



# Comedores escolares sostenibles: ¡a por ello!

## Herramientas para ponerlo en marcha

ANA PEREA

A muchos nos disgusta la comida que se da a nuestros hijos en las escuelas. Podemos dar la vuelta a la tortilla y conseguir una cocina saludable, nutritiva y cocinada con cariño. Aquí ofrecemos recursos para distintos aspectos del proceso de cambio, un camino que no será fácil porque es aún incipiente en nuestro país. La experiencia de las escuelas que se van apuntando nos ayudará a abrir brecha.

► En el número anterior presentábamos un modelo de comedor escolar más sostenible que el que encontramos frecuentemente en las escuelas. Se basa en un menú equilibrado y en el que predominan los alimentos frescos, cocinados en el propio centro (adiós a las barritas de restos de pescado, a los precocinados, etc.), preferentemente cultivados cerca y/o mediante cultivo ecológico. Además, incluye una vertiente educativa que siembra en los pequeños comensales (y no sólo en ellos, también en sus familiares y el entorno próximo) la curiosidad por ver qué hay detrás de sus platos de comida, el gusto por comer bien en todos los sentidos, y hace que puedan aprender cómo alimentarse a la vez que lo hacen. El cocinero Jamie Oliver alerta al Parlamento británico de que el problema de obesidad del país no tiene que ver con el nivel de ingresos, sino con el conocimiento: *El problema es que la gente no sabe cocinar*.<sup>1</sup>

### Es importante que las personas que trabajan en la cocina estén bien informadas y motivadas

Ahora queremos dar un paso más para quienes ya estén dispuestos a ponerse manos a la obra, dando información práctica y algunos contactos útiles. Sabemos que no es fácil, pero creemos que merece la pena. ¡Que os aproveche!

#### ABRIENDO CAMINO

Si consideras que tu centro no está especialmente preocupado por la alimentación ni la ecología puedes comenzar abriendo boca con charlas o exposiciones sobre la importancia de una buena alimentación, el consumo de proximi-

dad, la soberanía alimentaria o los beneficios de los alimentos ecológicos.

#### Algunos recursos

- Unidad didáctica sobre comedores escolares: Entrepobles (Barcelona), epueblos@pangea.org, [www.pangea.org/epueblos](http://www.pangea.org/epueblos), 93 268 33 66.
- Asesoramiento y guía didáctica para una alimentación sostenible: El Rebst (Girona), rebostgirona@yahoo.es, lola11114@hotmail.com, 972 20 20 70.
- Boletines sobre ecoalimentación: [www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca](http://www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca) > Agricultura ecológica > Centro de Recursos > Promoción > Programa de Comedores Escolares.

#### LA COCINA

¿Tengo la cocina equipada o he de montarla o adaptarla? No hay nada imprescindible, pero algunos aparatos nos pueden facilitar la labor si nos ahorran tiempo, pues tendremos más trabajo de manipulación que con los alimentos que en estos últimos años se están extendiendo en restauración colectiva (lechuga cortada y lavada en bolsas, patatas fritas congeladas, etc.) Por eso se aconseja contar con un aparato para pelar, rallar y cortar verduras.

Cada escuela elegirá los utensilios y aparatos según sus gustos, posibilidades y necesidades. Otras ideas pueden ser un centrifugador de ensaladas, un juego de cuchillos siempre afilados, o si consideramos conveniente mayor mecanización, un horno de convección industrial (cuece al vapor grandes cantidades de verduras y las mantiene calientes).

<sup>1</sup> [www.elpais.com/articulo/sociedad/problema/gente/sabe/cocinar/elpepusoc/20081106elpepusoc\\_2/Tes](http://www.elpais.com/articulo/sociedad/problema/gente/sabe/cocinar/elpepusoc/20081106elpepusoc_2/Tes).



Padres y madres del CEIP Joan Bruguera (Girona) interesados en el comedor escolar.

### Para conseguir estas máquinas a buen precio

- Podemos tratar de buscarlas en el circuito de segunda mano de nuestra zona, por ejemplo a través de [www.restaurantia.com](http://www.restaurantia.com) > Profesionales > Material de Ocasión.

