

GUÍA PRÁCTICA
PARA PERSONAL
DE COCINA DE
COMEDORES
ESCOLARES

TRANSITANDO HACIA LA SOSTENIBILIDAD



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Delegación de Solidaridad del Ayuntamiento de Córdoba. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de AISEC y Justicia Alimentaria.

Texto: Jose Luis Cabrero Laliena.
Delegado de Justicia Alimentaria en Aragón
Oficial 1ª de cocina del CEIP "Asunción Pañart" de Aínsa.

Coordinación y edición:



Justicia Alimentaria. Delegación de Andalucía
Campus Universitario de Rabanales - Edificio Paraninfo
Universidad de Córdoba
Tel. • 675 94 49 52
andalucia@justiciaalimentaria.org
<https://justiciaalimentaria.org/>
<https://alimentareseducar...org/>



Asociación para la Investigación en Sociología y Estudios Campesinos (AISEC)
Campus Universitario de Rabanales - Edificio C5
Universidad de Córdoba
Tel. • XXXXXXXXXX
fs2jirua@uco.es
<http://www.osala-agroecologia.org/>
<http://www.alimentandocordoba.es/>

Diseño y Maquetación: Susan Labich

Depósito legal: CO1725-2024

Financiación:



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 España

Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra. Licencia completa:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**¿DE DÓNDE
SURGE ESTA GUÍA?**

En noviembre de 2016 el Ayuntamiento de Córdoba firma, de forma unánime, su adhesión al Pacto de Políticas Alimentarias Urbanas de Milán. En aquel momento, desde las organizaciones de la sociedad civil participantes en el proceso de firma, se hizo hincapié en la necesidad de que este acto fuese más allá de lo simbólico, constituyéndose así la Mesa de Coordinación del Pacto de Milán. Esta mesa surge como un espacio de confluencia de una diversidad de actores, principalmente delegaciones y empresas municipales, asociaciones y entidades de la sociedad civil y la universidad, con el objetivo común de transformar el sistema alimentario local hacia un modelo más saludable, sostenible y equitativo.

En el año 2017, con la Mesa de Coordinación del Pacto de Milán ya en marcha, elaboramos un diagnóstico del sistema alimentario local que fue el punto de partida de la iniciativa Alimentando Córdoba (AC), a través de la cual, el Instituto de Sociología y Estudios Campesinos (ISEC), junto a Justicia Alimentaria y otras entidades, han impulsado en el municipio de Córdoba diversas acciones orientadas a su transformación y mejora.

En el ámbito de los comedores escolares, con un enfoque de dignidad alimentaria y derecho a la alimentación, desde el año 2019 la iniciativa AC ha entrado en las cocinas de varios centros públicos de educación infantil y primaria de la ciudad, acompañando procesos de transición: proponiendo menús más saludables y sostenibles, estableciendo acuerdos de compra con producciones locales agroecológicas, impartiendo formaciones a personal de cocina y monitoraje, sensibilizando a las familias y trabajando con el alumnado, entre otras cosas.

De esta estrecha colaboración entre el ISEC y Justicia Alimentaria surge el proyecto ***"Centros Educativos espacios de cultura alimentaria: construyendo una alimentación sana y sostenible"***, financiado por el Ayuntamiento de Córdoba en la convocatoria de Educación para el Desarrollo de 2022.

Uno de los objetivos que planteamos en este proyecto es acompañar a las cocineras y cocineros de los centros participantes, para lo cual se ha diseñado una acción formativa adaptada a las necesidades que hemos venido observando durante estos años. Como no podría ser de otra forma, para esta acción hemos querido contar nuevamente con el apoyo de Menjadors Ecològics y la Red CHEF2030, con un gran bagaje y experiencia en la transformación de comedores escolares, que han elaborado varias píldoras formativas y un webinar de asesoramiento personalizado para cocineros y cocineras de comedores escolares, todo ello accesible de manera on line para cualquier persona interesada.

Como complemento a esta formación, hemos contado con la experiencia de José Luis Cabrero Laliena, cocinero con gran trayectoria en la transformación del comedor escolar en el que ejerce su profesión y delegado de Justicia Alimentaria en Aragón, que comparte en esta guía las ideas y propuestas que le daría a quienes quisieran transitar hacia la sostenibilidad en su comedor escolar. Gracias Jose Luis por tu desinteresada y valiosa colaboración.

