

A TAULA!

Manual per a la introducció
d'aliments ecològics i de proximitat
a les escoles

A TAULA!

**Manual per a la introducció
d'aliments ecològics i de proximitat
a les escoles**

© Redacció: Taula de Treball d'Alimentació Escolar Ecològica (ADV de Producció Ecològica de Ponent; ADV de Producció Ecològica del Montsià-Baix Ebre; ADV Ecològica Gent del Camp; Servei d'Ocupació, Formació i Economia Social de l'Ajuntament de Manresa; AMPA Mió-Puigberenguer; APRODISCA. Associació pro Persones amb Disminució Psíquica de la Conca de Barberà; Associació Menja Sa; CEDRICAT. Centre de Desenvolupament Rural Integrat de Catalunya; Consell Comarcal de l'Urgell; Consell Comarcal del Montsià; Consell Comarcal del Pallars Sobirà; Cooperativa El Rebot, SCCL; Entrepobles; FAPAC. Federació d'Associacions de Pares d'Alumnes de Catalunya; Fundació Futur; L'Era, Espai de Recursos Agroecològics; Montanyanes, SL; Serveis Educatius Pam i Pipa, SL; Xarxa de Consum Solidari).

Edició: Direcció General d'Agricultura i Ramaderia, Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural de la Generalitat de Catalunya. 2010

Revisió lingüística i estilística: Joan-Ignasi Elias (Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural).

Coordinació: Alba Gros. L'Era, Espai de Recursos Agroecològics.

Il·lustracions, maquetació i disseny gràfic: Clic Traç, sccl.

Imatges: La imatge de la coberta i les fotos que obren els capítols 1, 2, 4 i 6 són cedides per Guillaume de Crop, i la resta són del Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural de la Generalitat de Catalunya.

© Publicació i copyleft de l'edició: Direcció General d'Agricultura i Ramaderia, Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural de la Generalitat de Catalunya. Barcelona. 2010.

Edició electrònica: <http://www.gencat.cat/dar/pae>

Dipòsit legal: B-42229-2010

Imprès sobre paper ecològic FSC i tinta procedent d'olis vegetals.
El Tinter, SAL. 2009
La Plana, 8
08032 Barcelona.
Tel. 93 357 00 50

Imprès l'octubre de 2010.

LLICÈNCIA



Trobareu totes les condicions de la llicència a:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/>

Sou lliures de:

- Copiar, distribuir i comunicar públicament l'obra.
- Fer-ne obres derivades.

Amb les condicions següents:

- Reconeixement. Heu de reconèixer els crèdits de l'obra de la manera especificada per l'autor o el llicenciador (però no d'una manera que suggereixi que us donen suport o rebeu suport per l'ús que en feu de l'obra).
- No comercial. No podeu utilitzar aquesta obra per a finalitats comercials.
- Compartir amb la mateixa llicència. Si altereu o transformeu aquesta obra, o en genereu de derivades, només podeu distribuir l'obra generada amb una llicència idèntica a aquesta.

Sumari

1. Els menjadors escolars a Catalunya	7
2. El projecte de menjador escolar	11
3. Els aliments ecològics	17
4. Com avancem cap a un menjador amb aliments ecològics	25
5. Quan l'escola no té cuina pròpia o no la utilitza	37
6. Gestió del menjador escolar	43
7. La cuina	59
8. Menjadors ecològics com a projecte educatiu. Formació i sensibilització	67
9. I a casa, què?	79
10. Experiències	85
11. Annexos	97

Introducció

En els darrers tres anys, han sortit en diferents punts geogràfics de Catalunya iniciatives al voltant de la introducció d'aliments ecològics en els menjadors escolars. Les jornades d'informació i divulgació per fer-se'n ressò, i també per aprendre a trobar els camins més encertats per fer-ho possible, han estat sempre exitoses, circumstància que demostra el grau d'interès que desperta entre famílies, equips directius, empreses gestores i institucions públiques.

Si canviar els aliments convencionals del menú per d'altres d'ecològics fos realment una simple substitució (com aquell qui canvia una poma per una pera), de ben segur que no haguessin calgut ni jornades, ni aquest llibre, ni la constitució de la Taula de Treball d'Alimentació Escolar Ecològica, formada per entitats i institucions d'arreu de Catalunya. Però el procediment té unes dificultats i unes repercussions que obliguen a un cert deteniment en el procés, un mínim estudi i preparació del projecte, i al coneixement del sector de la producció agrària ecològica a casa nostra. Vet aquí el perquè d'aquesta publicació, que s'adreça especialment a l'etapa infantil i primària, que és quan la quitxalla està més oberta i disposada a acceptar els canvis.

El dinar és l'àpat més important del dia, i al voltant d'un 40% dels nens i nenes de Catalunya el prenen a l'escola. Oferir als nostres infants aliments de qualitat i menús equilibrats és un deure que les persones adultes no podem obviar. Al mateix temps, el servei de menjador ens ofereix un espai més d'educació que hem de poder aprofitar per transmetre als nostres fills i filles el valor d'una alimentació sana, equilibrada i variada, basada en processos productius, de transport i comercialització respectuosos amb el medi ambient, procedents d'un sector primari arrelat en el territori i que dona vida a les comunitats rurals del país.

Obrir els menjadors escolars a l'alimentació ecològica pot tenir efectes positius en el desenvolupament d'aquest subsector agrari, perquè suposa unes comandes de volum important, planificables i constants. En aquest sentit, la Generalitat de Catalunya va incloure en el Pla d'acció per a l'alimentació i l'agricultura ecològiques 2008-2012 el foment del consum d'aquests productes en els centres educatius i la publicació d'aquest llibre ha de ser la primera passa d'aquest camí.

5

**"OFERIR ALS NOSTRES
INFANTS ALIMENTS
DE QUALITAT I MENÚS
EQUILIBRATS ÉS
UN DEURE QUE
LES PERSONES ADULTES
NO PODEM OBIAR"**

En els propers capítols, les AMPA, els Consells Escolars, els equips directius i totes les institucions i persones interessades han de trobar la informació necessària per afrontar el projecte amb certes garanties. Tots ells hauran de tenir en compte que el que expliquem en les pàgines següents va més enllà del que es considera estrictament el servei de menjador, perquè estem proposant un projecte que arribi a tots els àmbits de l'escola: des de la composició dels menús fins a l'àrea de coneixement del medi natural, social i cultural. Un model de restauració escolar que, a més de ser ecològic en un sentit ampli, amb aliments de l'agricultura i la ramaderia ecològiques, privilegiï aquells que siguin de proximitat i obtinguts a través d'una relació directa amb la pagesia que els fa créixer o amb les empreses elaboradores que els transformen. D'aquesta mane-

ra podem contribuir a apropar els consumidors/es als productors/es, generar nous llaços de confiança i oportunitats en el nostre sector agrari, potenciar la sostenibilitat del procés des de la producció al consum i afavorir la sobirania alimentària¹, és a dir, el dret i la capacitat d'escollir allò que volem produir i consumir en el nostre país, respectant la nostra cultura i la nostra biodiversitat.

6 |

**"ESTEM PROPOSANT
UN PROJECTE QUE ARRIBI
A TOTS ELS ÀMBITS
DE L'ESCOLA"**

EL PLA D'ACCIÓ



El Pla d'acció per a l'alimentació i l'agricultura ecològiques 2008-2012 va ser aprovat per acord de Govern el 25 de novembre de 2008. Aquest Pla d'acció, que té per objectiu fomentar les produccions i el consum dels aliments ecològics a Catalunya, està constituït per un conjunt de 105 actuacions repartides al llarg del període del 2008 al 2012, i compta amb un pressupost de gairebé 37 milions d'euros. En la seva elaboració i desenvolupament hi participen set departaments de la Generalitat de Catalunya:

- Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural
- Departament d'Educació
- Departament d'Economia i Finances
- Departament d'Innovació, Universitats i Empresa
- Departament de Medi Ambient i Habitatge
- Departament de Presidència
- Departament de Salut
- Per consultar el Pla d'acció:
<http://www.gencat.cat/dar/pae>

¹ **Sobirania alimentària:** és el dret dels pobles, comunitats i països a definir les seves pròpies polítiques agrícoles, pesqueres, alimentàries i de terra que siguin ecològicament, socialment, econòmicament i culturalment apropiades a les seves circumstàncies úniques. La sobirania alimentària defensa, per tant, el dret a una alimentació sana, nutritiva i culturalment acceptable, la prioritat de la producció i el consum locals, la protecció enfront de pràctiques comercials deslleials que poden procedir d'altres països, el model camperol d'agricultura familiar i l'accés just als recursos.

1

**ELS MENJADORS ESCOLARS
A CATALUNYA**



1. Els menjadors escolars a Catalunya

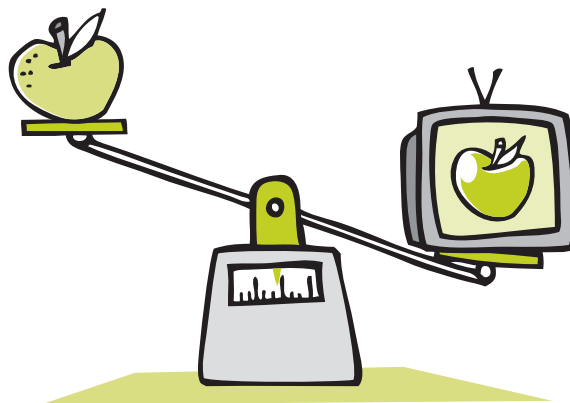
La poca conciliació de la vida familiar i laboral ha fet que en les darreres dècades augmentés el nombre d'infants que dinen en el centre educatiu on estudien. El Ministeri d'Educació, Cultura i Esport va informar l'any 2002 que el 20% de l'alumnat de l'Estat es quedava a dinar a l'escola. A Catalunya, segons dades del Departament d'Educació, un 40% de l'alumnat utilitza aquest servei, ja sigui en centres públics, privats o concertats, i en diferents moments del seu recorregut escolar: educació infantil, primària i secundària. La xifra situa el servei de menjador com una peça clau en l'organització de la família, perquè és evident que permet que tant pares com mares puguin treballar en horaris diversos i en llocs de treball allunyats de casa que no faciliten tornar al domicili per dinar amb fills i filles.

En la nostra cultura, l'àpat del migdia és el més important, quant a quantitat i quant a varietat. El 35% de l'aportació energètica ens l'hauria de proporcionar el dinar i, tenint en compte que l'alimentació és un dels factors externs que més influeix en la salut i el desenvolupament de nens i nenes, ens adonem fàcilment de la importància de la qualitat en els serveis de menjadors escolars.

És per aquest motiu que els departaments de Salut i d'Educació ja fa uns quants anys que treballen plegats en la millora d'aquest servei. Amb aquesta finalitat han elaborat diferents eines com la *Guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar*, que properament es revisarà per a incloure-hi un apartat dedicat a l'alimentació ecològica. Una altra feina important és la revisió gratuïta i voluntària de les programacions dels menús de les escoles per part dels nutricionistes del Departament de Salut, que avaluen diferents paràmetres quantitius i qualitius, segons el model proposat a la guia abans esmentada.

Tot i que és cert que els menús han millorat notablement el seu equilibri alimentari d'uns anys ençà, encara hi ha certs aspectes a revisar com l'excés de carn, de làctics i la baixa presència d'amanides i ous.

A més de l'equilibri nutricional dels menús sobre el paper, ara cal fer un pas més i posar l'accent en la procedència de les matèries primeres que componen aquest menú. L'opció dels aliments ecològics hi pot contribuir.



Però els menjadors escolars no tan sols han de proporcionar a la canalla una aportació calòrica suficient a través d'un menú equilibrat i prou saborós, sinó que és també el moment i l'espai per a reforçar hàbits higiènics, alimentaris, promocionar aspectes convivencials dels àpats i contribuir a formar-se sobre els aspectes econòmics i socials que hi ha al voltant d'aquest acte tan imprescindible com és menjar. No es sol acostar prou la mainada i el jovent ni a la cuina ni a la realitat social que s'amaga darrera de cada aliment: d'on procedeix, com es cuina, qui l'ha produït i en quines condicions, quin cost energètic té, quins residus ha generat o com ens beneficia.

En un context social en què cada vegada hi ha més consciència sobre la importància d'una bona alimentació, així com més preocupació per a la sostenibilitat, el medi i l'entorn, alguns pares i mares, equips directius i també algunes institucions han intentat i començat a introduir aliments ecològics a les cuines dels centres educatius i a sensibilitzar la comunitat educativa sobre l'alimentació i el que l'envolta.

SISTEMES DE GESTIÓ



Actualment, a Catalunya, conviuen diferents sistemes de funcionament del servei de menjador, tots ells previstos en la normativa vigent. Diferents institucions o entitats públiques poden responsabilitzar-se'n: Consell Comarcal, Ajuntament, AMPA, o fins i tot la mateixa direcció de l'escola. En qualssevol dels casos, l'organisme pot decidir portar la gestió directament –és a dir: contractar el personal de cuina, els educadors i educadores de menjador, preveure el pressupost i les partides, proposar o controlar els menús i la relació amb els proveïdors–, o bé contractar una empresa gestora que s'encarregui d'aquestes funcions, en ocasions a través de concursos públics.

Quan el centre no té cuina pròpia, la gestió del servei sempre s'externalitza perquè és necessari contractar una empresa que cuini el menjar en una altra instal·lació i el porti després a l'escola, és a dir, un càtering.

Aquest tipus de menjar diferit pot ser:

- De línia calenta: aquest sistema es basa en l'elaboració dels plats i el seu manteniment en calent fins al moment de la seva distribució i consum. En pobles petits, aquest servei el pot oferir un restaurant del poble que compti amb els permisos corresponents o la cuina d'una altra escola propera.
- De línia freda: aquest sistema consisteix en l'elaboració del plat, el refredament ràpid del producte i la conservació mitjançant refrigeració fins al moment del seu consum, que és quan es torna a escalfar fins a la temperatura adequada (aquest procés es coneix com a "regeneració"). El sistema permet la conservació de menjar durant més temps i els lliuraments a l'escola es solen fer només un o dos cops per setmana.

2

EL PROYECTO DE MENJADOR ESCOLAR



2. El projecte de menjador escolar

A l'hora de començar un projecte de menjador escolar ecològic, hem de poder parlar i consensuar entre totes les persones implicades un model que ens ajudi a traçar el camí que volem fer tenint sempre present la realitat del nostre centre. La situació més òptima és anar més enllà de la substitució d'uns aliments convencionals per d'altres d'ecològics. Seria bo que també fossin d'origen proper i de temporada, cuinats amb processos que mantinguin les seves qualitats tant com sigui possible i acompanyar el procés amb el suport d'accions educatives destinades a tots els agents participants: pagesia i altres proveïdors, gestió de menjador, personal docent, professionals de cuina, personal de monitoratge, equip directiu, alumnat i famílies. A partir d'aquesta base teòrica, hem de poder avançar aplicant les mesures i les solucions més òptimes per a cada centre. Aquesta adaptació a la nostra realitat més quotidiana dependrà del que ens trobem al nostre entorn, del grau d'exigència del grup impulsor, del nivell d'acceptació i sensibilitat de la comunitat educativa i, evidentment, de les característiques de l'escola.

2.1. Per què escollim aliments ecològics?

13

La mainada és un col·lectiu especialment vulnerable i és responsabilitat de les persones adultes oferir-los aliments respectuosos amb el medi ambient i de qualitat, com per exemple els procedents de la producció agrària ecològica. Els principals motius per a escollir aliments ecològics és que aquests s'obtenen d'un sistema que:

- No permet l'ús de fertilitzants, pesticides, medicaments i additius alimentaris de síntesi ni organismes genèticament modificats² (transgènics).
- Respecta els cicles naturals del bestiar, no força artificialment l'engreix, garanteix les millors condicions de benestar animal i l'ús de medicaments està restringit.
- Utilitza productes, tècniques d'elaboració i conservació d'aliments que preserven tant com és possible la qualitat dels productes d'origen.
- En general, no es permeten processos que perjudiquin el medi ambient, la salut humana, la salut i el benestar dels animals i la salut de les plantes, així com la qualitat dels productes.



2 Organisme genèticament modificat o transgènic: organisme al qual se li han introduït gens procedents d'una altra espècie.