### HACERLO TÚ O SUBCONTRATAR

El servicio de comedor puede gestionarse de varias maneras: una opción es contratar a una empresa que se encargue de “todo” (diseño de los menús, compra de alimentos, elaboración de los platos en nuestro propio centro, etc.) o bien podemos hacerlo nosotros mismos. En cualquiera de los dos casos nosotros tendremos que hacer algunas tareas: como mínimo gestionar los pagos de los servicios contratados. Estos trabajos se pueden repartir entre las personas involucradas (por ejemplo el AMPA o una comisión de comedor) o bien contratar a una persona para que se encargue (quizá algún padre o madre está en paro).

### Empresas que dan estos servicios con criterios de sostenibilidad

- Fundació Futur (Barcelona): [mes@futur.cat](mailto:mes@futur.cat), 93 302 19 27, [www.futur.cat](http://www.futur.cat).
- Serveis Educatius Pam i Pipa (Barcelona), que también incluye el servicio de monitores: 93 635 64 93, [www.serveiseducatiuspamipipa.cat](http://www.serveiseducatiuspamipipa.cat).

Si se cocina en la escuela es muy importante que las personas que trabajan en la cocina estén bien informadas y motivadas, ya que las cosas se van a hacer de forma distinta a la más usual actualmente:

nuevas recetas e ingredientes, más trabajo de manipulado (los productos frescos pueden llegar con tierra o bichos), etc. Podemos organizar formaciones especiales para el equipo de cocina. Y también para los monitores de comedor: han de enseñar pautas de alimentación a los niños mientras comen y responder a sus preguntas, poder desarrollar actividades lúdicas relacionadas...

### Materiales para la formación de equipos de cocina

- [lola1114@hotmail.com](mailto:lola1114@hotmail.com).

### DISEÑAR EL MENÚ

Hay que tener en cuenta cómo combinar los alimentos para cubrir cuantitativa y cualitativamente la necesidad de nutrientes. No siempre se puede mantener un menú establecido, pues los precios varían mucho, por lo que conviene tener pensados recursos alternativos. Puede sernos útil elaborar un recetario que incluya ideas para días de excursiones, teniendo en cuenta los ingredientes que utilizaremos en cada temporada.<sup>2</sup>

### Ecorecetario

- [www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca](http://www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca) > Agricultura ecológica > Centro de Recursos > Promoción > Programa de Comedores Escolares.

### BUSCAR PRODUCTORES

La red disponible para abastecer a los comedores ecológicos es limitada. A la hora de elegir, tendremos que localizar los productores que pueden abastecernos y sopesar distintos aspectos: relación ca-

## Si las manzanas son grandes, podemos adaptarnos y dar media a cada niño

lidad-precio, proximidad y posibilidades de distribución, etc.

Priorizaremos la compra de productos frescos frente a los transformados (croquetas ecológicas, etc.), puesto que son más nutritivos, saludables, sostenibles y, además, nos saldrá mucho más barato.

### Para localizar a productores

- A través de registros de agricultores en los ayuntamientos, consejos comarcales, o en la página web del gobierno de tu comarca o comunidad.
- Preguntando a entidades de tu zona que formentan la alimentación ecológica. Por ejemplo en Cataluña [www.ecoconsum.org](http://www.ecoconsum.org), en el País Vasco [www.ekonekazaritza.net](http://www.ekonekazaritza.net).
- En alguna cooperativa de consumo cercana. Encontrarás un listado en la sección Herramientas de nuestro número 15 (disponible en [www.opcions.org](http://www.opcions.org)).
- Consultando el listado de productores del Consejo Regulador de la Agricultura Ecológica de tu comunidad autónoma, viene el contacto en [www.marm.es](http://www.marm.es) > Alimentación > Agricultura ecológica > Información general.

Por supuesto, valoraremos la calidad de los alimentos y que lleguen en buenas condiciones. En algunos casos pediremos algunos requisitos especiales: por lo general, nos será útil que las verduras no sean pequeñas (darán menos trabajo de pelar y limpiar), sobre todo las cebollas, que han de pelarse a mano, y que las frutas no sean excesivamente grandes (para que los niños se las acaben). Pero sin olvidar que queremos apoyar a los productores (si las manzanas son grandes, podemos adaptarnos y dar media a cada niño); todos estamos abriendo camino en esta dirección y la opción de alimentación por la que apostamos requiere más trabajo que la convencional. Una buena comunicación entre el equipo de cocina y el productor es fundamental y puede ayudar a resolver dificultades que puedan surgir por ambas partes.