Esperamos que esta guía sea de utilidad y que motive a muchos cocineros y cocineras a transformar sus cocinas y a ocupar ese papel esencial que tienen en la alimentación y en la salud de nuestros niños y niñas y del planeta.



PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN

La delegación de Justicia Alimentaria en Andalucía y la Asociación para la Investigación en Sociología y Estudios Campesinos (AISEC) de la Universidad de Córdoba, me han ofrecido realizar una guía práctica para el personal de cocina de comedores escolares, de gestión directa, de los centros con los que han estado trabajando en los últimos años para facilitar la transición hacia un modelo más saludable y sostenible, aunque este documento también pretende ser una guía útil para personal de cocina de comedores escolares que aún no ha recibido ningún tipo de formación o acompañamiento pero quiere iniciarse en la transición.

Me lo han pedido a mí porque, además de ser voluntario y delegado territorial de Justicia Alimentaria en Aragón, hace más de 10 años que comencé la transición hacia este modelo de comedor escolar en el centro en el que trabajo, el CEIP Asunción Pañart de Aínsa, en la provincia de Huesca, público y de gestión directa. Sí, soy cocinero de comedor escolar de un cole público como vosotros y vosotras.

Casi todo lo que leeréis en esta guía ya estaba recogido en la guía **"Menú 2030. Transformar el menú para transformar el modelo alimentario"** de Menjadors Ecològics. Simplemente me he dedicado a extraer lo que me ha parecido que podía ser de mayor interés para el personal de cocina. Aún así recomiendo encarecidamente su lectura para tener una visión más global sobre Soberanía Alimentaria, producción de alimentos, economía y cambio climático, compra pública, organización de la cocina, seguridad alimentaria y educación saludable y sostenible. En los anexos indico dónde se puede descargar gratuitamente.

También me he servido de los vídeos formativos que realizó la cocinera Laura Almodóvar del equipo de Menjadors Ecològics, que pudisteis ver hace un tiempo dentro del proyecto Alimentando Córdoba y que podéis encontrar en los anexos.

Cuando aprobé la oposición para ser cocinero en un comedor escolar pensé que me iba a pasar el resto de mi vida profesional

haciendo macarrones y san jacobos, y me pareció un futuro un poco aburrido, la verdad. Pero mis inquietudes medioambientales me llevaron a buscar otros modelos de comedores más respetuosos con el planeta. El hallazgo del documental “El plat o la vida” de Nani Moré y su asociación Menjadors Ecològics (de aquí en adelante Menjadors), no sólo me dio el empujón para transformar el modelo del comedor escolar si no que supuso un gran cambio a nivel personal. Bajo el paraguas de Menjadors fuimos conociéndonos cocineras y cocineros de comedores escolares de diferentes CCAA formando la red CHEF2030 con las que compartimos recetas y experiencias, y gracias a la cual la transición de nuestros comedores fue más fácil. Os recomiendo ver el vídeo de los anexos.

Escribo esta guía pensando en lo que me hubiera servido encontrar a mí cuando empecé la revolución en el comedor escolar, en los errores que cometí, en todo lo aprendido en estos años de compartir con la red CHEF2030 y en el momento histórico en el que nos encontramos. Espero que os sirva.



**¿POR QUÉ UN
COMEDOR ESCOLAR
MÁS SALUDABLE
Y SOSTENIBLE?**

PORQUE 2 MÁS 2 SIGUEN SIENDO 4, ME EXPLICO:

El actual sistema alimentario (producción, almacenaje, transporte y distribución de alimentos) causa más de un tercio de los gases de efecto invernadero.

Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)



La Emergencia Climática, hasta hace poco llamada Cambio Climático, que amenaza la vida en el planeta tal como la conocemos, está causada en gran parte por los gases de efecto invernadero.

Fuente: Causas y efectos del cambio climático. Naciones Unidas.



**O cambiamos de modelo alimentario o
esperamos a ver si cambia la suma.**

Esto lo llevamos diciendo los pesados de los ecologistas, hippies y neorrurales (como yo) hace tiempo, pero en el 2019 nos avaló nada menos que la Comisión EAT-Lancet con el estudio "Alimentos, Planeta, Salud y Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles". Sus conclusiones no pueden ser más claras:



1

“La producción mundial de alimentos amenaza la estabilidad climática y la resistencia del ecosistema. Constituye el mayor impulsor de degradación ambiental y de transgresión de los límites planetarios. El resultado de la suma de ambas es grave. Una transformación radical del sistema alimentario mundial es urgentemente necesaria. Si no actuamos, el mundo corre el riesgo de no cumplir con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU y el Acuerdo de París”.