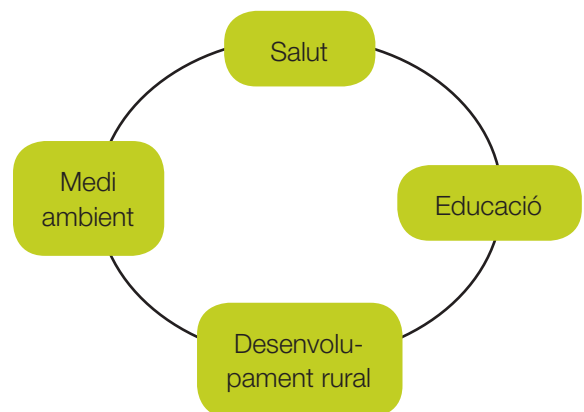
2.2. La proximitat com a valor afegit

Si, a més de comprar aliments ecològics, també treballem amb proveïdors ubicats al nostre entorn, el nostre gest repercutirà positivament en la mainada i en el nostre àmbit social i polític perquè:

- Enfortirem l'economia i permetrem el desenvolupament rural, promovent una relació de reconeixement mutu entre els àmbits urbà i rural.
- Consumirem un producte molt més fresc i que conservarà millor les seves propietats originals –sempre que el transport i l'emmagatzematge siguin els adequats–, atesa la curta distància en què es mouen els aliments.

*"LA SITUACIÓ ÒPTIMA
ÉS ANAR MÉS
ENLLÀ D'UNA MERA
SUBSTITUCIÓ D'ALIMENTS
CONVENCIONALS PER
D'ALTRES D'ECOLÒGICS"*

- Reduirem la contaminació produïda pel transport, en escurçar la distància entre el punt de producció i el de consum. Els conceptes "aliments quilomètrics" o "petroaliments" s'han creat precisament per a descriure la desproporció i la insostenibilitat en despesa energètica del model agroindustrial basat en els monocreus per a l'exportació, així com la seva incidència en el canvi climàtic. En canvi, els aliments anomenats "quilòmetre 0", que són els que ens arriben d'una rodalia d'uns 60 quilòmetres, tenen avantatges socials, econòmics i mediambientals.



2.3. Busquem la relació directa amb qui produeix o elabora l'aliment

Poder comprar directament al pagès o pagesa, o bé a qui fa el procés de transformació (les melmelades, els iogurts o els suc, per exemple), ens donarà més confiança sobre el que mengem i al mateix temps augmentarà la capacitat de gestió, decisió i control. Paral·lelament, ens facilitarà l'organització d'activitats adreçades a tota la comunitat educativa per conèixer d'on procedeix el menjar que es troben cada dia a taula.

2.4. Avantatges de tenir cuina pròpia a l'escola

El model ideal de menjador escolar, sempre que les circumstàncies ho facin possible i viable, és aquell que compta amb cuina pròpia. Els avantatges d'aquest model de cuina són:

- Permet tenir un contacte directe amb els proveïdors i conèixer de primera mà les matèries primeres que es fan servir; d'aquesta manera, podem també adaptar millor els nostres menús a la temporada i a l'oferta dels proveïdors.
- Utilitza tècniques de cocció apropiades i hi ha immediatesa entre l'elaboració i el servei.
- Treballen més persones en l'entorn escolar.
- Facilita una comunicació fluïda entre qui prepara l'aliment i qui el consumeix.

15

EL VALOR DELS MENJADORS ESCOLARS ECOLÒGICS



Contribuïm a l'equilibri nutricional perquè la implantació d'una alimentació ecològica als menjadors escolars també implica necessàriament la revisió dels menús, amb l'objectiu d'incorporar un nivell òptim de llegums, verdures i fruites, i si s'escau, eliminar excés de fregits, proteïna animal i brioixeria industrial, beneficiant així la salut de la mainada.

Reforcem l'educació de la comunitat escolar i fomentem el treball en equip. D'una banda, aquest model de menjador ens porta a reforçar els valors que proposa el projecte educatiu de l'escola i dels quals participen altres agents que es vinculen al projecte de menjador escolar ecològic com per exemple els cuiners i cuineres, el pagès o pagesa que ens porta la fruita... (en parlem amb més detall en el capítol 8). D'altra banda, la diversitat d'agents implicats afegeix complexitat i riquesa al projecte. L'èxit de l'experiència depèn del bon enteniment entre tots ells: pagesia i altres proveïdors, gestors del menjador, personal docent, pares i mares, quitxalla, monitoratge, professionals de la cuina, entitats públiques, etc. Per tant, l'experiència potencia treballar les relacions, així com la capacitat per establir lligams cooperatius i aplegar diferents esforços i sensibilitats.

Fomentem el desenvolupament de l'entorn rural. El consum d'aliments de proximitat ecològics ajuda el desenvolupament del teixit rural de cada zona, perquè –en ser els menjadors escolars punts de consum constant al llarg del curs– incentiva una producció agrícola planificada i possibilita l'establiment d'uns preus consensuats i raonables per ambdues parts, així com uns volums acordats per endavant.

Preservem el medi ambient. La producció agrària ecològica té com alguns dels seus objectius: el respecte al medi agrari i als cicles naturals –preservant la salut del sòl, l'aigua, els conreus, els animals i l'equilibri entre ells–; mantenir i augmentar la biodiversitat; fer un ús responsable de l'energia i els recursos naturals; garantir el benestar animal i respectar el comportament propi de cada espècie; conservar i millorar la riquesa del nostre patrimoni agrari i paisatgístic.

3

ELS ALIMENTS ECOLÒGICS



3. Els aliments ecològics

Els aliments ecològics són interessants perquè:

- Són saborosos. Les fruites i les hortalisses ecològiques creixen al seu ritme natural, cosa que es tradueix en una menor acumulació d'aigua. Aquest fet condiciona positivament la qualitat de l'olor, el sabor i la textura dels aliments.
- Són saludables i nutritius. Gràcies a les tècniques de producció ecològica, els aliments ecològics solen tenir una alta concentració en vitamines, minerals i àcids grassos poliinsaturats.
- Són segurs. Els aliments ecològics compleixen estrictament totes les normes de seguretat alimentària vigents.
- Respecten el medi ambient. La producció agrària ecològica preserva el medi ambient de diverses maneres. Contribueix, entre d'altres efectes, a mitigar el canvi climàtic, millorar l'eficiència energètica dels sistemes agraris, afavorir la biodiversitat i reduir l'acumulació de contaminants al medi.
- Han estat produïts sense pesticides ni adobs de síntesi química. S'evita així l'alliberament d'aquestes substàncies al medi i es contribueix de manera decisiva a l'absència de residus en els aliments de consum humà.
- No utilitzen organismes modificats genèticament. Les normes de la producció ecològica prohibeixen explícitament el cultiu i l'ús d'organismes modificats genèticament, ja sigui per a l'alimentació animal o per a la humana.
- En la seva obtenció s'ha respectat al màxim el benestar animal. Les normes que regeixen la producció ramadera ecològica són molt estrictes en garantir que les tècniques de producció no agredeixin el benestar dels animals. Per aquest motiu, es prohibeix mantenir lligats els animals, s'obliga a facilitar zones d'exercici a l'aire lliure, pastures per als herbívors i unes dimensions mínimes d'allotjament per cap de bestiar.

- No es permet tractar els animals amb antibiòtics preventius ni amb hormones per al control reproductiu. En ramaderia ecològica, com que els ritmes i les condicions de producció són menys intensives, la incidència de les malalties disminueix. Tot i això, si els animals es posen malalts, per evitar-los sofriments, es poden utilitzar tractaments curatius amb antibiòtics de forma puntual.
- L'ús d'additius està molt restringit. Durant el procés de transformació i elaboració de productes alimentaris ecològics només es pot fer servir un nombre molt reduït d'additius, que són els indispensables per assegurar que la transformació es fa amb totes les garanties de seguretat i que no alteren la qualitat final del producte.
- Estan regulats estrictament per normatives europees i controlats per organismes degudament acreditats. Els productes ecològics són de qualitat certificada, ja que han de complir, a més de les normes generals, unes normes específiques per aquest tipus de productes, i totes les empreses que participen en el procés de producció, elaboració i comercialització estan sotmeses a estrictes controls periòdics realitzats per entitats de certificació.

A més a més cal recordar que, com qualsevol altre aliment, els aliments ecològics també compleixen totes les normes generals que els apliquen com, per exemple, les normes de sanitat i seguretat alimentàries.



3.1. La certificació

Els aliments ecològics s'han elaborat o produït seguint les normatives de la producció agrària ecològica vigents a cada país o territori. La Unió Europea té un Reglament propi des de l'any 1991, que és el d'aplicació a tot l'Estat espanyol. Els organismes de control –que poden ser de caràcter públic o privat– són les entitats que garanteixen que totes les empreses implicades en l'obtenció d'aliments ecològics segueixen la normativa.

"LA CERTIFICACIÓ ÉS EL SISTEMA QUE DÓNA CREDIBILITAT A LA PRODUCCIÓ AGRÀRIA ECOLÒGICA"



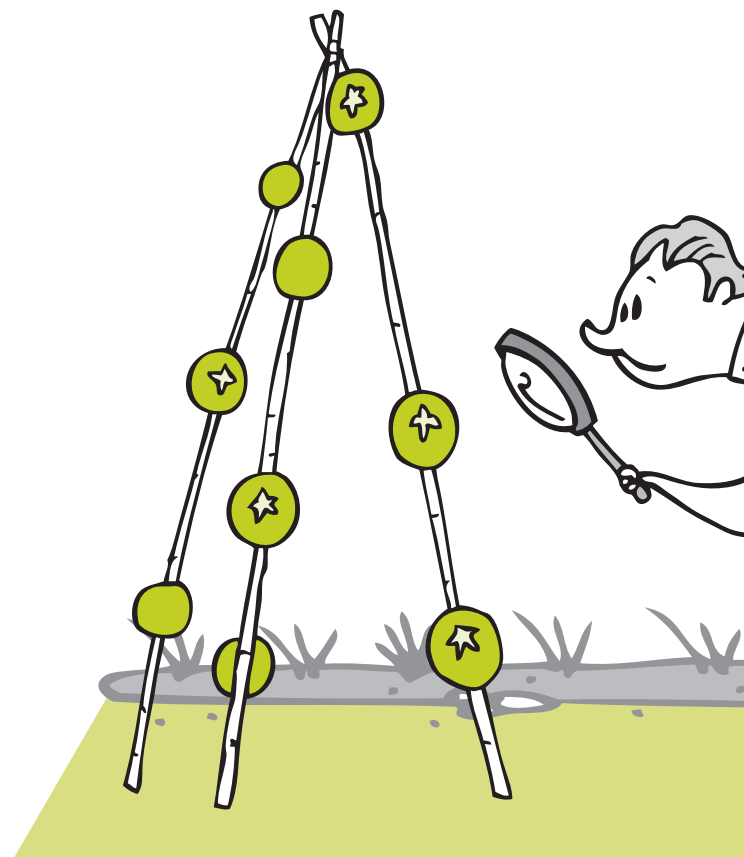
A Catalunya, el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE) és l'organisme que controla i certifica que els aliments que porten el seu aval i es comercialitzen com a "ecològic" o "biològic"³ han seguit el sistema de producció i elaboració segons la normativa europea i segons el Quadern de Normes Tècniques que la complementa

en l'àmbit català. El CCPAE és una corporació de dret públic tutelada pel Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural. Qui produeix, elabora o distribueix producte ecològic ha d'inscriure-s'hi i pagar les taxes públiques fixades, que bàsicament depenen de l'activitat, la superfície i la facturació. La resta del pressupost de funcionament del Consell arriba a través de la subvenció pública. Les taxes de certificació representen un capítol de costos directes i de gestió important que el pagès o la pagesa ha de repercutir sobre el preu

3 Ecològic – biològic – orgànic: els tres termes són sinònims i estan protegits per la Unió Europea per designar aquells aliments que s'han produït seguint el Reglament (CE) 834/2007 del Consell i el Reglament (CE) 889/2008 sobre producció i etiquetatge dels productes ecològics. Per a l'Estat espanyol, els termes protegits són "biològic" i "ecològic". Qualsevol aliment que incorpori en el seu contenidor o embolcall algun d'aquests termes ha d'estar certificat per un organisme de control.

del producte. Per altra banda, el Govern ofereix ajudes econòmiques per a la producció d'aliments ecològics.

La certificació és el sistema que dóna credibilitat a la producció agrària ecològica, des de la producció al camp fins a la distribució. El no compliment de la normativa dóna lloc a sancions, desqualificacions dels aliments i fins i tot a la retirada total de la certificació per a l'operador que hagi comès la negligència.



3.2. Més enllà de la certificació: els criteris agroecològics

La normativa europea i el Quadern de Normes Tècniques aplicable a Catalunya inclouen bàsicament aspectes de caire tècnic i de traçabilitat. Els aspectes socials, laborals, energètics o culturals no es tenen en compte. És a dir, un aliment pot obtenir la certificació ecològica malgrat que s'hagi elaborat en un país extern a la Unió Europea i que el seu transport hagi requerit un consum energètic important. També poden obtenir la certificació ecològica les fruites emmagatzemades en cambra frigorífica que esperen sortir al mercat quan ja no és temporada, o aliments cultivats o elaborats en condicions laborals poc respectuoses o amb ingredients procedents de països llunyans.

Quan tenim en compte, de manera complementària, tots aquests aspectes, ens situem un pas més endavant

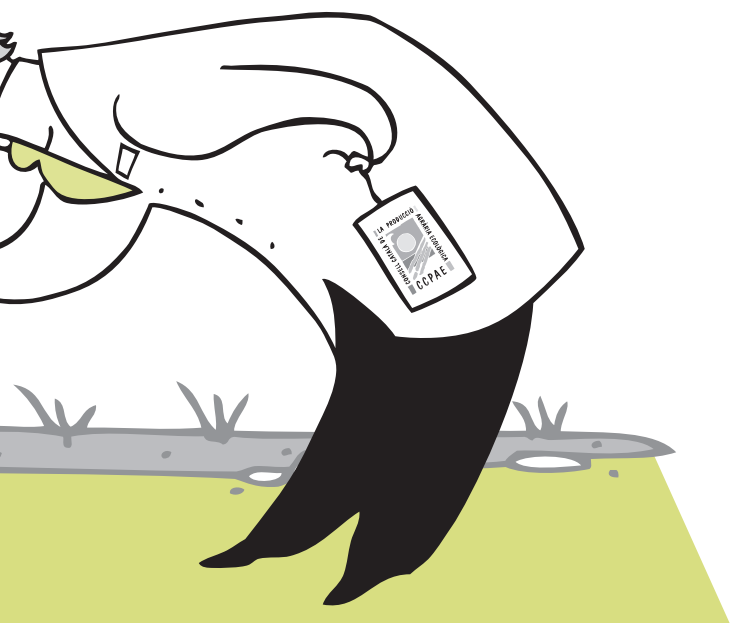
de la certificació oficial vigent i podem millorar de manera significativa el nostre consum, ja sigui individual o col·lectiu, com a les escoles. Són el que anomenem criteris agroecològics, que consideren l'activitat agrària de forma global: des de la perspectiva ecològica, econòmica i social. Per exemple, no només es tenen en compte les tècniques de cultiu, sinó també la capacitat de mantenir una biodiversitat completa de la finca, la conservació de varietats i races locals, l'origen proper de les matèries primeres, els intercanvis econòmics en la comunitat local i unes condicions laborals dignes per a qui hi treballa.

"EL TREBALL ORGANITZAT DE PETITS PAGESOS I PAGESES ÉS CRUCIAL PER PODER PROVEIR MENJADORS COL·LECTIUS"

És interessant, doncs, que els menjadors escolars que ho tinguin a l'abast en el seu territori puguin valorar aquests criteris per comprar aliments ecològics. Concretant, podem fixar-nos en:

- d'on procedeixen els aliments i, en el cas d'aliments transformats, l'origen dels seus ingredients;
- les condicions laborals de qui els produeix i elabora;
- els criteris ambientals complementaris a la normativa de producció agrària ecològica que s'apliquen en l'empresa o en la finca;
- si els aliments que volem incloure en el menú són o no de temporada i, en el cas que no ho siguin, els sistemes de conservació que s'han emprat i el seu impacte ambiental.

Juntament amb els criteris que hem citat fins ara, podem incloure el de comercialització directa. Tractar directament amb els productors és especialment interessant per als menjadors escolars perquè és més fàcil veure acomplertes les expectatives a l'hora de fer les comandes d'aliments ecològics, ja que comunicar les necessitats i acordar nous criteris amb els proveïdors és més clar i fàcil. A més, la comercialització directa ajuda la comunitat pagesa a valoritzar la seva feina.