<sup>2</sup> Encontrarás información sobre alimentos de temporada en el número 11 de *Opcions*, disponible en [www.opcions.org](http://www.opcions.org).

## Podemos optar por productores locales que cultiven en convencional si las opciones que tenemos para productos ecológicos implican que vengan de lejos

Todos los alimentos con sello ecológico serán ecológicos, pero no todos los productos ecológicos tendrán el sello. Podemos comprar los que tienen el certificado (nos da garantía y damos apoyo a los servicios de información sobre agricultura ecológica), y/o a agricultores en ecológico de confianza que no estén certificados (conlleva un coste que no todos pueden pagar, podemos preguntarles los motivos), y/o a productores locales que cultiven en convencional si las opciones que tenemos para productos ecológicos implican que vengan de lejos.

### EL PRECIO

Los alimentos ecológicos son más caros que los convencionales, sin embargo podemos reducir los gastos finales del menú teniendo en cuenta factores como los que recogemos en la tabla *Para evitar que el precio se dispare*.

Tendremos que conocer y ajustarnos al presupuesto (por ejemplo, en Cataluña la Generalitat marca 6'20 euros como precio máximo por comida y alumno, teniendo en cuenta los gastos de la comida, el personal de cocina y monitores y todos los gastos del servicio, etc.).<sup>3</sup> En Europa, muchos comedores escolares



Los monitores enseñan pautas de alimentación. CEIP Les Fonts (Gelida).

ecológicos reciben subvenciones, en España sólo en Andalucía.

### ACTIVIDADES RELACIONADAS

El objetivo es aprender a alimentarse según criterios saludables y sostenibles. Además de aprender comiendo, también se aprende en el aula, en el patio, etc. *Si captas la atención de los niños, da tiempo a dar las mates, la lengua y también a introducir estos temas*, nos cuenta Germán, profesor de la escuela de La Floresta (Sant Cugat del Vallès, Barcelona); él elabora sus propios materiales para trabajar de forma vivencial y emocional con los alumnos: un huerto escolar, cuadernillos de naturaleza que enseñan los beneficios de las plantas que los niños recogen paseando por el campo, o

canciones que él mismo escribe como “la de las tres S” (saludable, sostenible y solidario).

### Algunos recursos

- Si queréis contactar con este profesor: Germán del Río, CEIP La Floresta, 93 589 86 77.
- Material didáctico dirigido a profesores y alumnos (en euskera y castellano): [www.ekonekazaritza.net/noticias/detalle\\_noticia.asp?id=36](http://www.ekonekazaritza.net/noticias/detalle_noticia.asp?id=36).

### EXPERIENCIAS

En Andalucía, con el programa Alimentos Ecológicos para el Consumo Social en Andalucía<sup>4</sup> se está superando el 50% de ingredientes ecológicos en los 10.000 menús diarios que se ofrecen en más de 100 centros educativos públicos, varios hospitales y centros geriátricos.

En **Cataluña**, la escuela Fort Pienc de Barcelona puede ser un buen ejemplo. [ampafortpienc.bloc.cat/category/7248/16403](http://ampafortpienc.bloc.cat/category/7248/16403).

En **Euskadi**, en Usurbil desde 2004 decidieron comenzar a utilizar productos ecológicos en la escuela infantil. Y en el proyecto Ekolapico<sup>5</sup> participan las tres guarderías municipales de Donosti: Antiguu, Zuloaga y Prim.

<sup>3</sup> Podemos encontrar precios más altos en colegios privados o en casos en los que se logre acuerdo entre todos los padres y madres.

<sup>4</sup> Promovido por las Consejerías de Agricultura y Pesca, Educación, Medio Ambiente, Igualdad y Bienestar Social y Salud de la Junta de Andalucía.

<sup>5</sup> Resultado de un convenio entre Crisinaenea (Centro de Recursos Medio Ambientales de Donosti) y Biolur (Asociación para el Fomento de la Agricultura Ecológica de Gipuzkoa).

