternatius. Ens pot anar bé elaborar un receptari, també amb idees per a dies d'excursions, que tingui en compte els ingredients que utilitzarem a cada època de l'any.²

Ecoreceptari

- www.juntadeandalucia.es/agricultura-y-pesca > Agricultura ecològica > Centro de Recursos > Promoción > Programa de Comedores Escolares.

BUSCAR PRODUCTORS

La xarxa disponible per abastir els menjadors ecològics és limitada. A l'hora de triar, hauríem de localitzar els produc-

Si les pomes són grosses, ens hi podem adaptar i donar-ne mitja a cada nen

tors que poden abastir-nos i sospesar diferents aspectes: relació qualitat-preu, proximitat i possibilitats de distribució, etc.

Prioritzarem la compra de productes frescos enfront dels transformats (croquetes ecològiques, etc.), ja que són més nutritius, saludables, sostenibles i, a més, ens sortiran molt més barats.

Per localitzar productors

- A través de registres de pagesos als ajuntaments o consells comarcals.
- Preguntant a entitats de la zona que fomentin l'alimentació ecològica. Per exemple a Catalunya www.ecoconsum.org, al País Basc www.ekonekazaritza.net.
- En alguna cooperativa de consum propera. En trobareu una llista a la secció Eines del nostre número 15 (disponible a www.opcions.org).
- Consultant la llista de productors del Consell Català de la Producció Agrària Ecològica: www.ccpae.org > El CCPAE > Guia Directori. Per trobar el consell equivalent de qualsevol comunitat: www.marm.es > Alimentación > Agricultura ecològica > Información general.

Per descomptat, valorarem la qualitat dels aliments i que arribin en bones condicions. De vegades demanarem algun requisit especial: en general, ens convindrà que les verdures no siguin petites (tindrem menys feina a pelar-les i netejar-les), sobretot les cebes, que han de pelar-se a mà, i que les fruites no siguin massa grosses (perquè els nens se les acabin). Però sense oblidar que volem donar suport als productors (si les pomes són grosses, ens hi podem adaptar i donar-ne mitja a cada nen); tot just estem obrint camí en aquesta direcció i l'opció d'alimentació per la qual apostem demana més feina que la convencional. Una bona comunicació entre l'equip de cuina i el productor és fonamental i pot ajudar a resoldre les dificultats que hi pugui haver en una banda o l'altra.

Tots els aliments amb segell ecològic seran ecològics, però no tots els productes

² Trobareu informació sobre aliments del temps al número 11 d'*Opcions*, disponible a www.opcions.org.

Podem optar per productors locals que cultivin de manera convencional si les opcions que tenim per a productes ecològics impliquen que vinguin de lluny

ecològics duran el segell. Podem comprar els que tenen el certificat (és una garantia i de passada donem suport als serveis d'informació sobre agricultura ecològica), i/o a pagesos ecològics de confiança encara que no estiguin certificats (la certificació té un cost que no tots poden pagar, podem preguntar-los els motius), i/o a productors locals que cultivin de manera convencional si les opcions que tenim per a productes ecològics impliquen que vinguin de lluny.

EL PREU

Els aliments ecològics són més cars que els convencionals, no obstant això podem reduir les despeses finals del menú tenint en compte factors com els que recollim a la taula *Per evitar que el preu es dispari*.

Haurem de conèixer i ajustar-nos al pressupost (per exemple, a Catalunya la Generalitat marca 6'20 euros com a preu màxim per àpat i alumne, comptant-hi les despeses del menjar, el personal de cuina i monitors i totes les despeses del servei, etc.).³ A Europa, molts menjadors escolars ecològics reben subvencions, a Espanya només a Andalusia.



Els monitors ensenyen pautes d'alimentació al CEIP Les Fonts de Gelida.

ACTIVITATS RELACIONADES

L'objectiu és aprendre a alimentar-se segons criteris saludables i sostenibles. A més d'aprendre menjant, també s'aprèn a l'aula, al pati, etc. *Si captes l'atenció dels nens, tens temps per fer mates, llengua i també per introduir aquests temes*, ens diu en Germán, professor de l'escola de La Floresta de Sant Cugat del Vallès; ell elabora els seus propis materials per treballar de forma vivencial i emocional amb els alumnes: un hort escolar, quadernets de natura que ensenyen els beneficis de les plantes que els nens recullen passejant pel camp, o cançons que ell mateix escriu com La de les tres Ss (saludable, sostenible i solidari).

Alguns recursos

- Si voleu contactar amb aquest professor: Germán del Río, CEIP La Floresta, 93 589 86 77.
- Material didàctic dirigit a professors i alumnes (en euskera i castellà): www.ekonekazaritza.net/noticias/detalle_noticia.asp?id=36.

EXPERIÈNCIES

A **Andalusia**, amb el programa Aliments Ecològics per al Consum Social a Andalusia,⁴ ja se supera el 50% d'ingredients ecològics en els 10.000 menús diaris que s'ofereixen a més de 100 centres educatius públics, diversos hospitals i centres geriàtrics.

A **Catalunya**, l'escola Fort Pienc de Barcelona pot ser un bon exemple: ampa-fortpienc.bloc.cat/category/7248/16403. A Moià han volgut començar eliminant el càtering (per la pèssima qualitat del menjar). Han muntat una cuina en un dels centres des de la qual una empresa abasteix altres centres, també de pobles veïns, per tal que el volum faci rendible la iniciativa. Els següents passos seran repensar els menús per fer-los més equilibrats nutritivament i buscar productes locals i ecològics. 93 830 00 00, Iolanda Burdó o Carles Padrós.