3.3. El sector a Catalunya

És important conèixer mínimament el sector de la producció agroalimentària ecològica a Catalunya per saber com ens podem moure a l'hora de proveir-nos, i les facilitats i dificultats que ens podem trobar. D'entrada hem de tenir present que es tracta d'un sector petit comparat amb l'agricultura convencional⁴: l'any 2009, la producció ecològica voltava el cinc per cent de la superfície agrícola útil catalana (concepte que inclou prats i pastures). Aquest fet condicionarà especialment l'establiment de menjadors escolars ecològics, junt amb d'altres característiques del sector:

- Baix percentatge d'horticultors, fructicultors i proveïdors de producte fresc propi que comercialitzin directament.
- Dispersió de finques per tot el territori, però poc regular respecte a productes. Per exemple, a algunes comarques hi ha sobretot horta i fruiters, a d'altres bàsicament hi ha ramaderia.
- Finques portades normalment per una persona amb algun reforç puntual, sovint amb ajuda familiar.
- Les finques de mida mitjana-gran, especialitzades només en alguns conreus, són poques i bàsicament abasteixen distribuïdores.
- Les poques estructures comercials capaces d'oferir continuïtat i varietat d'oferta s'abasteixen en gran part de producte de fora de Catalunya.
- Un associacionisme incipient: actualment la pagesia ecològica encara treballa de manera bastant individual en la majoria dels casos.

El treball organitzat de petits pagesos i pageses és crucial per poder proveir menjadors col·lectius que requereixen una continuïtat i diversitat difícil de garantir per una sola finca. Ja hi ha persones que s'han adonat dels avantatges d'associar-se i arreu han sorgit agrupacions per tenir suport tècnic (el cas de les Agrupacions de Defensa Vegetal⁵) o comercialitzar conjuntament. Alguns exemples són les associacions

⁴ **Convencional:** ens referim a aliments convencionals com tots aquells que no han estat produïts seguint el Reglament de la producció agrària ecològica.

⁵ **Agrupació de Defensa Vegetal o ADV:** associacions sense ànim de lucre basades en la cooperació entre els pagesos i pageses per a controlar les malalties i plagues de les plantes. Disposen de tècnics assessors per minimitzar els tractaments millorant la seva eficàcia, així com els processos productius i la qualitat dels aliments.

ramaderes de les comarques dels Pirineus occidentals, algunes xarxes de venda directa conjunta, i les cooperatives agrícoles, que no només produeixen sinó que també comercialitzen -i fins i tot algunes distribueixen- productes d'altres.

A Catalunya, ara com ara, podem trobar diverses empreses distribuïdores de producte ecològic, algunes d'elles creades per pagesos i pageses i que es dediquen en exclusiva als aliments ecològics certificats. Pel que fa a les indústries elaboradores, el sector català compta amb petites empreses de caire gairebé artesanal fins a grans empreses que han engegat la seva línia ecològica en paral·lel a la línia convencional. El consumidor pot trobar al mercat elaborats de soja, productes làctics, carns ja tallades a punt de coure, congelats, i fins i tot verdures ja netes i embossades. Però els productes de quarta i cinquena gammes són pocs, tot i que l'oferta augmenta. Cal considerar que cada pas en el procés de transformació encareix el preu i sovint també afegeix embolcalls, genera més residus, utilitza més energia, i per tant, el seu grau ecològic disminueix.

LA QUARTA I LA CINQUENA GAMMES



Els aliments de quarta gamma són aquells que arriben al mercat nets, trossejats i envasats, llestos per a consumir directament. Són les típiques bosses amb les amanides preparades, per exemple. La cinquena gamma o gamma alta no són preuinats o preelaborats, sinó que ja estan completament a punt perquè només calgui escalfar-los. Normalment, es comercialitzen per racions i envasats al buit o en atmosfera modificada. En aquests aliments, com en els congelats, és molt important no trencar la cadena del fred i menjar-los un cop escalfats. Cap d'aquestes gammes no són assequibles –pel seu preu excessiu- ni aconsellables en els menjadors escolars ecològics perquè comporten la utilització de molts envasos.

3.4. Per què els aliments ecològics tenen un preu més alt?

Una de les característiques que tothom atribueix al producte ecològic és el seu preu més elevat respecte al convencional. Tot i que no hi ha estudis concloents si això és degut a costos de producció més alts, sí que poden apuntar-se algunes causes⁶.

- Les matèries primeres –fertilitzants, llavors...– per a l'agricultura ecològica, en general, són més cars que els destinats a la convencional.
- El sistema ecològic rebutja les tècniques encaminades a forçar la producció de plantes i animals i els deixa créixer d'acord als seus ritmes naturals.
- La producció ecològica acostuma a necessitar més mà d'obra per manca de maquinària apropiada i assequible, com per exemple sistemes alternatius a l'ús dels herbicides de síntesi.
- Per evitar contaminació química procedent de parcel·les convencionals veïnes, els pagesos ecològics han de deixar de collir –o bé comercialitzar com a convencional– els marges dels cultius. La pèrdua del valor afegit en els productes dels marges repercuteix en el preu de la resta del cultiu.
- Dificultats en la comercialització i/o distribució a causa d'un mercat encara incipient que no pot aprofitar els beneficis que reporta una economia d'escala, com per exemple haver d'assumir comandes petites i repartides per un territori gran que fan que el cost del transport i de la gestió en relació al cost del producte sigui important.



6. A partir del *Llibre blanc de la producció agroalimentària ecològica a Catalunya*. Generalitat de Catalunya: Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca, 2006.

ELS ALIMENTS CONVENCIONALS SÓN REALMENT MÉS ECONÒMICS?



En la fabricació de la majoria de productes es generen una sèrie de problemes ambientals com són la contaminació de l'aigua i l'aire o la generació de residus sòlids, el cost dels quals és assumit per l'empresa només de manera parcial. La resta, o bé l'assumeix l'administració a través de programes específics, o bé no l'assumeix ningú i agreuja la situació del nostre medi. Així doncs, podem dir que els productes que no assumeixen aquests costos ambientals tenen un preu de venda per sota del que realment costen.

En canvi, utilitzar tècniques i matèries primeres més respectuoses per al medi ambient sovint resulta més car per al productor. Aquest encariment del procés productiu repercuteix directament en el preu de venda al públic, que acaba sent més alt que el de productes en què aquesta cura pel nostre entorn no s'ha tingut en compte. Aquesta és la situació que es dona en els aliments ecològics.

Com a contrapartida, en ocasions podem trobar productes ecològics en circuits curts i locals de comercialització, al mateix preu que els convencionals. D'altra banda, en alguns aliments, el preu del mercat convencional és més fluctuant que el de l'ecològic, que sol ser més estable si es tracta directament amb el pagès o pagesa.

Pel que fa als aliments elaborats, la situació és similar: habitualment el preu és superior als productes convencionals, però no sempre ha de ser així. A més de repercutir el cost més alt -si s'escau- de la matèria primera, els elaboradors han de compensar les taxes pagades al CCPAE i una maquinària que permeti oferir transformats d'alta qualitat, sense l'addició de conservants químics que els abaratirien.

Quant als aliments d'origen animal, podem dir que hi ha bona oferta de vedella i xai, que es poden trobar al mateix preu que la carn convencional si es compra directament al ramader/a, sobretot si es demanen lots

grans i amb totes les parts. En canvi, el pollastre sol ser més car i encara hi ha poca oferta de porc. Els factors clau d'aquest preu són la major necessitat d'aliment per a produir un quilo de carn en un animal criat a l'aire lliure (l'exercici consumeix!) i l'elevat cost de l'alimentació, ja que les dues matèries primeres principals del pinso de referència -la soja i el blat de moro-, cada cop

24 |

**"PODEM TROBAR
PRODUCTES ECOLÒGICS EN
CIRCUITS CURTS I LOCALS
DE COMERCIALIZACIÓ,
AL MATEIX PREU QUE ELS
CONVENCIONALS"**

són més difícils de produir sense risc de contaminació per les varietats transgèniques que dominen el mercat mundial d'aquests dos vegetals. Complir amb la normativa ecològica també aporta uns condicionants que repercuteixen en l'augment del preu, com ara les dimensions petites de les explotacions ramaderes, unes densitats d'animals molt més baixes que en producció convencional i l'edat mínima per al sacrifici del bestiar.

Condicionants a tenir presents en l'actualitat:

- El volum d'oferta i la diversitat d'aliments locals en comparació amb producte convencional és menor.
- Els aliments solen ser més cars, però hi ha estratègies per abaratir el cost del menú (vegeu capítol 6).
- El producte és més heterogeni quant a mida i aspecte, especialment en venda directa, a causa d'una menor classificació i manipulació postcollita.



4

COM AVANCEM CAP A UN MENJADOR AMB ALIMENTS ECOLÒGICS



4. Com avancem cap a un menjador amb aliments ecològics

Així que a l'escola hi ha una persona o grup de persones interessades a introduir els aliments ecològics en els menús, ha arribat el moment de posar-se a treballar i organitzar-se per materialitzar el projecte. Hem de preveure que el camí que iniciem no està lliure de dificultats perquè de ben segur sorgiran debats i caldrà prendre decisions consensuades entre tots els participants. Cada passa en el camí, petita o gran, serà un avenç en el desenvolupament del projecte. La Taula de Treball d'Alimentació Escolar Ecològica, editora d'aquesta guia junt amb el Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural, treballa per facilitar aquest trajecte a totes les persones que es vegin amb cor d'iniciar-lo.

Hem de dir que començar una experiència d'aquest tipus en els instituts serà més difícil que no pas en llars d'infants i escoles. Mentre som nadons i també durant els primers anys de vida, és més fàcil que prenguem una actitud oberta cap a nous gustos i sabors. També és l'edat en què estem més oberts a noves mirades i propostes. A mesura que ens fem grans, ens aferrem més als nostres valors i l'entrada de novetats topa més fàcilment amb prejudicis. Ara bé, encara que treballem en llars d'infants i escoles, segurament el procés no serà tampoc tan ràpid i fàcil com voldríem, però hem de tenir clar que petits canvis poden obrir la porta a un altre concepte del menjador en tota la comunitat escolar.



L'origen i els agents implicats en l'impuls d'un menjador escolar ecològic poden ser molt diferents en cadascun dels centres educatius i la dinàmica en la seva implantació haurà de tenir en compte qui ho promou (direcció de l'escola, grup de pares i mares, empresa gestora del menjador, grup de pagesos i pageses o grup d'alumnat). Sigui com sigui, les primeres passes seran comunes i ens ajudaran a definir, més endavant, quin camí seguirem i com ho farem.

4.1. El primer pas: despertar l'interès

El primer pas és despertar l'interès del conjunt de les famílies per aconseguir un menjador saludable, més sostenible i més just. El menjador ha de ser una part important de l'escola per a tota la comunitat educativa (família, personal docent i nens i nenes), ja que és on es desenvolupa un acte bàsic i imprescindible com és l'alimentació.

Tots els canvis, encara que siguin a fi de bé, solen despertar recel i neguit. Tinguem present que és difícil aconseguir el vistiplau del 100% de les famílies, mestres i personal de cuina. D'entrada, és probable que percebin la proposta com un problema i no com una millora substancial del servei de menjador. Pot ser interessant crear un esperit crític davant dels criteris que regeixen el menjador de l'escola dels nostres fills i filles i plantejar-se un projecte de millora on els aliments de proximitat i ecològics siguin una conseqüència lògica.

EL MENJADOR COM A EXEMPLE



El menjador també pot ser coherent amb tots els valors que volem transmetre relacionats amb l'alimentació: sostenibilitat, justícia social, salut, educació... Esbrinem a quins és més sensible la nostra escola, com els està treballant, i comencem per aquí. Ja serem a temps d'anar aprofundint en tots els aspectes!

És preferible no plantejar el canvi com un "tot o res". Un procés gradual d'adaptació a la realitat dels recursos humans i logístics, tant de l'escola com dels productors/es, és sovint més realista i efectiu que una transformació radical d'un dia per l'altre. Plantejar el projecte pas a pas, a un ritme adequat a les nostres possibilitats, així com crear i conservar llaços de relació i confiança, seran aspectes molt importants per superar entrebancs i solucionar problemes sense defallir ni abandonar. Un menú amb una peça de fruita ecològica i local al llarg de tot l'any és més transcendent que un menú ecològic un sol dia.

4.2. Identificació de la normativa aplicable

El servei escolar de menjador està sotmès a una regulació i normativa que determina com s'ha de realitzar la gestió i quins són els aspectes bàsics d'aquest servei. Malgrat que és un aspecte important, per la seva complexitat s'ha recollit en un annex. És especialment



interessant llegir el Decret 160/1996, de 14 de maig, pel qual es regula el servei escolar de menjador als centres docents públics de titularitat del Departament d'Educació, i en concret són destacables l'article 4.1 sobre el funcionament del menjador i l'article 10 sobre la gestió del servei perquè hi trobarem:

- com s'ha de realitzar el Pla de Funcionament del Menjador Escolar, que és el document particular de cada escola que concreta i detalla les característiques de la gestió;
- com ha de ser la ubicació d'aquest servei;
- quins poden ser-ne els/les usuaris/àries;
- el preu i com se n'efectua el pagament;
- les diferents modalitats de gestió del servei;
- el plec de clàusules administratives;
- la contractació de personal;
- el procediment per al seu finançament;
- l'elaboració del menjar;
- el manteniment, la conservació i l'ús de les instal·lacions;
- la informació als pares i mares;
- la inspecció i els ajuts al menjador.

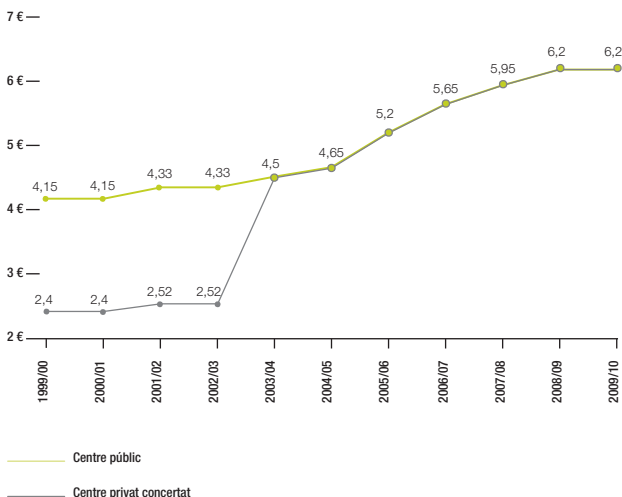
Hem de tenir també en compte que, en els casos en què la gestió recau sobre els ajuntaments o consells comarcals, aquests disposen d'un Reglament d'ús del servei de menjador.

ELS PREUS EN CENTRES PÚBLICS



Una Resolució anual del Departament d'Educació determina el preu màxim de la prestació del servei escolar de menjador dels centres educatius públics. Les escoles privades i/o concertades no estan sotmeses a aquesta regulació i tenen completa llibertat per fixar els preus dels menús escolars.

Evolució dels imports màxims de menjador escolar fixats pel Departament d'Educació



4.3. Una diagnosi del servei de menjador

Abans d'iniciar el procés, sempre serà necessari invertir un temps i uns esforços a realitzar la diagnosi del servei de menjador del centre educatiu o bé del conjunt de centres que constituiran la xarxa local en el moment de la posada en marxa. En aquest apartat us presentem una proposta de metodologia per a realitzar aquest treball.

"SERÀ NECESSARI INVERTIR UN TEMPS I UNS ESFORÇOS A REALITZAR LA DIAGNOSI DEL SERVEI DE MENJADOR DEL CENTRE EDUCATIU"

4.3.1. Objectius de la diagnosi

L'objectiu de la diagnosi és determinar la situació de diferents aspectes relacionats amb el centre educatiu per poder plantejar un projecte que s'ajusti al màxim possible a la situació i les necessitats de l'escola.

- Respecte a qüestions formatives, valorarem les possibilitats de programar accions de sensibilització per a l'alumnat, famílies i personal.
- Quant a infraestructura, ens fixarem especialment en l'equipament de la cuina i del menjador i els utilatges de què disposem.
- Pel que fa al funcionament, ens caldrà saber totes les dades que giren al voltant del servei de menjador, com per exemple quants àpats es serveixen, qui porta les comandes o qui prepara els menús.
- Finalment, també serà molt important conèixer la visió i receptivitat dels diferents actors de la comunitat educativa davant la introducció dels productes ecològics als menjadors.