2

“La transformación a dietas saludables para el 2050 (esta fecha se está adelantando a pasos agigantados) requerirá cambios sustanciales. El consumo mundial de frutas, vegetales, frutos secos, semillas y legumbres deberá duplicarse y el consumo de alimentos como la carne roja y el azúcar deberá reducirse en más del 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios ambientales”.

Os dejo el enlace al informe completo en los anexos, no es que sea muy divertido, pero está bien saber en qué momento nos encontramos y qué podemos hacer al respecto.

Como cocineras y cocineros de comedores escolares de gestión directa, o incluso si trabajamos para una empresa, podemos hacer mucho en este sentido: hacer cambios en la estructura del menú, favorecer el consumo de hortalizas y legumbres,

priorizar el consumo de alimentos locales y ecológicos, minimizar el desperdicio de alimentos, impartir talleres a las familias de alimentación saludable y sostenible... incluso a veces es posible **hacer compras conjuntas** con otros comedores cercanos para minimizar el transporte de alimentos.

Hay muchas formas en las que podemos actuar, pero a solas siempre es más difícil. Tenemos que **buscar alianzas** con el equipo docente, con la AMPA, con el equipo de monitoraje, con entidades locales y autonómicas **para que la transición sea más fácil para todas.**

Lo ideal sería que la administración se pusiera manos a la obra y llevara a cabo programas educativos en los que se incluyera el espacio de comedor como eje de la transición de toda la comunidad escolar, formando y sensibilizando, pero también dotando de las herramientas necesarias para esta transición, tanto materiales como humanas.

Mientras esto llega, podemos crear comisiones de comedor en cada centro (espacios de trabajo entre el personal de cocina y comedor, las familias y el equipo docente y directivo del centro) en las que debatir sobre estos temas, plantear metas alcanzables, buscar las mejores maneras de llevarlas a cabo y que, cada cierto tiempo, puedan ir evaluando los cambios y proponiendo nuevos retos. Y también que puede ir animando, o exigiendo, a la administración para que les dote de los recursos públicos necesarios para llevar a cabo todos estos cambios.

En las comisiones de comedor, al menos en la de mi centro, echo en falta una representación del alumnado, esas personas a las que va dirigido nuestro trabajo y a quien tendríamos que tener en cuenta a la hora de tomar decisiones. El sentirse parte de un proceso ayuda a entender, y por tanto a asimilar mejor, los cambios.

Carmen Martínez, cocinera del CEIP Espartidero de Zaragoza, compañera de la Red CHEF2030 y de Justicia Alimentaria, me ha ayudado en la revisión del texto y entre otras aportaciones me ha contado su experiencia al respecto de la participación del alumnado, en su calidad de comensales. Durante un curso varias alumnas y alumnos usuarias del comedor recogieron las inquietudes del resto de comensales para que las llevaran a la comisión de comedor. Resultó ser una experiencia muy enriquecedora.

Como en la cocina es donde puede empezar todo, vamos a ir adelantando.



**POR DÓNDE
EMPEZAMOS:
EL ESQUEMA DE MENÚ**

Me voy a saltar todo el tema de la alimentación saludable, los requerimientos nutricionales, los grupos de alimentos, los gramajes, la frecuencia de consumo, etc. porque ya tenemos las Guías Alimentarias de Salud Pública editadas en cada CCAA, en el caso de Andalucía en el Plan EVACOLE. En los anexos os dejo algún ejemplo.