Al **País Basc**, a Usurbil des del 2004 van decidir començar a utilitzar pro-

³ Podem trobar preus més alts en col·legis privats o en casos en què s'assoleixi acord entre tots els pares i mares.

⁴ Promogut per les conselleries d'Agricultura i Pesca, Educació, Medi ambient, Igualtat i Benestar Social i Salut de la Junta d'Andalusia.

PER EVITAR QUE EL PREU ES DISPARI

Compra directa. Evitem intermediaris	Serà més fàcil si el col·legi és a prop del productor i aquest es pot encarregar del transport.
Amb antelació	Podem aconseguir més bons preus si pactem amb els productors amb antelació, fins i tot abans de la sembra, tenint en compte els tipus de productes que es poden cultivar a les seves terres.
Productes locals i del temps	Hi ha productes ecològics que han viatjat llargues distàncies fins a arribar a les nostres mans. En aquests casos, a més de no ser tan ecològics, seran més cars.
Com més quantitat, millor preu	Serà més fàcil si hi ha molts alumnes, o si es poden coordinar comandes amb altres centres propers. El productor haurà de tenir en compte que durant el juliol i l'agost (el moment més fructífer per a l'horta) no consumirem. Hi ha productes que es poden emmagatzemar si tenim espai.
Però quantitats justes	Calcular amb la precisió que es pugui la quantitat d'aliments que necessitem (dies festius, persones que han de menjar, racions ajustades al que necessita cadascú...), perquè no sobri menjar que s'hagi de llençar.
Proteïnes necessàries	Sovint als menjadors escolars convencionals es menja un excés de proteïnes animals. Podem obtenir-ne de vegetals combinant llegums amb cereals en un mateix àpat, fruita seca... i ens sortirà més barat.

ductes ecològics a l'escola infantil. I en el projecte Ekolapico⁵ hi participen les tres guarderies municipals de Donosti: Antiguo, Zuloaga i Prim.

A **Múrcia**, Biosegura subministra fruites ecològiques a tres centres, i verdures també a un d'ells.

A **Madrid**, l'escola pública infantil El

Sol, entre altres, va incorporant progressivament productes ecològics en el menú. 91 588 11 35 / 6, fernandezgcon@muni-madrid.es. A la seva revista digital hi anirà penjant informació relativa al menjador: lahojaverdedigital.com.

Els menjadors escolars ecològics estan molt estesos a països com Alemanya o França (www.unplusbio.org). Podem visitar altres exemples als EUA (farmtoschool.org) o a Anglaterra (www.soilassociation.org). ■

⁵ Resultat d'un conveni entre Crisinaenea (Centre de Recursos Mediambientals de Donosti) i Biolur (Associació per al Foment de l'Agricultura Ecològica de Gipuzkoa).



Avui mengem coliflor!

RECURSOS GENERALS

Taula de Treball per l'Alimentació Escolar Ecològica Està en procés d'editar una guia molt útil i pràctica sobre com muntar un menjador escolar sostenible. Algunes entitats que hi participen:

- Aprodisca - Associació Pro Persones amb Discapacitat Psíquica de la Conca de Barberà, Montblanc. 977 86 12 61, alimentaria@aprodisca.org, www.aprodisca.org.
- Consell Comarcal de l'Urgell, Tàrraga. Teresa Fuentes, 973 50 07 07, teresaf@urgell.cat.
- Espai de Recursos Agroecològics, Manresa. 93 878 70 35, info@associaciolera.org, www.associaciolera.org.
- Fundació Futur, Barcelona. Isabel Coderch, 93 302 19 27, mes@futur.cat, www.futur.cat.
- Projectes d'Economia Social de l'Ajuntament de Manresa. Òscar Arnau, 93 875 35 86, ornau@ajmanresa.org.

dinamis.cat Impulsarà la creació d'una central de compres per a menjadors escolars ecològics.

Servei de Seguretat Alimentària de la Diputació de Barcelona. Dóna assessorament i suport tècnic als ajuntaments de la província. Forma part del Servei de Salut Pública: 93 402 24 68.

deltrosalplat.blogspot.com És un bloc que dóna a conèixer la producció local des del Consell Comarcal del Pallars Sobirà. Impulsa, entre altres aspectes, els menjadors escolars ecològics.

BARCELONAREYKJAVIK

FORN DE PA ECOLÒGIC

"...volem recuperar els orígens del pa
i cerquem els ingredients adients directament a la natura,
oblidem l'ús de llevat industrial
i deixem que la pasta fermenti espontàniament
amb l'empenta d'un preparat de farina de blat,
farina de pèsol i llevats de flors que transformarà el cereal
en un aliment ple d'aromes amb una llarga vida i adequat a nosaltres..."

...que vagi de gust!..."



pa, pastes i pastissos d'espelta, kamut, sègol, arròs, blat de moro, fajol, mill, cigró...
amb farina molta a la pedra, herbes i fruits de cultiu ecològic y biodinàmic, sense refinats...sense additius

(RAVAL) C/Doctor Dou 12  CATALUNYA  
93 30 20 921 . WWW.BARCELONAREYKJAVIK.COM

(GRÀCIA) C/Astúries 20  FONTANA 
93 237 69 18 . BCNRVK@TELEFONICA.NET