Respecte a aquest darrer punt, haurem de detectar:

- les resistències i els temors;
- la capacitat d'adaptació als canvis que afectaran la seva rutina actual;

- les motivacions i oportunitats que s'associen a les expectatives de canvi;
- la influència que tenen les experiències prèvies, engegades tant per iniciativa pròpia com externa;
- el posicionament i el clima relacional entre les persones clau que han d'acceptar i fer-se seva la proposta: cuina, direcció, responsables del menjador i representants de l'AMPA.

4.3.2. Identificació dels agents implicats

Farem la diagnosi a partir d'entrevistes als diferents agents implicats en la gestió del nostre menjador. Abans de començar a dissenyar les fitxes amb les preguntes a fer, haurem d'identificar quins són aquests agents, per tal de no deixar-nos-en cap i també per tal d'implicar-los a tots en el projecte, des del seu inici. L'objectiu és disposar d'una llista amb les corresponents dades de contacte i obtenir informació genèrica sobre quina funció compleixen. A partir d'aquesta informació, podrem treballar en el disseny de fitxes i entrevistes que ens ajudaran a organitzar i recollir per escrit tot el que ens expliquin.

Malgrat que cada centre és diferent, a continuació us enumerem un llistat dels possibles agents vinculats en la gestió d'un menjador i el seu paper més habitual:

- Ajuntament: pot actuar com a òrgan gestor del servei escolar de transport i/o menjador escolar. La gestió pot ser:
 - realitzada directament des del propi Ajuntament;
 - l'Ajuntament treu a concurs la prestació de serveis.
 - AMPA: és l'associació que aglutina gran part dels pares, mares i familiars dels alumnes de les escoles. Té representació en el Consell Escolar. En alguns casos, és la mateixa AMPA qui s'encarrega de contractar l'empresa que ofereix el servei de menjador, o bé qui contracta directament l'equip de cuina i de monitoratge.
 - Comunitat d'alumnes: són els destinataris del nostre projecte. És important conèixer quina edat tenen, quins han estat els seus hàbits alimentaris fins al moment de l'inici del projecte i quina la seva in-
- formació sobre el tema, tant a l'escola com a casa. També farem un seguiment de com perceben els diferents canvis que es vagin introduint en el menjador escolar, i els mantindrem informats del perquè d'aquests canvis.
- Consell Comarcal: pot actuar com a òrgan gestor del servei de transport i/o menjador escolar. En aquest cas, acostuma a treure a concurs públic la prestació de serveis de transport, menjador i monitoratge.
 - Consell Escolar: és un òrgan important de decisió d'un centre escolar. Està integrat per membres de l'equip directiu, representants de pares i mares, representants del professorat, representants de l'alumnat, un/a representant del personal d'administració i serveis del centre, i representants de l'Ajuntament. És l'encarregat d'aprovar el Pla de Funcionament del Menjador Escolar.
 - Consell Escolar Municipal: és un òrgan d'abast municipal que té com a objectiu treballar per a la millora de l'educació en el seu àmbit. Pren certes decisions que afecten la comunitat educativa del municipi. Aquest òrgan és especialment important quan l'Ajuntament és la institució reguladora dels menjadors escolars. En aquest cas acostuma a disposar d'un Reglament de gestió del servei de menjador.
 - Conjunt de distribuïdors: és el grup de proveïdors o comerços que abasteixen el centre o centres educatius en el moment de la diagnosi.
 - Empresa o entitat gestora: en els casos en què estigui contractada una empresa o entitat de serveis, aquesta serà la responsable de la gestió del menjador. La manera com es realitzi aquest servei pot estar més o menys condicionada per l'organisme que la contracti i les condicions i les clàusules del concurs. Els serveis que acostumen a prestar són: disseny de menús, compra del producte, preparació del menjar i monitoratge durant l'horari de menjador.

- Equip de cuina: és la persona o persones encarregades de cuinar els aliments. Les funcions i el poder de decisió d'aquesta persona o persones pot variar molt en funció de quin tipus de gestió tingui el menjador. Les diferents realitats existents van des de l'equip de cuina que té com a única funció cuinar un menú prèviament establert, o l'equip de cuina que s'encarrega també del disseny dels menús o, fins i tot, de realitzar les comandes. La situació depèn de si aquest equip de cuina forma part de l'empresa o entitat que ha estat contractada per a prestar aquest servei, o bé si és la mateixa AMPA o un altre organisme qui el contracta directament.
- Equip directiu: l'equip directiu d'un centre educatiu acostuma a estar format pel director/a, el secretari/ària i el cap o la cap d'estudis. És un òrgan important de decisió d'un centre. En ocasions porta el control de l'empresa de serveis contractada.
- Equip d'educants: són els professionals responsables de l'alumnat en horari de menjador. Tal com passa amb l'equip de cuina, pot ser que aquest equip de monitoratge formi part de la mateixa empresa contractada per a la prestació del servei, o bé que sigui l'AMPA o un altre organisme qui el contracti directament. Cal tenir en compte que, en alguns casos, els professors donen suport a aquest control de forma rotativa.
- Xarxa de pagesos ecològics locals: és el conjunt de pagesos i pageses que s'encarreguen de produir els aliments ecològics i/o locals que es serviran a les escoles. Pot ser que en el moment de realització de la diagnosi aquest agent encara no el tinguem identificat, però és important tenir en compte que serà clau per al projecte. El seu paper pot variar molt en funció del plantejament que fem. Pot anar des del mer abastiment d'alguns aliments, fins a la implicació dels pagesos i pageses en activitats pedagògiques (visites a les finques, xerrades informatives, tastets, etc.).

4.3.3. Disseny de les fitxes i realització de les entrevistes

Un cop haguem identificat la normativa legal que se'ns aplica i quins són els diferents agents implicats en la gestió del menjador, caldrà que ens entrevistem amb cadascun d'ells, ja sigui de manera conjunta o bé separatament. La manera com realitzarem aquestes entrevistes/visites dependrà molt del tipus de centre i estarà molt condicionada pels recursos i temps dels quals disposem per a realitzar aquesta diagnosi, per l'estat del projecte i de qui sigui l'agent encarregat de realitzar-la. Alguns punts a tenir en compte:

- La maduresa del projecte i el grau de consens. Si la iniciativa d'introduir aliments ecològics a les escoles es tracta d'un projecte assumit pels diferents agents i que gaudeix d'un ampli consens, podem entrevistar totes les persones implicades, per tal de veure i detectar l'opinió de totes elles. Contràriament, si el projecte és només iniciativa d'un sector concret i no està consensuat, és millor concentrar els esforços i anar a parlar amb les persones més implicades en la gestió. En tot cas, per tal d'obtenir una bona diagnosi caldrà entrevistar-se, com a mínim, amb la direcció del centre, l'empresa gestora de la cuina o les cuineres, i alguna persona que representi l'AMPA.

"CALDRÀ ENTREVISTAR-SE, COM A MÍNIM, AMB LA DIRECCIÓ DEL CENTRE, L'EMPRESA GESTORA DE LA CUINA O LES CUINERES, I ALGUNA PERSONA QUE REPRESENTI L'AMPA"

- La dimensió del centre i el tipus de gestió. Aquests dos factors determinaran en gran mesura el nombre de persones implicades en el projecte. En escoles petites, pot ser que parlant amb una única persona aconseguim una perfecta diagnosi del servei de menjador, mentre que en d'altres de molt grans podem necessitar la informació dels diferents agents.

- Per a poder coincidir amb el personal de cuina, és habitual haver de realitzar les entrevistes en horari escolar, principalment de matí, i es pot aprofitar per visitar les instal·lacions de cuina i menjador.
- En molts casos haurem d'escollir un altre moment per entrevistar-nos amb els representants de l'AMPA i copsar la seva visió i interès, important perquè en moltes escoles recau sota la seva responsabilitat la signatura del contracte amb l'empresa o l'equip de cuina.
- És interessant que l'equip d'entrevistadors estigui format per dues persones, de forma que una condueixi més el diàleg i l'altra pugui anar anotant a la fitxa i intervenir per preguntar aspectes que no hagin sortit.

El mitjà que us proposem per a recollir la informació és a través de la realització d'entrevistes semiestructurades. És a dir, una conversa sense un ordre estrictament lineal, però que ens permetrà tocar tots els temes que ens interessa conèixer.

Prèviament a la realització d'una entrevista, hem d'elaborar una plantilla o fitxa, amb notes de tota la informació que volem recollir, endreçada per apartats, fàcil d'entendre i consultar, i també que faciliti apuntar-hi, sobre la marxa, allò que vagi sorgint durant la conversa.

En el final d'aquest capítol es proposa un model de fitxa amb diferents apartats on anotar la informació referent als diferents aspectes: tipus de gestió, les funcions, els recursos humans, la infraestructura i els equips, el nombre i perfil dels usuaris, la línia educativa del centre, les experiències prèvies, etc. Aquest és un model bàsic, que podeu adaptar en funció de quin és l'agent al qual esteu entrevistant o del tipus d'escola.

4.3.4. Punts clau a tenir en compte

Sigui quina sigui la metodologia que seguim per a fer la diagnosi, cal que no perdem de vista alguns punts imprescindibles a tenir en compte i que hem de conèixer un cop haguem realitzat les entrevistes:

- Tinc cuina pròpia? El projecte de menjador escolar ecològic desplega totes les seves potencialitats en aquells centres educatius que disposin de cuina pròpia, però si el centre no en té igualment pot fer passos per introduir aliments ecològics i millorar la sostenibilitat del servei, així com treballar continguts per sensibilitzar la comunitat educativa en aspectes d'alimentació ecològica i sostenible.

"ÉS BÀSIC SABER QUI TÉ LA CAPACITAT DE SIGNAR ELS CONTRACTES DE SERVEI DE CUINA I MENJADOR"

- Quin és l'òrgan o òrgans responsables de la gestió del menjador escolar? Quin és el seu representant? Igualment és bàsic saber qui té la capacitat de signar els contractes de servei de cuina i menjador i si pren decisions que afecten la resta d'àmbits d'alimentació (cantines, dispensadors, etc.). Segons la titularitat del centre (pública, privada, privada concertada), poden variar força.
- Com funciona el nostre menjador? A nivell de funcionament de menjador, hem de recollir totes les dades referents a nombre d'usuaris i àpats servits al dia, els torns, els horaris, etc. Igualment, recollirem informació sobre les dimensions i el parament (safates, plats, etc.), sobre l'equip d'educadors i el de cuina.
- De quina infraestructura disposem? La infraestructura i l'equipament de la cuina és un tema central i limitant. Ens informarem del tipus de forn i cuina, dels equips de conservació (frigorífics, congeladors) i magatzems. Finalment, sobre el tipus d'estris i els seus materials (cassoles, olles, etc.).

- Com es realitzen les compres? Hem de parlar amb la persona que gestiona les compres, la freqüència d'abastiment, la forma de fer comandes, etc. i també sobre el grau de compromís personal amb els proveïdors (si fa molts anys que treballen junts, si hi ha vincles familiars, de poble, etc.). Aquest darrer punt pot ser limitant, sobretot en poblacions petites i mitjanes on hi ha fortes vinculacions socials. Això pot condicionar molt la resistència al canvi i la incorporació de noves dinàmiques de compra. Una possibilitat és facilitar-los contactes perquè puguin també fer el pas cap a una oferta ecològica.
- Quina és la vinculació i la influència que l'equip de cuina té amb els comensals? Cal que sapiguem si els cuiners o cuineres i els educadors o educadores influeixen en els hàbits alimentaris de la quitxalla, i de quina manera ho fan (premis, sancions, etc.). Aquesta informació ens pot ajudar a definir en un futur quina és la millor manera d'introduir els productes ecològics al menjador.
- La política actual del centre és favorable a l'adopció d'aquest canvi? Ens interessa saber si l'escola està adscrita a algun programa específic de caire ambiental i el grau de sensibilitat en temes ecològics, si mai s'ha fet alguna jornada específica, i sobretot la seva valoració. També hem de conèixer la sensibilitat dels mestres que poden introduir continguts afins al projecte en les àrees i les matèries que ensenyen i fins a quin punt estan oberts a nous recursos didàctics.

4.3.5. Interpretació i diagnosi

Un cop realitzada la ronda d'entrevistes, amb les fitxes formalitzades i amb les anotacions complementàries, cal que els entrevistadors es reunixin per contrastar la informació recollida i les seves impressions personals. Cal analitzar les respostes a les preguntes de l'apartat anterior i convé fer una llista dels punts forts i febles del centre o bé dels centres, incloent-hi les actituds i voluntats. Si hi ha algun factor clarament incompatible amb la proposta, cal raonar-lo, assenyalar-lo i avaluar la possibilitat de modificar-lo.

Un cop feta una primera valoració, sabrem si les condicions són favorables i podrem començar a dissenyar l'estratègia que millor s'adapti a la nostra escola i després a definir i temporalitzar les primeres accions: formació, adaptació d'instal·lacions, contacte amb proveïdors, coordinació de compres, etc. (vegeu capítols 5 i 6). En cas que hàgim realitzat la diagnosi per a un conjunt de centres de cert àmbit territorial (com per exemple municipi o bé comarca), es poden dissenyar aquestes actuacions d'una manera conjunta.

RESUM DELS PASSOS DE LA DIAGNOSI



1. Identifiquem les persones implicades en la gestió del nostre menjador i fem una llista amb els noms, els seus contactes i les seves funcions.
2. Elaborem les fitxes per entrevistar a cada una d'aquestes persones i fem les entrevistes.
3. Comprovem si les entrevistes ens han donat tota la informació necessària.
4. Valorem la informació que n'hem tret, fem una llista de punts forts i febles i llegim el capítol 5 o 6 d'aquest manual segons si la nostra escola té cuina o no.

4.4. La comissió mixta de menjador

Així que puguem, el primer que farem és organitzar una comissió mixta de menjador on hi haurà un representant de cada sector participant: personal de cuina, famílies, alumnat, mestres, equip directiu, equip de monitors, entitat gestora (si s'escau) o bé la persona que porta la gestió econòmica del menjador (que pot ser de l'AMPA o externa), representant del grup proveïdor d'aliments ecològics i la persona que coordina el menjador. Aquesta comissió és molt important per a un bon funcionament i s'ha de valorar i intentar que els diferents representants de l'escola hi estiguin implicats. Potser hi haurà qui no hi participi activament, però la seva assistència a les reunions i el fet d'anar rebent informació del que va passant, és molt positiu de cara a engrisar les parts menys convençudes.

- Un pla anual d'objectius amb el calendari d'introducció de canvis.
- Un sistema d'avaluació periòdic (enquestes, entrevistes als implicats...), mitjançant els indicadors d'avaluació.
- Un pla de formació i sensibilització continuada dels implicats en el menjador (vegeu capítol 8).

Les diferents administracions del nostre territori potser inclouen àrees específiques que ens poden donar un cop de mà a l'hora d'implementar el projecte; tant si l'ajut és econòmic, logístic, de suport institucional o d'informació i assessorament, és important comunicar què volem fer i intentar generar sinergies que ens ajudin a tenir èxit en la nostra iniciativa.

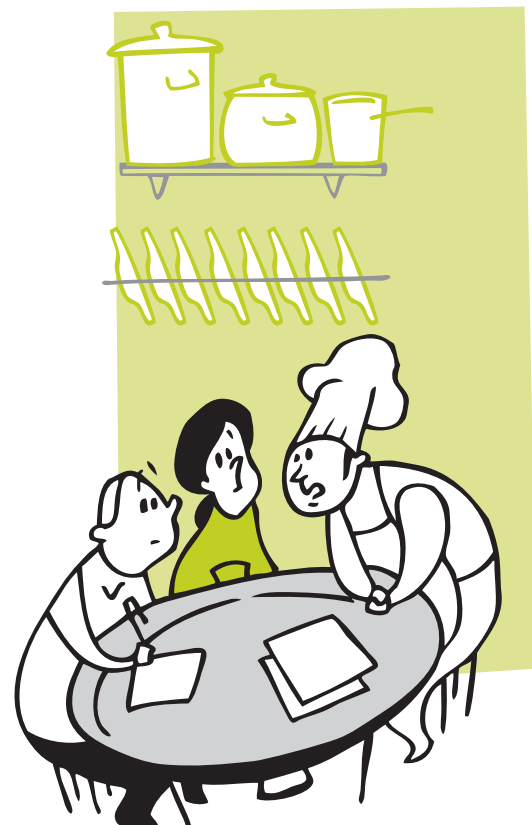


"LA PERSONA COORDINADORA DE MENJADOR TÉ UN PAPER CLAU PERQUÈ FA DE PONT ENTRE L'ESCOLA, LES FAMÍLIES, LES CUINERES, ELS PRODUCTORS I ELS EDUCADORS DE MENJADOR"

Entre tots els components de la comissió, la persona coordinadora de menjador té un paper clau perquè fa de pont entre l'escola, les famílies, les cuineres, els productors i els educadors de menjador. Ha de tenir un esperit comunicatiu, conèixer bé com funciona el servei i també habilitats per concretar a la pràctica les propostes que vagin sorgint del grup. En algunes escoles, aquesta persona rep una remuneració per a la seva feina que, en ocasions, pot incloure també la gestió econòmica.