Pero sí que quería comentar que el término “saludable” se suele referir a la salud individual, es decir la mía, la de mi familia, la de mi perro, o incluso puede llegar más allá y englobar a la salud de una comunidad (un centro educativo, un barrio, una ciudad, un país). Pero pocas veces hablamos de la salud del planeta, ese lugar que nos da cobijo, comida, compañía, lo que viene a ser la vida, y al que tratamos como si fuera la bayeta de limpiar la plancha. Ojalá en las Guías Alimentarias empecemos a usar el término de **alimentación saludable como aquella que asegura la salud de todas las personas, pero también la del planeta.**

Un menú más sostenible se definiría por estos factores y acciones que provoca:

- **Basado en el producto agroecológico: de temporada, de proximidad, producido con unas condiciones laborales dignas.**
- **Libre de tratamientos químicos agresivos.**
- **Libre de OMG (organismos modificados genéticamente).**
- **Que minimiza la huella de carbono al usar productos cercanos y reducir desplazamientos.**
- **Que dinamiza la economía local.**
- **Que fomenta y fija el tejido social del territorio.**

El estudio de EAT-Lancet nos deja claro por dónde empezar: **más hortalizas de temporada, locales y de producción respetuosa con la tierra y menos carne.**

Lo primero será revisar nuestro menú y ver cómo podemos aumentar el consumo de verduras y disminuir el de carne.

Menjadors Ecològics en la guía “Menú 2030” propone este esquema de menú que ya ponemos en práctica la Red CHEF2030 en muchos centros, con gran éxito.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º Plato	Verdura 1	Verdura 1	Verdura 1	Verdura 1	Verdura 1	Hortalizas y verduras
	Verdura 2	Verdura 2	Verdura 2	Verdura 2	Verdura 2	
	Pasta	Arroz	Patata	Legumbre	Otros cereales	Hidratos de carbono
2º Plato	Verdura 3	Verdura 3	Verdura 3	Verdura 3	Verdura 3	Hortalizas y verduras
	Verdura 4	Verdura 4	Verdura 4	Verdura 4	Verdura 4	
	Carne roja	Legumbre	Huevo	Pescado	Carne blanca	Proteína
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta o lácteo

“La estructura del menú será la plantilla de trabajo. La propuesta Menú 2030 está basada en la dieta mediterránea, tan saludable y sostenible como olvidada en nuestros días. Las verduras frescas de temporada, los cereales integrales y las legumbres características de esta dieta, recuperan su protagonismo, y la proteína de origen animal ajusta su frecuencia de consumo y gramaje a las recomendaciones nutricionales de las guías alimentarias.”

Menú 2030. Transformar el menú para transformar el modelo alimentario

CARRETADAS DE VERDURAS

Vemos en el esquema de menú que **las verduras adquieren gran protagonismo**. En todos los primeros y segundos platos usaremos al menos 2 hortalizas de temporada diferentes, intentando llegar a un cómputo total de 100 g por comensal. Dicho así puede parecer mucho, pero si cogéis la báscula y hacéis unas pruebas veréis que no es nada exagerado, el problema es que hemos reducido mucho el consumo de verdura que se hacía en otros tiempos.

Para acercarnos poco a poco a este gramaje, aparte de los platos de verdura tal cual, podemos ir cocinando los otros primeros platos, pasta, arroz y legumbres, con hortalizas de temporada, bien salteadas, incorporadas en la cocción o con alguna salsa a base de verduras (en caso de que a nuestros comensales no les guste encontrarse trocitos de colores por la comida).

El segundo plato lo acompañaremos con guarnición de verdura o con salsa de verduras y/o frutas. La patata es la más socorrida de las guarniciones, pero no cuenta como verdura.

En el siguiente apartado comento dónde podemos encontrar fichas técnicas que nos ayuden con la incorporación de más verduras.

Otra manera de aumentar el consumo de frutas y verduras es animar a las familias a que preparen fruta fresca para los almuerzos en el cole.



En cuanto a la **temporalidad de las verduras**, me veo obligado a remarcar que no son las que te encuentras esa temporada en la frutería. No quiero decir que sea vuestro caso, pero me he encontrado a personas relacionadas con la materia que pensaban eso. Cada región tiene un clima diferente y las hortalizas se adaptan a él, así que buscar un buen calendario de hortalizas de temporada adaptado a vuestro territorio y no le hagáis mucho caso al escaparate de la frutería, que se abastece mayoritariamente de las grandes distribuidoras y menos de la pequeña producción local. Os puede parecer que en invierno no hay gran variedad pero si indagáis un poquito, os sorprenderéis. En anexos os dejo, como ejemplo, el calendario de alimentos de proximidad elaborado por la Mesa de Coordinación del Pacto de Milán en Córdoba.