### PARA EVITAR QUE EL PRECIO SE DISPARE

Compra directa. Evita intermediarios	Será más fácil si el colegio está cerca del productor y éste puede encargarse del transporte.
Con antelación	Podemos conseguir mejores precios si pactamos con los productores con antelación, incluso antes de la siembra, teniendo en cuenta los tipos de productos que pueden darse en sus tierras.
Productos locales y de temporada	Hay productos ecológicos que han viajado largas distancias hasta llegar a tus manos, en esos casos además de no ser tan ecológicos, serán más caros.
A mayores cantidades, mejores precios	Será más fácil si hay muchos alumnos, o se pueden coordinar pedidos con otros centros cercanos. El productor tendrá que tener en cuenta que durante julio y agosto, el momento más fructífero para la huerta, no consumiremos. Algunos productos se pueden almacenar si tenemos espacio.
Pero cantidades justas	Calcular con precisión la cantidad de alimentos que vamos a necesitar (días festivos, personas que comen, raciones ajustadas a lo que necesita cada niño...), para que no sobre comida que se tenga que tirar.
Proteínas necesarias	Frecuentemente en los comedores escolares convencionales se come un exceso de proteínas animales. Podemos obtenerlas de vegetales combinando legumbres con cereales en una misma comida, frutos secos... y nos saldrá más barato.

En **Murcia**, Biosegura suministra frutas ecológicas a tres centros, y verduras también a uno de ellos.

En **Madrid**, la escuela pública infantil El Sol, entre otras, está incorporando pro-

gresivamente productos ecológicos en su menú. 91 588 11 35 / 6, fernandezgcon@munimadrid.es. En su revista digital irán colgando información relativa al comedor: [lahojaverdedigital.com](http://lahojaverdedigital.com).

## RECURSOS GENERALES

**www.terramadre.info** Quiere promover métodos de producción alimentaria sostenibles. En el congreso de este año se puso énfasis en los comedores.

**deltrosalplat.blogspot.com** (en catalán) Es un blog que da a conocer la producción local desde el Consell Comarcal del Pallars Sobirà. Impulsa, entre otros aspectos, los comedores escolares ecológicos

**dinamis.cat** (en catalán) Impulsará la creación de una central de compras para comedores escolares ecológicos.

**Taula de Treball per l'Alimentació Escolar Ecològica** En Cataluña, está en proceso de editar una guía muy útil y práctica sobre cómo montar un comedor escolar sostenible. Algunas entidades que participan en la Taula y no han sido mencionadas en el artículo:

- Aprodisca - Associació Pro Persones amb Discapacitat Psíquica de la Conca de Barberà, Montblanc. 977 86 12 61, [alimentaria@aprodisca.org](mailto:alimentaria@aprodisca.org), [www.aprodisca.org](http://www.aprodisca.org).
- Consell Comarcal de l'Urgell, Tàrrrega. Teresa Fuentes, 973 50 07 07, [teresaf@urgell.cat](mailto:teresaf@urgell.cat).
- Espai de Recursos Agroecològics, Manresa. 93 878 70 35, [info@associaciolera.org](mailto:info@associaciolera.org), [www.associaciolera.org](http://www.associaciolera.org).
- Projectes d'Economia Social de l'Ajuntament de Manresa. Òscar Arnau, 93 875 35 86, [oarnau@ajmanresa.org](mailto:oarnau@ajmanresa.org).



¡Hoy comemos coliflor!

Los comedores escolares ecológicos están muy extendidos en algunos países como Alemania o Francia ([www.unplus-bio.org](http://www.unplus-bio.org)). Podemos visitar otros ejemplos en EE.UU. ([farmtoschool.org](http://farmtoschool.org)) o Inglaterra ([www.soilassociation.org](http://www.soilassociation.org)). ■

# BARCELONAREYKJAVÍK

## HORNO DE PAN ECOLÓGICO

“...queremos recuperar los orígenes del pan y buscamos los ingredientes adecuados directamente en la naturaleza, olvidamos el uso de la levadura industrial dejando que la masa fermente espontáneamente con la ayuda de una mezcla de harina de trigo, harina de guisante y levaduras de flores que transformará el cereal en un alimento lleno de aromas con una larga vida y adecuado a nosotros...”

...que aproveche...!”



pan, pastas y pasteles de espelta, kamut, centeno, arroz, maíz, trigo sarraceno, mijo, garbanzo... con harina molida a la piedra, hierbas y frutas de cultivo ecológico y biodinámico, sin refinados...sin aditivos

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

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