La comissió de menjador s'ocuparà de dissenyar:

- Un decàleg amb els criteris conceptuals del menjador escolar, és a dir, descriurà quins criteris farà prevaldre en el servei.



4.5. Indicadors d'avaluació

Els indicadors d'avaluació ens donaran una idea força aproximada de si estem complint els objectius fixats i de com està rebent tota la comunitat educativa la transformació proposada. Hi ha multitud d'indicadors ambientals que podem aplicar per conèixer la sostenibilitat dels menjadors. Aquí ens fixarem en els que fan referència a la introducció d'aliments ecològics. Podem parlar d'indicadors de dos tipus: els quantitius/objectius i els qualitius/subjectius, és a dir, els que sorgeixen de l'opinió de les persones implicades.

| 35

A. Quantitius/Objectius:

- Nombre de menús diaris.
- Nombre d'aliments introduïts.
- Percentatge de producte ecològic i percentatge de producte ecològic i local en els menús.
- Diferència de cost del menú amb la introducció dels aliments ecològics.
- Procedència de les matèries primeres.
 - Menys de 60 quilòmetres.
 - Més de 60 quilòmetres.
- Nombre de receptes noves incorporades als menús.

B. Qualitius/Subjectius

- Acceptació per part dels diferents agents (molt bona, bona, ho toleren, hi estan en contra).
- Personal de cuina.
- Monitoratge.
- Gestió de cuina.
- AMPA
- Direcció i personal docent.
- Infants.
- Grup proveïdor.
- Grau d'adaptació del menú.
- Percentatge setmanal de proteïna vegetal/animal.
- Presència setmanal de llegums.
- Presència setmanal de fruita i verdura fresques.

FITXA D'ENTREVISTA

DADES CENTRE: _____

NOM: _____

ADREÇA: _____ **CP:** _____ **POBLACIÓ:** _____

MUNICIPI: _____

TELÈFON: _____ **FAX:** _____ **A/E:** _____

NOM DIRECTOR/A: _____

SERVEI DE MENJADOR:

Gestió:

AMPA

Consell Comarcal

Altres: _____ Període de contractació i temps de pròrrogues: _____

Persona responsable/representant: _____

Contractació:

AMPA

Consell Comarcal

Altres: _____

Persona responsable/representant del seguiment: _____

DADES MENJADOR ESCOLAR:

Places: _____ Torns: _____

Usuaris alumnat: _____ Usuaris professorat: _____

Usuaris monitoratge i cuina: _____ Dies de funcionament a l'any: _____

Horari de funcionament a l'any: _____

ACCIÓ EDUCATIVA (curriculars/extra): _____

Els temes d'alimentació i sostenibilitat estan inclosos com a:

Continguts transversals

Àrees implicades: _____

Professorat responsable: _____

Contingut específic (títol i explicació): _____

Professorat responsable: _____ Periodicitat: _____

Accions destacables (jornades, concursos, hort ecològic, etc.). Detalleu-les: _____

Professorat responsable: _____ Periodicitat: _____

MENJADOR ECOLÒGIC:

Explicació de l'experiència (si en teniu): _____

Temporalitat/modalitat: _____

Proveïdors: _____

Organització: _____

DADES CUINA:

Superfície cuina: _____

Parament cuina (especificar safates, plats i prestatgeria): _____

Equipaments (superfícies i tipus)

Tipus de cuina, forn: _____

Conservació (frigorífic, congeladors, rebost/magatzem): _____

Eines/parament (cassoles/safates, plats, prestatgeries): _____

Cuina pròpia. Responsable: _____

Càtering. Responsable: _____

Gestió de compres. Responsable: _____

Elaboració de menús. Responsable: _____

5

QUAN L'ESCOLA NO TÉ CUINA PRÒPIA O NO LA UTILITZA



5. Quan l'escola no té cuina pròpia o no la utilitza

El Departament d'Educació, dintre els criteris que té per a la construcció de nous edificis, preveu l'equipament de cuina i menjador –i fins i tot, majoritàriament, amb els estris necessaris– a partir d'una o dues aules, encara que en una mateixa aula hi hagi alumnat de cursos diferents. Aquesta situació no és estranya en escoles rurals. Cal tenir en compte també que, per a centres tan petits, hi ha d'haver un nombre d'usuaris/àries suficient per tenir el servei. Quan, per circumstàncies específiques, hi ha poc alumnat usuari, el Departament preveu l'increment del preu del menú diari, amb l'autorització prèvia dels Serveis Territorials.

"PERQUÈ UNA ESCOLA NOVA TINGUI EQUIPAMENT DE CUINA I MENJADOR HA DE TENIR, COM A MÍNIM, UNA O DUES AULES"

La cuina sempre serà un espai propi i exclusiu per a aquest ús en tots els centres. En canvi, el menjador és un espai polivalent en els centres educatius que no tinguin, com a mínim, una línia, és a dir: una classe per a cada nivell escolar. En els centres que disposen d'una o més línies, el menjador deixa de ser un espai polivalent i passa a tenir un ús exclusiu com a menjador.

Quan el menjador s'estableix en un centre que ja està en funcionament, la dotació d'atuell (cuina, electrodomèstics, paraments...) corre a càrrec del Departament, tot i que en molts casos l'AMPA i l'Ajuntament també participen en la seva adquisició.

COM DEMANAR UNA CUINA PER A L'ESCOLA?



Quan un centre ja construït vol disposar del servei de menjador escolar, el primer pas que ha de fer és demanar l'aprovació de la proposta al seu Consell Escolar. Un cop fet aquest pas, el president del Consell Escolar presenta la proposta al director dels Serveis Territorials del Departament d'Educació del seu àmbit. Des d'allí estudien si amb els espais existents al centre es pot crear un servei de menjador, i si cal una ampliació/remodelació del centre. En aquest segon supòsit, el procés és més llarg i costós, i la proposta haurà de passar per la Subdirecció General de Construccions Escolars. En canvi, si el centre ja disposa d'espais suficients, l'equip directiu elaborarà un pla de funcionament que el Consell Escolar aprovarà i enviarà als Serveis Territorials per a la seva autorització. Des dels Serveis Territorials s'estudiarà la possibilitat de gestionar els equipaments necessaris per a la posada en marxa del servei. Un cop les obres ja estiguin fetes, la direcció del centre demanarà al Departament de Salut l'elaboració d'un informe de condicions higienicosanitàries per poder utilitzar les instal·lacions.

5.1. Com treballar amb les empreses gestores del menjador

Les empreses gestores, contractades per l'AMPA, el Consell Comarcal, l'Ajuntament o la mateixa direcció del centre, poden portar-nos el menjar ja preparat o bé poden dirigir el funcionament de la cuina del centre educatiu. Sigui un cas o bé l'altre, si la nostra escola està interessada a introduir aliments ecològics haurà de comptar amb la participació d'aquesta empresa. La diagnosi ens haurà servit per copsar en quina posició es situa davant de les nostres propostes i també ens haurà ajudat a veure quin grau de comunicació i entesa hi podem establir. La seva disponibilitat és molt important. A Catalunya, ja hi ha empreses que gestionen menjadors amb un percentatge important d'aliments ecològics, cosa que ens demostra que és possible tirar endavant un projecte d'aquest tipus malgrat que no portem la gestió del menjador des de l'AMPA.

"JA HI HA EMPRESSES QUE GESTIONEN MENJADORS AMB UN PERCENTATGE IMPORTANT D'ALIMENTS ECOLÒGICS, COSA QUE ENS DEMOSTRA QUE ÉS POSSIBLE TIRAR ENDAVANT UN PROJECTE D'AQUEST TIPUS"

Si l'empresa que ja està contractada no vol o no ens pot donar opcions, només podrem esperar la renovació del contracte per poder afegir clàusules noves. En les escoles públiques, on el servei surt a concurs i es presenten diferents licitadors, podem proposar d'afegir clàusules ambientals en el plec de condicions tècniques i, entre elles, la introducció d'aliments ecològics. Aquest document relaciona les condicions a complir per les empreses i n'inclou d'obligat compliment i d'aconsellables –que posicionen millor les empreses que les poden oferir. És important que ens assabentem quina administració les redacta per poder-li exposar els nostres interessos.

Per exemple, el plec de condicions tècniques per al servei de menjador a les escoles bressol municipals de Barcelona, inclou que el 5% en pes dels aliments que es subministren als infants siguin procedents de l'agricultura ecològica.

Altres idees que podem proposar són:



- ús de brioixeria fresca, no industrial;
- abastiment a través de línia calenta i no refrigerada, i preparació diària dels àpats;
- utilització de verdura fresca;
- oli d'oliva per cuinar i per amanir;
- presència mínima de verdura cuita i/o crua a cada menú;
- presència mínima de llegums;
- adaptació dels menús als productes de temporada;
- inclusió de productes del comerç just quan no es produeixin al nostre país, com el cafè, el te, la xocolata i el sucre;
- inclusió d'un radi màxim de 60-100 quilòmetres per alguns productes (a determinar segons la zona i la comarca: al Maresme poden ser els d'horta, al Pallars pot ser la carn).

Respecte als criteris relacionats amb la gestió dels residus, podem demanar a les empreses licitadores la presentació d'un pla de gestió de residus on ens deixin clar:

- les mesures relacionades amb la minimització de residus que s'aplicaran durant la realització del servei com caixes de transport reutilitzables, envasos de neteja de volums grans per reomplir ampolles més petites correctament assenyalades, envasos grans de iogurt o altres aliments per a fer dosis individuals;
- com es farà la selecció de residus al menjador i a la cuina i com es coordinarà amb el sistema de recollida municipal o privat; quants contenidors i/o bujols s'instal·laran i quines seran les tasques de neteja periòdica d'aquests.

Si l'empresa contractada s'ha de fer càrrec del manteniment de l'equip de cuina, pot ser recomanable incloure criteris relacionats amb la neteja, l'aixovar i la maquinària.

Algunes d'aquestes propostes estan extretes del document "Introducció de criteris ambientals al servei de menjador, cantina i màquines expendedores dels centres educatius", elaborat per l'oficina de l'Agenda 21 de l'Ajuntament de Barcelona. Trobareu altres idees per incloure en el plec de clàusules en la secció de consells ambientals del capítol dedicat a la cuina.

Podem vetllar pel compliment dels criteris inclosos en les clàusules:

- estant atents al producte que arriba, observant el rebost i entrevistant el personal de cuina;
- demanant un informe periòdic a l'entitat gestora contractada;
- demanant una relació d'aliments procedents de l'agricultura o ramaderia ecològica i els certificats que ho acreditin.

5.2. Solucions per a cada escola

Cada centre educatiu pot trobar la manera més òptima de tirar endavant el projecte de menjador ecològic. En alguns casos serà possible poder instal·lar tot l'equipament de cuina necessari; en d'altres potser haurem de treballar estretament i portar un control molt acurat de l'empresa gestora, escollida segons unes clàusules que ens garanteixin un mínim d'implicació per la seva part; i encara en algunes ocasions podrem trobar altres fórmules com ja han fet algunes escoles:

**"ALGUNES ESCOLES
PETITES DE ZONES RURALS
HAN ACORDAT AMB UN
RESTAURANT DEL POBLE
EL PROVEÏMENT DEL
SERVEI DE MENJADOR"**

- Algunes escoles petites de zones rurals han acordat amb un restaurant del poble el proveïment del servei de menjador. D'aquesta manera, l'activitat econòmica repercuteix directament en la mateixa comunitat, genera llocs de treball i es poden establir llaços de confiança entre la comissió gestora del menjador i l'empresa proveïdora, en aquest cas el restaurant.
- Transportar els nens cap a una escola que té cuina i capacitat per absorbir la demanda d'altres centres és una altra possibilitat que ja s'ha posat en pràctica. També es pot transportar el menjar des d'una escola a una altra. En aquests casos, és important que els dos centres educatius treballin plegats, acordin criteris i plantegin el menjador escolar ecològic de manera conjunta.

Compra Pública Verda de la Comissió Europea ***Green Public Procurement***



La Comissió Europea publica la pàgina web *Green Public Procurement* (http://ec.europa.eu/environment/gpp/index_en.htm) amb àmplia informació i materials sobre la introducció de criteris ambientals i ecològics en les licitacions de contractes públics. Hi podreu trobar un manual pràctic específic en castellà per introduir criteris ecològics en les licitacions de contractes de serveis de restauració i càtering (mireu en l'apartat *Training Toolkit on GPP* - mòdul pràctic 3.8).

6

**GESTIÓ
DEL MENJADOR ESCOLAR**



6. Gestió del menjador escolar

Tenir una cuina ben equipada a l'escola ens permetrà dissenyar un projecte de menjador ecològic en tot el seu potencial, tant des del punt de vista de la introducció d'aliments certificats, com també des del punt de vista educatiu, mediambiental i social, tal i com ja hem explicat en el capítol 2. Hi ha escoles que tenen cuines preparades per regenerar els aliments que arriben del càtering i ultimar la preparació dels plats freds. N'hi ha d'altres que ja tenen recursos per preparar els aliments (netejar verdures, trossejar, batre, etc.). Igualment, cuines aparentment ben equipades poden tenir mancances per afrontar la manipulació d'aliments ecològics, sobretot si ens arriben directament del camp. El capítol 7, dedicat a aquesta infraestructura, ens dóna els elements bàsics que hi hem de trobar i és molt aconsellable tant per a un cas com per a l'altre.

En aquelles escoles on tenim cuina però la gestió va a càrrec d'una empresa de serveis, el marge de manobra serà més limitat. Si optem per la gestió des de la

"CUINES APARENTMENT BEN EQUIPDES PODEN TENIR MANCANCES PER AFRONTAR L'ARRIBADA D'ALIMENTS ECOLÒGICS"

comissió de menjador (vegeu capítol 4, punt 4) podem definir directament els criteris del servei, mantenir una relació més propera amb els/les proveïdors/es i tenir un control més acurat de les despeses.

6.1. La relació amb els proveïdors

Una de les primeres feines a abordar en l'organització del servei és buscar proveïdors propers per començar

a parlar de formes de col·laboració. La situació ideal és trobar un grup de pagesos o pageses de la nostra zona, o al més propers possible, que pugui cultivar, criar el bestiar i transformar els aliments que arribaran al centre, perquè difícilment una sola persona podrà abastar-nos de tota la varietat de productes que necessitarem. Pot donar-se el cas que tant el grup proveïdor com la comissió de l'escola siguin novells en la gestió del menjador. En aquest cas, alguns consells poden ser profitosos:

- Pactar conjuntament el calendari de comanda segons el calendari de cultius. D'aquesta manera, les dues parts es poden planificar millor. Podem demanar un llistat dels conreus previstos i potser podrem fer algun suggeriment. A més, disposar d'aquesta llista ens ajudarà a programar els menús.
- Si ens comprometem a un cert volum de comandes, podem demanar preus fixos per temporada o marges màxims i mínims per a tot el curs. És preferible que el cost de transport fins a la cuina estigui inclòs en el preu/quilo especificant mínims de comanda si és necessari.
- Acordar dies i horari de lliurament de comanda tenint en compte la capacitat d'emmagatzematge.
- Per estalviar feina en origen i a la cuina, per reduir residus i per abaratir costos, seria preferible comprar tot el que sigui possible a granel, però normalment no hi ha espai disponible per fer grans comandes i podem tenir problemes de conservació si no es disposa de la infraestructura adequada. En aquest sentit, una possible solució seria pactar comandes conjuntes amb altres centres escolars, o demanar al grup de pagesos/es amb qui treballem que reservi el producte i ens el vagi subministrant.
- Gestió i compensació de minves.
- Formes i terminis dels pagaments.