CON LA CARNE HEMOS TOPADO

Cuando decidamos reducir el consumo de carne a lo que dictan las guías alimentarias, porque el consumo actual en nuestra sociedad roza cifras estratosféricas, con unas consecuencias medioambientales terribles (ver anexo “10 datos preocupantes...”), tendremos que tener mucho cuidadín porque habrá que echarle valor. Todavía hay muchas familias, personal de cocina y comedor y docentes que siguen pensando que cuanta más carne mejor. Sólo hace falta recordar el episodio del famoso chuletón de nuestro presidente, ante las recomendaciones de reducción del entonces ministro de consumo.

Y es que hay 2 factores principales que juegan en nuestra contra:

- **El todopoderoso lobby de las multinacionales cárnicas de nuestro país y su apabullante publicidad.**
- **Una muy escasa y anticuada educación alimentaria que sigue haciendo creer que “una buena cantidad” de carne es imprescindible en una buena alimentación.**

No, no queremos convertir al vegetarianismo a todo el cole, **queremos seguir las recomendaciones nutricionales de las guías alimentarias y ofrecer carne en el menú con una frecuencia de 2 días a la semana** (como máximo), con el gramaje correspondiente a cada franja de edad.

Queremos ofrecer una **carne de calidad, lo más cercana posible y de producción extensiva** y si, además, pudiéramos asegurarnos que proviene de animales que han sido tratados lo mejor posible, ya sería la leche.

¿Qué les damos en vez de carne? Porque se trata de disminuir el consumo de proteína animal, así que pescado, huevos y lácteos no nos sirven como sustitutos.

Pues resulta que aunque las grandes superficies prácticamente sólo nos ofrecen legumbres de Estados Unidos y América del Sur (podéis observar su origen en la etiqueta) vivimos en un país productor de excelentes legumbres.

La legumbre aparte de hidratos de carbono, tiene un alto valor proteico, así que ya tenemos la solución. En alguna que otra guía alimentaria para comedores escolares ya se pueden encontrar ejemplos de segundos platos a base de legumbres, por ejemplo en la catalana, que os adjunto en los anexos.

¿Y qué les damos? ¿potaje todos los días? Pues no, tampoco hace falta comer legumbre a diario, ni queremos que nos tiren los garbanzos a la cabeza, pero si el potaje lo aceptan bien, no hay ningún problema por ofrecerlo como segundo plato. Para poner la legumbre en el lugar que le corresponde, como producto estrella de la alimentación sostenible, también podemos aumentar la variedad de elaboraciones adaptándolas al gusto de nuestros comensales: cremas, ensaladas, hamburguesas, pasteles... Lo sé, a la mayoría todo esto os sonará a ciencia ficción, pero hay muchos centros en los que llevamos a cabo este modelo con éxito. En la Red CHEF2030 hemos experimentado que la creatividad en grupo

es exponencialmente mayor que la individual y hemos creado varias fichas técnicas (F.T.) cotejadas en varios centros con una alta aceptación por nuestros comensales.

En la guía “Menú 2030...”, que encontraréis en los anexos, podéis encontrar varias de estas F.T. Y en la App Colectiva, que creó Menjadors, podéis encontrar muchas más, junto con tablas de pedidos, cálculo de la partida alimentaria y muchas otras funciones que os pueden ayudar con la transición a un modelo más sostenible. Podéis encontrarla en los anexos.

Una buena propuesta para reducir el consumo de carne es la que hizo Menjadors con su proyecto **Cocina Climática**, que podéis encontrar en su guía “Menú 2030...”. Se basa en estos 3 compromisos:

1. **Primer plato.** Eliminar la proteína animal del primer plato y potenciar el consumo de verduras de temporada.
2. **Segundo plato.** Servir el gramaje de proteína recomendado para cada grupo de edad. Ofrecer repeticiones solo del primer plato. Potenciar las guarniciones con verdura cocida y cruda.
3. **Menú.** Introducir progresivamente la proteína vegetal.

Un ejemplo de un primer plato sería sustituir un arroz 3 delicias por arroz 3 verduras. En el cole, en invierno lo hacemos con cebolla, zanahoria y coliflor y está que te



LA QUE SE AVECINA

No se trata de implantar de repente este esquema de menú, o sí, todo dependerá del grado de **sensibilización en el que se encuentre la comunidad escolar**. Se trata de tomarlo como ejemplo e ir acercándonos a él, al paso que necesitemos.