A vegades, no és possible abastir-se a través d'una relació directa amb la pagesia de la zona. En aquest

cas, podem mirar de buscar empreses, entitats o grups que ens puguin portar els aliments d'altres llocs. Aleshores haurem de revisar el decàleg redactat per la comissió on es defineixen els criteris que prevalen en el servei. És crucial que l'equip de menjador tingui clar fins on arriba el seu concepte de localitat: de la comarca? de les comarques veïnes? de Catalunya? Si no es té clar el pes d'aquest criteri, els principis bàsics de proximitat es desdibuixen i el menjador escolar ecològic perd el sentit. Així doncs, és essencial saber d'on procedeixen els aliments que pretenem comprar. Alguns proveïdors/es ja envien llistats complets on figuren els països o les comarques de procedència dels productes. Si no ens donen aquesta informació per defecte, cal demanar-la. També és molt important fixar-nos en qui ens proveeix: es tracta d'una empresa integrada per pagesos i pageses? D'un comerç local que compra directament al pagès i que respecta un preu digne? D'una cooperativa de pagesos? O bé es tracta d'una empresa transnacional? Tenir clars els criteris agroecològics ens ajudarà en l'elecció. (Vegeu el capítol 3 per saber de què parlem quan citem els criteris agroecològics).

CONTACTAR AMB PROVEÏDORS/ES



En el cas que puguem decidir qui ens aprovisiona, tant si fem la gestió directa com subcontractada, podem fer una tasca prèvia de recerca de proveïdors/es que tenim a l'entorn. Trobarem alguns recursos a:

- Oficines Comarcals del Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural: poden facilitar contactes de pagesos i pageses de l'entorn proper.
- Llistat d'inscrits al CCPAE. Accessible a la pàgina web www.ccpae.org
- Grups o cooperatives de consum ecològic de la zona. Consultables a www.ecoconsum.org
- Cooperativa agrícola (si en tenim alguna a la població) i botigues ecològiques de la zona.
- Dinamitzador territorial del Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural per a la producció agrària ecològica.

Consulteu els altres recursos que es donen en l'annex 2.



6.2. Com han de ser els productes i els aliments que necessitem?

En general, les cuines per a col·lectivitats tenen uns requeriments concrets quant a la presentació i arribada dels aliments, i aquests acostumen a ser similars tant si utilitzen producte ecològic com convencional. Cuiners i cuineres agraeixen molt que se'ls faciliti la feina i això només serà possible si prèviament s'exposa i es parla amb qui ens proveeix. El proveïdor o la proveïdora podrà dir-nos si les nostres expectatives són factibles i, si no ho són, explicar-nos les raons perquè puguem decidir si ens és viable adaptar-nos-hi i de quina manera ho fem.

D'altra banda, com que no tots els centres educatius reuneixen les mateixes condicions, cada un d'ells podrà fer de més i de menys en funció de l'espai d'emmagatzematge, la seva solvència econòmica per poder fer compres a l'engròs i la sensibilitat del personal de cuina.

■ Els aliments de l'horta

- Ens interessa que les peces siguin d'un calibre gran per facilitar la manipulació (tant manual com automàtica) i reduir els minvaments.
- Les varietats de patates que no tenen ulls i tenen la pell fina faciliten la feina de manipulació.
- És molt important que les verdures vinguin més o menys netes o raspallades. Les peladores s'espantllen si hi queden restes de sorra.

■ La fruita

- Són preferibles les peces de fruita de mides petites i mitjanes. D'aquesta manera, podrem ajustar el gramatge a les necessitats reals dels infants. Si les peces de fruita vénen d'un gramatge superior, sempre les podem partir pel mig, servir-la a rodanxes o fer-ne macedònia.
- El punt de maduresa és l'aspecte més complicat a l'hora de servir la fruita (tant ecològica com convencional) i requereix d'una coordinació acurada amb el pagès o pagesa i un correcte emmagatzematge. També podem recórrer a macedònies en un moment donat per aprofitar alguna fruita que hagi

madurat excessivament. Hem de trobar maneres creatives per estalviar-nos de llençar res.

■ Cereals i llegums

- Tant per reduir els residus i el nombre de viatges del transportista, com per abaratir costos i la feina d'anar desembalant, serà millor escollir el producte a granel (sacs de 25 quilos) en detriment dels paquets individuals. No obstant això, s'ha de tenir en compte que en alguns centres pot no haver-hi prou espai per emmagatzemar en les condicions apropiades, el producte a granel es malmet més fàcilment i els sacs grans són més difícils de moure. Si quan arriba la calor encara en tenim força reserva, serà millor desar-lo a la cambra frigorífica per evitar la proliferació del corc.
- De mica en mica podem intentar incorporar el cereal integral, ja que és més nutritiu. És bo introduir cereals i llegums diferents, no quedar-nos només amb l'arròs i la pasta. L'espelta, la civada, el mill, el fajol i d'altres són fàcils de cuinar i ens donen molt joc. Per exemple: croquetes de mill, sopa de civada, amanida d'ordi, escudella de blat o d'espelta, farro al forn, braç de gitano de polenta, mandonguilles de blat sarraí amb avellanes, puré farcit de fesols de l'ull negre o de mongetes vermelles...
- El/la pagès/esa ha de tenir en compte que ha de servir el llegum net de pedres i d'altres llavors.

■ Oli i sal

Nutricionalment parlant, tant per prendre cru com per cuinar, el millor és utilitzar oli d'oliva verge. Per normativa, els olis certificats en producció agrària ecològica han de ser sempre d'aquesta qualitat. L'oli d'oliva és el que menys s'altera per les altes temperatures i, a més, el nostre país n'és un gran productor i ens serà fàcil de trobar-ne. En el menjador es poden utilitzar dispensadors en lloc de setrillers, ja que aquests amaneixen millor i se'n gasta menys. Per elaborar certs plats o salses en què volem un gust més suau, podem utilitzar un oli d'oliva ecològic de menys acidesa.

Pel que fa a la sal, és aconsellable la sal marina sense refinar. Procedeix directament de les salines i és més completa en sals minerals i oligoelements, com el iode, que la refinada.

■ Làctics i derivats

Com la resta de productes, la llet i els iogurts podem comprar-los a granel en envasos de cinc litres, cosa que permet evitar la generació d'un gran nombre de residus, abaratir costos i donar més varietat a les postres làcties incorporant-hi fruita, canyella, fruita seca...

■ Carns

Les carns que més s'empren en menús escolars són la de vedella, la de porc i la d'aviram. Per estalviar en residus, és preferible que no ens arribi en safates de porexpan, però sí etiquetada o marcada d'alguna manera que en garanteixi la traçabilitat.

Si a l'escola no tenim cambra freda per a poder manipular la carn, haurem de demanar que ens la portin preparada per cuinar, ja sigui en forma de carn picada, hamburgueses, filets o daus.

■ Productes elaborats

En tots els productes elaborats procurarem tenir en compte els criteris de:

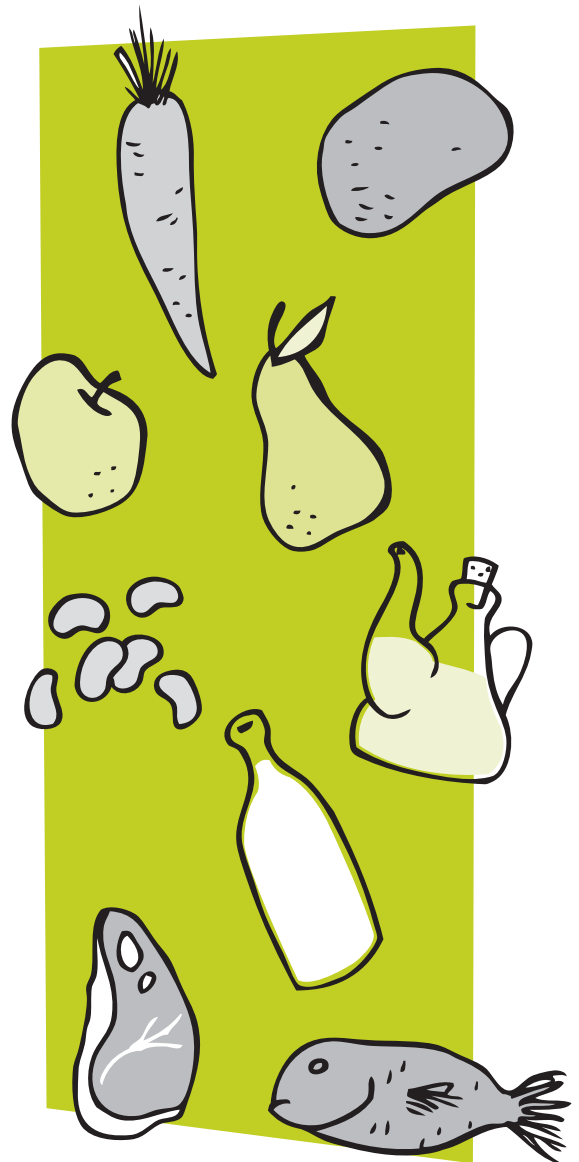
- mínim ús d'embalatges i que aquests siguin reutilitzables i reciclables;
- procedents de cooperatives o d'empreses ecològiques properes;
- aquells que procedeixin de països empobrits (sucre, quinoa, etc.) els demanarem que estiguin certificats com a productes del Comerç Just⁷.

■ El peix

És un dels productes més complicats. El reglament de producció ecològica preveu la cria de peixos (aquicultura), però no la pesca, per tractar-se d'una activitat extractiva i no d'un sistema de producció. Hi ha molt poques empreses a l'Estat que es dediquin a la cria ecològica de peix i ara com ara no és una opció viable per als menjadors col·lectius. D'altra banda, qui gestiona la cuina sempre intenta que es tracti de peix

sense espines i aquesta condició, junt amb la preferència d'optar per espècies del nostre mar Mediterrani, estreny moltíssim el cercle. Quan hi ha possibilitats, es pot comprar el peix directament a pescadors locals però, si no tenim cambra frigorífica on manipular-lo, haurem de demanar que ens el deixin a punt per cuinar.

Podem tenir en compte algunes recomanacions per contribuir a una pesca més sostenible i també per evitar aquelles espècies amb més acumulació de contaminants:



⁷ No totes les empreses o entitats que gestionen productes etiquetats del Comerç Just segueixen els mateixos criteris ni proposen el mateix tipus de comercialització. Si som sensibles a aquest tema, podem apropar-nos-hi més demanant informació als nostres proveïdors i definir de mica en mica els nostres propis criteris.

- Els peixos de cycle vital més llarg acumulen més quantitat de substàncies tòxiques presents al mar.
- El caçó, malgrat que resulta molt pràctic per als menjadors escolars perquè és suau i no té espina, és un important predador. La seva reducció per la pesca pot desequilibrar tot l'ecosistema marí.
- Els peixos criats en piscifactoria necessiten tractaments preventius d'antibiòtics. A més, algunes espècies necessiten molt de peix per a alimentar-se i realment no són un recurs si volem que el nostre menjador sigui al més sostenible possible.
- Parlem de peixos de temporada quan no es troben en la fase reproductiva. Hem de demanar informació al nostre proveïdor i ajustar-nos als moments idonis per a cada espècie.
- Podem parlar de peixos locals per referir-nos a aquells que trobem a la nostra zona pròxima de la Mediterrània.
- Algunes espècies estan en greu perill d'extinció segons ha denunciat el moviment internacional Slow Food i hem d'evitar comprar-ne: salmó salvatge, tonyina vermella, peix espasa, xanguet. Pel que fa al nero i al bacallà, el consell d'aquesta organització és que tothom en redueixi el consum a la meitat per evitar que les poblacions arribin a nivells crítics.
- Algunes experiències que han intentat introduir peix sostenible als menús escolars han hagut de recórrer al verat congelat per poder assumir el preu de la preparació sense espines.

Podeu trobar més informació, en castellà, consultant la pàgina www.slowfish.it i també al monogràfic de la revista *Opcions* sobre el peix: <http://www.opcions.org/pdf/opcions-23-cat.pdf>

Alguns peixos recomanables: verat, sardina, sorell, seitó, bonítol, jarret (gerret o boga vermella), besuc blanc, llampuga, maire, llissa, bròtola o mòllera, congre, palaia, esparrall, i algun peix de roca com la rata i l'aranya. Pescagirona i una planta del Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural ubicada a Roses es dediquen a filetejar i treure les espines d'algunes d'aquestes espècies i dur-los a les escoles.



6.3. Com ajustem el cost del menú

Un dels principals neguits a l'hora de plantejar-se un canvi cap un menjador escolar ecològic és el cost que tindrà el menú. Les escoles públiques no poden superar el preu màxim fixat per la Generalitat que inclou gestió, matèries primeres, personal de cuina i educadors/es de menjador. El preu no ha de ser l'únic criteri a l'hora d'escollir els aliments de les cuines escolars, però s'ha de poder oferir un menú assequible per a la majoria de les famílies. En l'actualitat hi ha força escoles a tot Catalunya que estan donant passes en aquest sentit, així és que hi ha maneres de fer econòmicament viables projectes de gestió ecològica de menjadors escolars.

"TREBALLAR AMB VERDURA ECOLÒGICA SIGNIFICA OBLIDAR-NOS DE PRECUINATS I DE LA QUARTA GAMMA"

Hi ha diferents factors que cal tenir presents a l'hora de portar un menjador escolar ecològic i una gestió controlada és el més important per tenir èxit. En aquest apartat explicarem sobretot com ho podem fer per ajustar el cost de la matèria primera. Altres aspectes són els mateixos que en les escoles convencionals i, per tant, no es mencionen en aquest llibre, com ara cobraments, monitoratge, manteniment de la maquinària de la cuina, etc. Pel que fa a la gestió del personal de cuina, sí que haurem de preveure de destinar una partida econòmica a les suplències i les possibles hores extres. Treballar amb verdura ecològica significa oblidar-nos de precuinats i de la quarta gamma; per tant, la feina està assegurada i totes les persones que treballin a la cuina són imprescindibles. També podem preveure una partida pressupostària per ajustar l'equipament a les noves necessitats (vegeu capítol 7).

6.3.1 Cost de la matèria primera

Ara per ara, i a causa de diversos factors, el preu de la matèria primera ecològica, en general, continua sent superior al de la convencional. Si mirem què està passant a la resta d'Europa, sembla probable que d'aquí a uns anys no hi hagi tanta diferència entre uns productes i altres. Aquesta diferència de preu fa recomanable una previsió del consum que farem a l'escola dels diferents aliments, per tal de concretar i establir els criteris de compra que ens guiaran i evitar-nos d'anar a la deriva. Per fer aquesta previsió, tindrem en compte els dies de servei, dies d'excursions, festivitats, demandes extres com berenars, etc. Habitualment, a més comuns, més assumible és el cost dels ingredients, per una qüestió d'economia d'escala.

"LA XARXA DISPONIBLE PER ABASTIR ELS MENJADORS ECOLÒGICS, ARA COM ARA, ENCARA ÉS LIMITADA, COMPARADA AMB LA CONVENCIONAL"

La xarxa disponible per abastir els menjadors ecològics, ara com ara, encara és limitada, comparada amb la convencional. Cal, doncs, sospesar diferents aspectes a l'hora d'escollir: relació qualitat-preu, distribució, proximitat, servei, implicació en el projecte, etc. En funció del pressupost que puguem destinar a matèria primera i dels pagesos o pageses propers disponibles, decidirem el percentatge d'aliments ecològics que hi podem introduir.

Hi ha algunes estratègies que permeten ajustar el preu del menú:

- Compra directa a productor/a per evitar intermediaris que hauran d'encarir el preu.
- Pactar amb el grup pagès proveïdor la quantitat de producte que necessitarem durant el curs escolar. En tenir la producció venuda, és més fàcil ajustar preus.
- Consumir productes de proximitat i de temporada. El mercat ofereix alguns productes ecològics -com per exemple pebrots- durant tot l'any, però només són ecològics en la forma en què s'han produït,

perquè el seu transport i distribució implica una important despesa energètica i contaminació. A més, per tot això, acostumen a ser més cars. Per aquest motiu, no es consideren interessants en aquest manual.