Cada centro verá por dónde le es más fácil empezar, que si cambiar los huevos convencionales por ecológicos, que si comprar la verdura a un productor ecológico local... Para ello, aparte de la sensibilización de la comunidad escolar, ya nombrada, tendremos que tener en cuenta también los **recursos materiales y humanos con los que contamos**, e ir **cubriendo las necesidades que vayan surgiendo** con cada cambio.

Por ejemplo, el gran paso es pasar de hortalizas congeladas a hortalizas frescas locales y ecológicas. Para ello tendremos que tener en cuenta el espacio que tenemos para almacenarlas, si contamos con un procesador de verduras para cortarlas, si tenemos picas suficientes para lavarlas, una olla de la capacidad necesaria para cocinarlas y, lo más importante, si tenemos personal de cocina suficiente para realizar este trabajo. En todas las CCAA deberían existir, por Ley, unas ratios para personal de cocina de comedores escolares. Os animo a averiguar cuáles son las de vuestra CCAA y a exigir su cumplimiento. Y si esto aún no está regulado, como ocurre por ejemplo en Andalucía, a exigir que se regule (¡ya salió mi vena sindicalista!).

Bueno, pues así con todo. Si queremos tener éxito con cada cambio que queramos realizar, habrá que darle un poco a la cabeza, prever todo lo que necesitamos y ver cómo podemos cubrir esas necesidades.

Una vez que hayamos diseñado el esquema de menú que mejor se adapte a nuestras metas y realidades, es cuestión de ir pasando esos nombres de alimentos a platos, es decir, ver qué platos vamos a elaborar en función del esquema que hayamos diseñado.



La rueda de menú

Es un buen método que nos ayudará a organizar nuestros menús y a organizar mejor nuestro trabajo.

Consiste en un **menú de 5 o 6 semanas** (en vez de los habituales de 4 semanas o 30 días) que se va repitiendo a lo largo de los meses de frío, y otra rueda para los meses de calor. Este método, además de ofrecernos una gran variedad de platos, nos permite ahorrar en revisiones, diseño de dietas derivadas y valoraciones nutricionales, porque en vez de hacer 10 menús (1 para cada mes) sólo haremos 2 de 6 semanas que se repetirán. También podéis encontrar más información en la guía “Menú 2030...”



FICHAS TÉCNICAS

Las recetas de toda la vida que guardábamos escritas a mano en una carpeta (tengo que confesar que aún tengo unas cuantas en este formato) han evolucionado, se han profesionalizado y se han informatizado para hacernos el trabajo más fácil. Ahora se llaman fichas técnicas (FT).

La FT es el documento con la **información básica de la receta**, para que pueda ser entendida y cocinada de la misma forma por cualquiera que la use. En formato digital puede estar en un equipo o almacenada online, lo que permite compartirla con quien necesites.

Por lo general, en cualquier CCAA debe contener estos datos básicos:

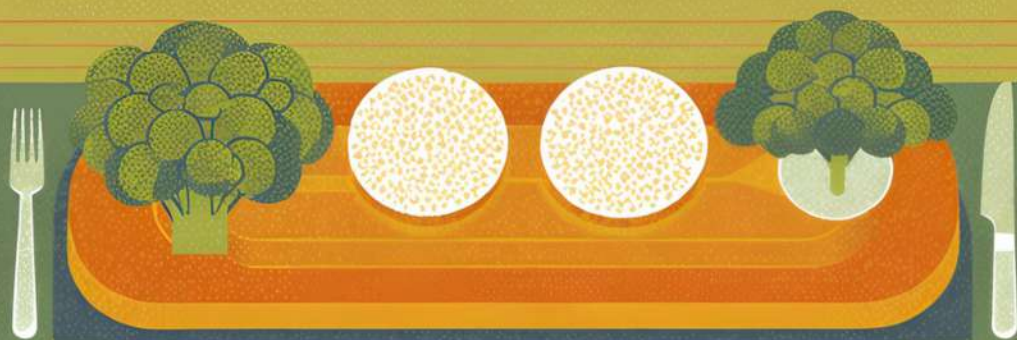
- **Nombre de la elaboración.**
- **Código (identifican y clasifican las FT).**
- **Gramajes por comensal (pax) en g o ml, asociados a recomendaciones de las guías alimentarias de salud pública.**
- **Ingredientes asociados a la temporalidad.**
- **Elaboración esquemática con términos culinarios que facilitan su entendimiento, ordenada cronológicamente.**
- **Un apartado de observaciones, donde se puede aclarar algún ingrediente o paso de la elaboración.**
- **Declaración de alérgenos.**

Toda esta información nos servirá también para optimizar el proceso productivo, realizando unas elaboraciones homogéneas, disminuyendo el tiempo de trabajo y minimizando el desperdicio alimentario.

Además de esta información básica, es muy útil que contenga el coste de cada alimento para poder conocer el precio del plato. Y si además está dentro de un programa informatizado podremos actualizar los precios y costes rápidamente, e incluso compartirlas fácilmente con otras compañeras. Esto último facilitó mucho el trabajo de la Red CHEF2030.

Aquí tenéis como ejemplo la FT del arroz 3 verduras por si os animáis a probarlo.

A4	GRAMAJE (g)	PAX 200	ARROZ 3 VERDUAS
ALIMENTOS	3 -12	kg TOTAL	OBSERVACIONES
Arroz Integral	50	10	Pueden cambiar las verduras por otras de temporada
Zanahoria	15	3	
Cebolla	15	3	
Brocoli	20	4	
Ajo	0,5	0,1	
Cúrcuma	0,25	0,05	
Aceite de Oliva	5	1	
Sal	1	0,2	



	FASES DE ELABORACIÓN
1	Pelar y lavar la cebolla, picarla.
2	Raspar, lavar y rallar la zanahoria.
3	Cortar el brócoli en troncos pequeños y lavarlo.
4	Rehogar la cebolla, cuando casi está lista añadir la zanahoria rallada y rehogar.
5	Saltear los tronquitos de brócoli.
6	Lavar el arroz, rehogar, añadir triple de volumen de agua hirviendo con cúrcuma.
7	Cocer a fuego lento y tapado durante 45 o 50 minutos 5 minutos antes de agregar las verduras.
8	Dejar reposar tapado 5 minutos.

PERO, CUÁNTO NOS VA COSTAR TODO ESTO

¿Si no sabemos cuánto gastamos, cómo vamos a saber si nos pasamos o no llegamos?

Cuando comencé con el proceso de transformación en el comedor de mi cole, lo primero que hice fue preguntarle al secretario del centro por la partida alimentaria, es decir, el presupuesto en materia prima que teníamos. Su respuesta fue que fuera gastando y que ya me avisaría él si gastábamos demasiado. Como buen aragonés que soy, es decir, cabezota, no me pareció una respuesta satisfactoria, así que le pedí que me diera una cifra orientativa del máximo que podíamos gastar y, en mis ratos libres, fui haciendo el escandallo de todo el menú que se elaboraba en aquel momento en el cole para saber cuánto estábamos gastando.

Y como resultó que gastábamos menos de lo que podíamos gastar, empecé a comprar hortaliza y verdura local, que hace 10 años era un pelín más cara que la convencional, pero que a día de hoy tiene un precio bastante similar si la compras directamente a quien la produce. Y así, poco a poco, fui acometiendo cambios en los productos y en la estructura del menú, teniendo en cuenta todos los factores citados anteriormente, pero también ajustándolos a la partida alimentaria.

La partida alimentaria es el presupuesto, exclusivamente, para la compra de alimentos, y es el factor que nos dará la viabilidad económica de la transición al modelo más saludable y sostenible.

Claves para controlar la partida alimentaria:

- **Potenciar la compra de alimentos de circuitos cortos (productos cercanos). Sin intermediarios o los menos posibles, con un precio pactado (asegura cantidad al productor... y estabilidad a tus costes).**
- **FT completas con precios actualizados. De forma ofimática es más fácil de actualizar.**
- **Adecuar las raciones, las frecuencias y las repeticiones.**

¿Cómo calcularla?

Podemos hacer el trabajo de realizar todo el escandallo del menú, pero a día de hoy existen aplicaciones que nos ahorrarán mucho trabajo y son muy eficaces.

En la App Colectiva de Menjadors, que os he comentado antes, introduciendo unos pocos precios nos hace un indicativo de la partida alimentaria.