- Coordinar compres amb escoles de l'entorn.
- Calcular bé les racions per als diferents grups d'edat i fer les comandes justes per evitar relleus que no podem reutilitzar. Evidentment, els infants han de tenir suficient menjar, però no ens podem permetre de tirar-ne per una previsió excessiva.
- Controlar bé els minvaments. En cas de trobar verdures o fruites amb cops, floridures, etc. cal avisar al pagès el mateix dia o l'endemà perquè pugui reposar-les o compensar-les, però no podem esperar que ho faci si deixem passar més temps.
- Quan la gestió la porta directament l'AMPA, els costos baixen perquè el marge de benefici que necessitaria una entitat gestora repercuteixen en el mateix servei.

6.3.2. Menús equilibrats i econòmics

Un dels aliments que té una diferència de preu més notable respecte al seu homòleg convencional és la carn. Certament es pot trobar carn de vedella o de xai a un preu més proper a la convencional si ens proveïm directament del ramader, però les escoles que no tenen cambra freda per a la manipulació hauran de demanar que els la portin manipulada i el preu es tornarà a enfilar. Cal anar buscant l'estratègia que pot convenir-nos més, buscant un equilibri entre allò que sabem que la quitxalla es menja fàcilment i allò que pot sortir-nos més econòmic.

La carn té l'avantatge de ser apetitosa i fàcil per a la canalla i el jovent, però la seva producció té un impacte ambiental important quant a cost energètic i generació de residus, i a més també és interessant que nens i nenes mengin altres fonts proteiques com són els llegums, les fruites seques, els ous i els formatges o làctics. Hem de tenir en compte que quan combinem els cereals amb llegums, la qualitat proteica és equivalent a la dels aliments d'origen animal. Des d'un punt de vista econòmic, situar els llegums al lloc que els pertoca en una dieta equilibrada i sana ens permetrà ajustar el cost del menú i, al mateix temps, reduïrem els greixos saturats de la dieta infantil.

La carn de vedella podem demanar-la picada per posar amb pasta o com a ingredient d'altres plats.

D'aquesta manera estem donant el mateix aliment que amb una hamburguesa, però ens surt més econòmic. Una altra estratègia és demanar algunes parts que ens poden resultar millor quant a preu: la gerreta per a daus per estofar, el gerret i les llates per al fricandó i la tapa plana indiferentment per a daus o per a fricandó. Comparativament, el pollastre és més car i el que pot sortir-nos més a compte és demanarlo filetejat i quedar-nos coll, carcanada i ossos per al brou. Pel que fa al xai, malgrat que no és una carn gaire utilitzada en menjadors escolars, hi ha experiències de centres educatius que en consumeixen comprant la canal sencera i fent-la preparar a l'escorxador. Podem aprofitar-la millor si la cuinem estofada, incloent part de la torna. Respecte al porc, el més fàcil és poder comprar botifarres, salsitxes i carn picada. També podem cuinar el llom i la carn magre, que són les parts més tendres.



6.3.3. Què ens diuen les diferents experiències i els estudis que s'han fet?

El 2007, l'Ajuntament de Girona va destinar un pressupost per realitzar un estudi referent a la viabilitat econòmica d'introduir aliments ecològics a l'escola Joan Bruguera, de la mateixa ciutat. Aleshores, el servei de menjador el gestionava una empresa de càtering. L'estudi va anar càrrec de la Cooperativa de Consumidors Ecològics El Rebost. En un primer moment es va recollir tota la informació de la despesa en matèria primera endreçada per famílies d'aliments. A partir d'aquí, es va anar substituint els ingredients per d'altres d'origen ecològic i es va comprovar com el cost dels ingredients podia ser un 33% més barat respecte al preu que en cobrava l'entitat gestora, que hi incloïa un marge de benefici. En una segona fase, es va variar el menú seguint criteris econòmics, d'estacionalitat, de nutrició, i es van ajustar els gramatges segons les diferents edats dels nens. El resultat fou un cost d'un 52% més econòmic respecte al preu que pagaven les famílies en el menú convencional ofert pel càtering, corresponent a la matèria primera. Aquesta diferència permet sufragar despeses de transport quan es cobren a part i la figura d'una persona que gestiona el servei contractada des de l'AMPA (vegeu taula a la pàgina següent), que coneix i fixa els criteris adients.

**"HEM DE BUSCAR
L'EQUILIBRI ENTRE
ALLÒ QUE SABEM QUE
LA QUITXALLA ES MENJA
FÀCILMENT I ALLÒ QUE
POT SORTIR-NOS MÉS
ECONÒMIC"**



Estudi a l'escola Joan Bruguera, de Girona

Famílies d'aliments	Cost menú 1		Cost menú 2	
Verdures	1.621,72	20%	912,06	16%
Fruita	496,39	6%	433,54	8%
Peixos	400,46	5%	278,06	5%
Carns	2.343,57	29%	1.471,05	26%
Ous	148,00	2%	148,00	3%
Llegums	193,00	2%	193,00	3%
Cereals i pa	497,21	6%	484,61	9%
Làctics	400,46	5%	404,30	7%
Conserves	766,94	10%	561,08	10%
Altres	1.111,46	14%	778,71	14%
Total Menú	7.979,21	100%	5.664,41	100%
Total nen/dia	2,01		1,43	
Estalvi respecte al menú convencional gestionat per una empresa externa		33%		52%

Font: Cooperativa El Rebost, sccl

Entre el 2007 i el 2008, el Centre de Desenvolupament Rural Integrat de Catalunya (CEDRICAT) va fer un estudi similar, prenent com a referència la introduc-

"EL MILLOR RESULTAT ES VA OBTENIR REDUINT EL CONSUM DE CARN DE 12 A 10 VEGADES AL MES, I AUGMENTANT TANT EL DE PEIX COM EL D'OUS"

ció d'aliments ecològics en les escoles de Solsona. La base de partida va ser la mateixa que en l'estudi d'El Rebost, però la substitució per productes certificats es va plantejar en diferents alternatives. Així, es va analit-

zar la introducció d'un sol ingredient ecològic, de tres i de cinc, sense canviar el menú estàndard. Després es va modificar lleugerament el menú, però sempre dins els requisits que estipula la *Guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar*, editada pel Departament de Salut i el Departament d'Educació l'any 2005. El millor resultat es va obtenir reduint el consum de carn de 12 a 10 vegades al mes, i augmentant tant el de peix com el d'ous de quatre a cinc vegades. Aquestes modificacions permeten la introducció de cinc aliments ecològics: vedella, poma, pera i ceba, amb una reducció total del cost del menú de l'1,16%.

Com en l'estudi elaborat per El Rebost, tampoc s'hi compta la figura d'una persona que coordini els menús i les compres, ni els costos de transport que puguin cobrar-nos per una freqüència de repartiment que no s'ajusta a la seva periodicitat prevista.

Estudi elaborat pel Centre de Desenvolupament Rural Integrat de Catalunya (CEDRICAT)

Canvis en el menú	Productes introduïts	Variació en % del cost del menú
Reducció del consum de carn dues vegades al mes, i substitució per una vegada de peix i una vegada d'ous	Patata	2,69%
	Poma	-3,66%
	Pera	-3,91%
	Vedella	-4,61%
Es consumeixen (vegades/mes): - Carn: 10 - Peix: 5 - Ous: 5	Ceba	-5,11%
	Vedella + Poma + Pera + Ceba	-1,16%

D'altra banda, les experiències actuals en menjadors escolars ecològics mostren situacions diferents perquè, realment, el context social i econòmic dels centres d'arreu de Catalunya pot ser molt divers. En aquest sentit, us recomanem la lectura del capítol 10, on hem recollit el testimoni de diferents entitats i empreses que integren la Taula de Treball d'Alimentació Escolar Ecològica. En general, podreu advertir que el cost del menú realment és un punt que cal controlar molt de prop i requereix una bona organització logística, adaptacions dels menús i ajustaments constants. Tot i així, la proliferació d'aquestes experiències ens demostra que la viabilitat és possible, fins i tot quan la gestió va a càrrec d'una empresa privada, encara que hagi de veure minvats els seus beneficis.

6.4. Menús sans, complets i apetitosos

En general, estem parlant d'una cuina on potenciarem les receptes tradicionals, gustoses i atractives, i amb menús equilibrats nutricionalment que incorporin aliments de temporada, locals i ecològics. És important saber el que podem trobar a la nostra zona a cada època de l'any. Una bona pensada és col·laborar amb els pagesos/es que ens subministraran per proposar el menú en funció del que trobarem al camp, i facilitar que es trobin amb l'equip de cuina per explicar els perquès de cada verdura i així evitar possibles malentesos. Aquesta comunicació, que ja hem insistit que és important, ens facilitarà l'adaptació als canvis i ens ajudarà a trobar solucions que siguin viables per a l'equip de cuina, saboroses per als infants i possibles per als proveïdors.

La comissió mixta de menjador, sobretot quan té la responsabilitat de proposar els menús –però també quan no la té– és un puntal inestimable del procés. L'establiment de menjadors escolars ecològics pot revaloritzar la feina de les cuineres i els cuiners, donant més atenció a la seva important tasca i reconeixent les seves habilitats professionals. En el moment inicial, hem de tenir en compte les capacitats d'aquest equip, valorar si els cal una formació complementària –per exemple per apreciar la qualitat dels aliments que els arriben- i fer-los participants del ritme de la introducció



dels canvis per no desbordar ningú (vegeu capítol 8). El producte ecològic no té l'homogeneïtat del convencional i la manera de treballar-lo requereix entendre les característiques de la producció ecològica, un cert grau de flexibilitat, capacitat d'adaptació i una nova valoració de la diversitat.

"EL PRODUCTE ECOLÒGIC NO TÉ L'HOMOGENEÏTAT DEL CONVENCIONAL I LA MANERA DE TREBALLAR-LO REQUEREIX ENTENDRE LES CARACTERÍSTIQUES DE LA PRODUCCIÓ ECOLÒGICA"

6.4.1. Alguns consells per a la cuina

- La fruita s'ha de rentar bé abans de menjar-la, tot i que, quan sigui possible, la podem consumir sense pelar i així aprofitar tot el seu valor nutritiu.
- Podem utilitzar gran varietat de verdures fresques cada dia, crues i cuinades de diferents maneres (a l'estiu tenim tomàquets, carbassons, pebrots... i en canvi a l'hivern podem fruit més de les carbasses, les cols o els porros, per exemple).
- La fruita seca pot ser una bona alternativa ocasional als mesos sense massa fruita fresca i a la fruita que ens arriba de lluny, com per exemple els plàtans. També ho són altres postres com el codony amb formatge, les compotes o la cocció al forn quan la fruita ja no està en el seu moment òptim. Cal, però, recordar la conveniència de prioritzar la fruita fresca de temporada en les postres (4-5 vegades/setmana).
- La carn de vedella sovint té millors resultats si es fa de forma senzilla, cuinada amb salsa o bé al forn. Si la fem a la planxa, perilla que es ressequi i no quedi prou apetitosa per a la canalla.
- El pollastre ecològic, en comparació amb el convencional, no té la carn tan tova ni melosa perquè l'animal ha fet més exercici i no té tanta quantitat de greix. Les peces solen ser més grans. És important tenir-ho en compte a l'hora de cuinar-lo.
- El porc ens dóna una carn amb moltes possibilitats, però, igual que la de vedella, s'endureix amb facilitat

durant la cocció i cal fer-la a baixa temperatura per no perdre'n el gust ni el suc.

- Si l'equip de cuina ha de proposar els menús, ha de tenir nocions de dietètica i és convenient que es coordini amb alguna persona professional amb formació acreditada i específica en nutrició humana i dietètica.

6.4.2. Coccions adequades i diverses

Encara que, en ocasions, els menús es donin ja confeccionats al personal de cuina, sí que és veritat que cuiners i cuineres tenen molt a veure quant a la seva preparació. S'ha de partir de la idea que la riquesa en l'alimentació ens la dóna la varietat d'ingredients i la varietat de coccions. Per tant, un bon menú ha de ser equilibrat en els dos aspectes. No podem pensar en un menú equilibrat si tot passa pel forn, o tot és bullit o fregit. Els estils de cocció que s'haurien d'utilitzar a les cuines escolars en la confecció de menús equilibrats són: crus, escaldats, bullits, saltejats, vapor, planxa, forn, estofats, pressió, fregits i papillots.

La manera com cuinem els aliments ha d'estar en consonància amb la temperatura externa: si fa calor, el nostre cos demana coses fredes i crues (amanides, gaspatxos...) i en canvi no ens vénen tant de gust els estofats, els fornejats o la cocció a pressió. Quan fa fred, el cos sí que ens demana sopes calentes per escalfar-nos, però hem de tenir en compte que la mainada passa molts més dies amb temperatures mitjanes que amb temperatures baixes.

"LA RIQUESA EN L'ALIMENTACIÓ ENS LA DÓNA LA VARIETAT D'INGREDIENTS I LA VARIETAT DE COCCIONS"

Calendari orientatiu de collita de les principals verdures.

	gener	febrer	març	abril	maig	juny	juliol	agost	setembre	octubre	novembre	desembre		
Albergínia														All tendre
All sec														All tendre
All sec														All tendre
Bleda														Api
Bleda														Api
Carbassa														Bròquil
Carbassa														Bròquil
Carxofa														Carbassó
Carxofa														Carbassó
Coqombre														Ceba tendra
Coqombre														Ceba tendra
Col de Brussel·les														Col
Col de Brussel·les														Col
Enciam														Col-i-flor
Enciam														Col-i-flor
Escarola														Endivia
Escarola														Endivia
Espinac														Espàrrec
Espinac														Espàrrec
Julivert														Fava
Julivert														Fava
Moniato														Monçeta
Moniato														Monçeta
Patata														Nap
Patata														Nap
Pebreot														Pastanaça
Pebreot														Pastanaça
Porro														Pejol
Porro														Pejol
Remolatxa														Rave
Remolatxa														Rave
Tomàquet														Tomàquet
Tomàquet														Tomàquet

Temporada alta Temporada baixa

6.4.3. Textures i colors per al paladar infantil

Hem parlat que els menús han d'estar equilibrats quant a ingredients i formes de cocció, però també cal posar l'accent en les textures i els colors. Quan parlem de canalla, sabem que és essencial aquest punt: la part sensorial, la presentació del plat... que entri pels ulls. Per això la varietat és tan important. Jugar amb les textures és una forma d'enriquir cada menú: tou, cruixent, gelatinós, sec, humit... Crema de carbassa amb cruixent de porro, arròs amb crema de cigrons, pastanaga ratllada amb vinagreta de llimona i fruits secs, peix al forn amb salseta de pomes i bolets, per exemple.

I utilitzar colors i formes diverses també contribuirà a fer el plat més atractiu: crema de coliflor amb espirals de pastanagues, nius de cuscús amb verdures i crema de remolatxa, per exemple. I sobretot oferint a les famílies una adequada informació sobre els plats, els ingredients i les tècniques de cocció.



Veiem, doncs, que si estem ben informats i preparats, ens resultarà molt més fàcil poder emprendre qual-sevol canvi. I realment hi ha tot un ventall d'infinitats possibles que ens poden apropar més als exigents paladars de la quitxalla.

"ELS CANVIS HAN DE SEGUIR EL RITME QUE MARQUI EL PERFIL DE MEMBRES DE LA COMUNITAT ESCOLAR"

6.4.4. Com introduïm els canvis

Cal considerar el ritme que pugui portar cada centre. A vegades és important que sigui lent, però constant, i de manera molt coordinada amb la campanya de formació i sensibilització que ha de transcórrer en paral·lel (vegeu capítol 8).

Sempre és bo començar per ingredients on la millora del gust respecte al que menjava anteriorment sigui molt notable, ja que així el nen o nena entendrà millor els canvis. Gairebé tots els ingredients ecològics són molt més gustosos que els convencionals, però potser a les fruites i verdures és on notem més la diferència. Per tant, proposem començar per alguna d'elles.

"SI VOLEM CUINAR AMB PRODUCTES DE TEMPORADA, NO ES PODEN FER PURÉS TOT L'ANY AMB CARBASSÓ O MONGETES"

6.4.5. Característiques especials de les llars d'infants

Els primers anys de vida dels nostres fills són crucials per desenvolupar una bona base que els permeti un creixement sa i equilibrat. En alguns països, com Itàlia, fins i tot s'ha legislat que les llars d'infants han d'alimentar els menuts amb aliments ecològics.