Canales cortos de comercialización

Para quienes no hayáis oído hablar de los canales cortos de comercialización, os copio este texto de la guía Menú 2030, que da una idea global de lo que son y lo que pueden llegar a crear:



El cambio de modelo alimentario en las cocinas por el que aboga el modelo Menú 2030 pasa por instaurar el circuito corto como herramienta clave. La relación con la producción primaria debe ser lo más cercana posible para crear alianzas que estructuren la necesidad de afrontar la crisis ecológica anclada en el territorio. De la misma manera, la reducción del desperdicio alimentario y la contaminación que produce la cadena alimentaria pasa también por nuestras cocinas. Somos un eslabón más, pero importante, que crea demanda de alimentos y procesos de trabajo con impacto climático.

EDUCACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Podemos llevar a buen término el proceso de transformación en la cocina y acabar ofreciendo a nuestro alumnado una alimentación más saludable y sostenible.

Pero el objetivo de un comedor escolar sostenible también es crear conciencia a toda la comunidad escolar sobre las dramáticas consecuencias de nuestro actual sistema alimentario, y sobre todo sobre las vías factibles y gratificantes para transformarlo.

Por ello un **programa educativo dirigido al alumnado, pero también a las familias, equipos de cocina, monitoraje, educativos y de limpieza** es fundamental para que la transformación que hemos emprendido en nuestro comedor llegue también a las casas, al barrio y a toda la localidad.

En este sentido los centros educativos pueden ser el centro motor de este cambio y las cocinas, tanto las del cole como las de casa, volver a ser el centro donde se desenvuelve la vida.

En los anexos os dejo los programas educativos que más me han motivado a lo largo de estos años, por si os animáis a realizar alguna actividad o se los queréis pasar al equipo de monitoraje y docentes de vuestro centro.

AGRADECIMIENTOS

Escribir esta breve guía práctica me ha permitido volver a recordar (volver a pasar por el corazón) lo mejor que me ha pasado en este tiempo de transición del comedor, conocer a personas que luchan con alegría por intentar hacer de este mundo un lugar más amable, más humano, menos raro. Así que gracias CHEFS 2030, Menjadors Ecològics, Red de Hortelanos del Sobrarbe, Cooperativa La Sazón, Riet Vell, Entrepueblos, CERAI, Justicia Alimentaria, Carro de combate, Ecologistas en Acción, Amigos de la Tierra, Garúa, amigas todas, sin vosotras este proyecto hubiera sido otro y estoy muy contento de cómo está siendo.

ANEXOS

PUBLICACIONES

- Alimentos, planeta, salud. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. Comisión Ea Lancet. (www.miteco.gob.es)
- Menú 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario. Menjadors Ecològics. (www.menjadorsecologics.cat)
- Soberanía alimentaria en las mesas del colegio. (alimentarelcambio.es)
- La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas. Edición 2020. Agencia de Salud Pública de Cataluña. (salutpublica.gencat.cat)
- Plan de Evaluación de la Oferta Alimentaria en Centros Escolares de Andalucía. Junta de Andalucía. (www.juntadeandalucia.es)

VÍDEOS Y DOCUMENTALES:

- Cápsulas formativas para personal de cocina, desarrolladas por Laura Almodóvar de Menjadors Ecològics:

1ª Sesión OFERTA GASTRONÓMICA



2ª Sesión FICHAS TÉCNICAS



3ª Sesión PARTIDA ALIMENTARIA



- El plat o la vida (vimeo.com/34388925)
- El comedor escolar, un aula más. (Colegio Aínsa. El comedor escolar: un aula más (Youtube))
- Cocinando redes (vídeo sobre Chef 2030) (Youtube)

PROGRAMAS EDUCATIVOS SOBRE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

- Alimentar es educar. Escuela de familias. (alimentareseducar.org)
- Comedores escolares ecológicos. Entrepueblos. (entrepueblos.org)
- La maleta pedagógica. CERAI (cerai.org)

OTROS ENLACES DE INTERÉS

- Chef 2030 (menjadorsecologics.cat/chef2030)
- 10 datos preocupantes sobre los efectos del actual nivel de consumo de carne en nuestra salud (es.greenpeace.org)
- Colectiva app (colectiva.app)
- Centro Nacional de Educación Ambiental - CENEAM (miteco.gob.es/es/ceneam)