A diferència dels menjadors escolars de cicle inicial i mitjà, les cuines de les llars d'infants consumeixen menys varietat d'ingredients però proporcionalment en més quantitat per persona. Aquest és un aspecte que els productors han de tenir en compte, tot i que en volum total pugui significar pocs quilos, ja que les nenes i els nens de 0 a 3 anys mengen menys que els més grans.

Per als més menuts, en general s'acostuma a cuinar purés amb verdures variades, líquats de fruites o fruites i verdures, i darrerament es tendeix a substituir els berenars de xocolata per patés de verdures, formatge fresc, etc. Mereix una atenció especial la composició dels menús, ja que un puré de verdures tindrà ingredients diferents segons si el cuinem a l'estiu o a l'hivern. Així que caldrà parlar amb els/les pediatres de les famílies i les/els nutricionistes de la llar d'infants per adaptar-nos als ingredients que el nostre grup proveïdor pugui servir-nos durant cada estació meteorològica.

Cal ser conscients que, si volem cuinar amb productes de temporada, no es poden fer purés tot l'any amb carbassó o mongetes. En canvi, podem obtenir molt de joc amb altres verdures com carabasses o porros, i amb tot el ventall de fruites de temporada que, a més, com que són ecològiques, podrem trinxar amb la pell per aprofitar-ne les vitamines.

ALGUNA BIBLIOGRAFIA ÚTIL



Alguns llibres on trobarem taules del contingut nutricional dels aliments i que ens poden servir per informar-nos millor:

- *Diccionario de los alimentos*. Col·lecció: Consejos para vivir con salud. Ed. Cedei.
- *Los mejores alimentos para los niños*. Michael Van Straten i Barbara Griggs. Ed. Blume.
- *La alimentación infantil*. Assumpta Miralpeix. Nuevas Ediciones de Bolsillo, SA.
- *El equilibrio a través de la alimentación*. Olga Cuevas (Ed.)
- *La alimentación infantil natural*. Ed. Integral.
- *La alimentación natural infantil*. Vicki Edgson. Ed. Océano Ámbar.
- *Guia l'alimentació saludable a l'etapa escolar*. Departament d'Educació / Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
- *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)*. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

7

LA CUINA



7. La cuina

La cuina ecològica no és una nova cuina ni és una cuina estranya; estem parlant d'una cuina tradicional basada en els productes de la terra. Evidentment, com que ens centrem en l'àmbit de la restauració col·lectiva, hi ha certs estris i consideracions logístiques que poden facilitar molt la feina del personal. En aquest capítol en trobareu algunes, junt amb consells de tipus ambiental que no es poden deixar de banda si volem tenir realment un menjador al més ecològic possible.



"ELS ALIMENTS ECOLÒGICS ENS ARRIBEN A LA CUINA DE L'ESCOLA TAL COM SURTEN DEL CAMP I AIXÒ SIGNIFICA MÉS TASQUES DE NETEJA, PREPARACIÓ I MANIPULACIÓ"

7.1. Infraestructura i equipament

61

Els aliments ecològics ens arriben a la cuina de l'escola tal com surten del camp i això significa més tasques de neteja, preparació i manipulació. A més, un menú equilibrat i saludable ha d'incorporar necessàriament un percentatge important de verdures i hortalisses i, per tant, aquesta feina guanya encara més pes. Algunes eines que actualment estan poc presents a les cuines escolars perquè en molts casos reben la matèria primera ja manipulada –rentada, trosjada i/o precuinada-, ens seran especialment útils. Paral·lelament, hem de tenir en compte l'espai de magatzem per si els proveïdors/es no poden venir tant sovint com estàvem acostumats, i també els atuells que ens permetran les coccions més nutritives.

Si l'escola ha de muntar tota la instal·lació des d'un principi, és aconsellable que s'assessori convenientment, perquè en aquest capítol parlarem només de l'equipament i la infraestructura que en aquests moments, en general, no hi ha a les cuines i és aconsellable aconseguir.

Podem relacionar els estris i la infraestructura que necessitem amb quatre processos bàsics que tenen lloc a la cuina.

Emmagatzemar:

- Un bon rebost i una cambra de fred ens facilitarà comprar a doll i aconseguir preus més assequibles, però serà imprescindible una bona organització i un control constant d'estocs.

Netejar:

- Piques de mida considerable per a poder fer el rentat, sobretot d'aliments vegetals. Per a grans escoles, es pot pensar en una rentadora de verdures.
- Centrifugadora de verdures de 50 litres (manual o mecànica) per a eliminar tot l'excés d'aigua després del rentat de les verdures de fulla.
- Raspalls per a verdures d'arrel.

Preparar:

- Un equip de ganivets sempre ben esmolats:
 - Puntilla per a pelar manualment.
 - Tallador de cebes.
 - Filetejador o desossador.
 - Japonès per a tallar tot tipus de verdures.
 - Ganiveta de tall ondulat per al pa.
 - Pelador manual de verdures.
- Aparell per pelar i tallar la verdura en diferents formes. Hi ha diferents models al mercat. En funció del nombre de menús i dels recursos escollirem el que millor s'adapti a les necessitats del centre. Per exemple, una mandolina amb diferents talls que sigui pràctica, fàcil de rentar i senzilla, un tallador-pelador de vegetals de tipus elèctric amb diferents discos de tall per a ratllar (indispensable per fer grans volums)-, un picador d'alls....
- Bufador per a sublimar les restes de pèls o plomes de les aus.

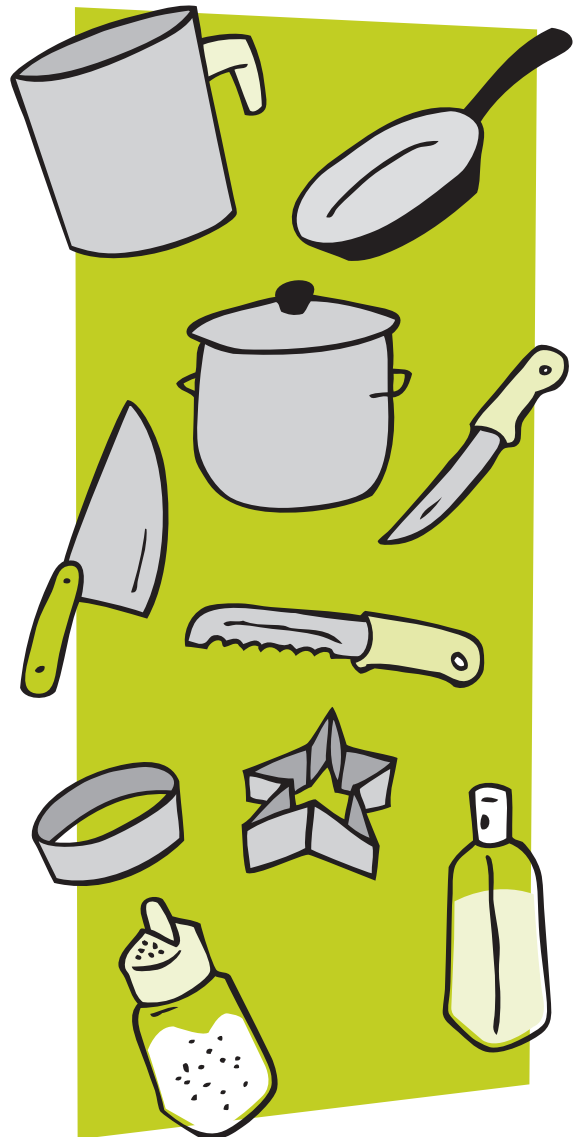
Cuinar:

- Olles i altres estris sempre d'acer inoxidable, tret de les paelles, que és millor que siguin de titani amb carbó tensionat perquè no s'enganxi el que cuinem.

Altres accessoris que ens poden ser útils són:

- Esprais per a oli o amaniments.
- Biberons per a salses o amaniments.
- Salers dosificats per a la sal, sal amb herbes, pols de llavors, herbes o fruits secs torrats.
- Carretó amb bany maria per servir calent.
- Pelador manual d'arrels.
- Motlles de diferents formes: estrelles, esferes...

Pel que fa als materials, encara hi ha moltes cuines d'escola amb equipaments antics de fa 20 o 30 anys. Sovint hi trobem olles, cassoles i utilatge divers fabricat amb alumini i tefló. Avui en dia aquests tipus de materials ja s'estan substituint per altres de més segurs, és a dir, que no desprenen cap dels seus components i que no reaccionen amb l'aliment. Unes alternatives podrien ser els acers inoxidables i el titani, que és un metall inert que no s'altera per canvis de temperatura.



7.2. Consells ambientals⁸

Més enllà de l'estricta activitat de preparar els aliments, l'entorn de la cuina i el menjador és un àmbit on podem aplicar pràctiques per a una adequada gestió dels residus i per a l'estalvi dels recursos.

7.2.1. Els residus

A l'hora de fer una bona gestió dels residus a la cuina i al menjador escolar, hem de treballar amb la filosofia de les tres erres: reduir, reutilitzar i reciclar.

Reduir: hem de comprar els aliments seguint els criteris d'embolcall mínim, és a dir, hem de seleccionar aquells productes que portin menys embolcalls, que puguin ser reomplerts, productes a granel, etc.

Reutilitzar: hem d'intentar reutilitzar al màxim els residus que inevitablement generem amb les nostres compres per a la gestió de la cuina. Podem fer-ho tant a la mateixa cuina, com en altres espais de l'escola. Per exemple, podem utilitzar caixes de cartró per a manualitats, envasos de plàstic com a pots per a posar-hi els bolígrafs, etc.

Reciclar: hem de classificar en cubells aquells residus que no puguem reutilitzar segons les fraccions: vidre, envasos, paper i cartró, matèria orgànica i rebuig. Una bona opció és que a l'entrada de mercaderies hi hagi tres contenidors grans amb els tres colors: groc, verd i blau. El contenidor amb la fracció orgànica el situarem a la zona on arriben els plats i estris bruts. És important que totes les persones que passen per a la cuina o menjador tinguin la informació correcte de com s'ha de fer la separació i que hi hagi una bona coordinació amb el servei municipal de recollida d'escombraries. Per exemple, si no hi ha contenidors propers potser els podem demanar a l'Ajuntament. També podem suggerir que ens ho recullin directament en un punt proper on puguem deixar els nostres contenidors. Si al nostre municipi encara no s'ha implantat la recollida

de la matèria orgànica, podem separar igualment aquests residus i intentar reorientar-los per evitar que vagin a parar a l'abocador. Per exemple, podem donar-los a algú que tingui hort i que pugui utilitzar-los per a fer compost, o bé fer-ne a l'escola mateix i, si tenim un hort, utilitzar-ne el producte final com a adob. S'està implantant a les cuines de nova generació els trituradors de matèria orgànica amb deshidratadora, però només són aconsellables per a col·lectius grans.

L'oli no es pot llençar mai per l'aigüera, ja que és molt poc biodegradable i fins i tot pot arribar a produir embossaments a la xarxa de clavegueram. La bona gestió de l'oli passa per guardar-lo en una garrafa i que ens el vingui a buscar un gestor autoritzat o bé dur-lo nosaltres mateixos a la deixalleria.



7.2.2. Ús racional de l'energia

En el cas de l'energia, hem de seguir les mateixes pautes que seguim a les nostres llars. A continuació, es citen alguns consells en l'ús de diferents aparells:

- Reduir el foc quan s'hagi assolit el punt d'ebullició. Mantenint-lo al màxim no augmentarem la temperatura ni disminuïrem el temps de cocció: només produïrem més vapor i una despesa energètica innecessària.
- Tapar sempre els recipients: la cocció és més ràpida i podrem estalviar un 15% d'energia. L'olla a pressió permet estalviar temps i consumir la meitat.
- Tenir els aliments al foc l'estona adequada. Alguns aliments, com les verdures, perden el sabor i les propietats vitamíniques per excés de cocció.
- Adaptar la mida del recipient al foc que utilitzem. Si el recipient és massa gros, la calor es reparteix malament i el rendiment disminueix. Si és massa petit, part de la calor es pot perdre.
- La neteja de plaques, forns i cremadors és molt important, especialment si la cuina és de gas. Si la flama és groga, indica que el cremador està brut o bé obstruït. Cal avisar un especialista sempre que hi hagi alguna anomalia.

⁸ Font: *Estudi per a la implantació de menjadors escolars sostenibles a Solsona*. CEDRICAT (Centre de Desenvolupament Rural Integrat de Catalunya), 2009.

- Obrir la porta del forn només quan sigui necessari, per evitar la pèrdua de calor.

Consells per a un bon ús del frigorífic

- Cobrir els plats cuinats i embolicar bé els aliments, així reduïrem el risc de contaminació entre els aliments, la propagació d'olors i la formació de gel.
- No posar aliments calents o tebis a la nevera ni al congelador.
- Obrir la porta només el temps just i necessari.
- Comprovar que les portes tanquen bé. Per fer-ho, podeu posar un full de paper a la porta, tancar-la i provar de treure el full. Si no resisteix, és que les juntes estan gastades.

Consells per a un bon ús del rentaplats

- Posar en marxa el rentaplats quan estigui completament ple.
- Escollir el programa adequat per a cada tipus de càrrega: això ens permetrà ajustar l'aigua i l'energia molt millor.
- Netejar el filtre de l'aparell i la juntura de la porta regularment.

Si hem de comprar un nou electrodomèstic, intentarem que sigui eficient i que tingui un baix consum energètic. Per ajudar-nos a decidir quin és l'aparell més adequat i a la llarga més rendible, hi ha dues etiquetes que ens proporcionen informació: l'etiqueta energètica i l'etiqueta ecològica.

L'etiqueta energètica ens dóna informació sobre l'eficiència i els valors de consum (aigua i energia) dels electrodomèstics al llarg de la seva vida, i ens permet comparar les característiques dels diferents aparells de la mateixa classe. Així, hi ha set classes energètiques en funció del consum de cada aparell, que van de la lletra A fins a la lletra G. La classe A és la més eficient i la G la que ho és menys. En el cas de les neveres i dels congeladors, hi ha dos nivells més, la classe A+ i la classe A++, que consumeixen encara menys que la classe A.

L'etiqueta ecològica certifica que l'aparell ha tingut en compte aspectes ambientals (consum elèctric, consum d'aigua, embalatge, fi de la vida del producte...) tant en el procés de fabricació com d'utilització de l'aparell. Els aparells eficients acostumen a ser més

LES ETIQUETES ECOLÒGIQUES

Actualment, en el mercat, podem trobar diverses etiquetes ecològiques:

1. L'Etiqueta Ecològica Europea: els criteris per a la certificació d'aquests productes són publicats per la Unió Europea, i l'organisme competent a Catalunya per atorgar-la és el Departament de Medi Ambient i Habitatge. En aquest moment, poden disposar d'etiqueta ecològica europea, entre altres, els productes d'higiene i neteja domèstica, rentadores, rentavaixelles i frigorífics. Trobareu més informació sobre aquesta etiqueta a http://ec.europa.eu/environment/ecolabel/index_en.htm
2. El Distintiu de Garantia de Qualitat Ambiental: aquesta és l'etiqueta ecològica catalana, que també permet la certificació de diferents tipus de productes, encara que de moment no s'han publicat criteris per certificar electrodomèstics de la cuina ni productes de neteja. Per aquest motiu, aquesta etiqueta no ens serà gaire útil pel que ara ens ocupa. El web del Departament de Medi Ambient i Habitatge té un espai dedicat a l'etiqueta ecològica europea i al distintiu de garantia de qualitat ambiental: http://mediambient.gencat.cat/cat/empreses/ecoproductes_i_ecoserveis/inici.jsp
3. Cigne Nòrdic: aquesta etiqueta va ser creada el 1989 pels Governos de Dinamarca, Finlàndia, Islàndia, Noruega i Suècia i cobreix tant productes com serveis. A Catalunya podem trobar productes amb aquesta certificació.
4. Àngel Blau: aquesta etiqueta és alemanya i va ser creada el 1978. També certifica productes i serveis i igualment ens la podem trobar aquí, a Catalunya.



**"L'ETIQUETA ECOLÒGICA
CERTIFICA QUE L'APARELL
HA TINGUT EN COMPTE
ASPECTES AMBIENTALS
TANT EN EL PROCÉS
DE FABRICACIÓ COM
D'UTILITZACIÓ DE
L'APARELL"**

cars que els no eficients, però a llarg termini resulten més barats. A part de diners, també haurem reduït emissions de contaminants provocades per la combustió dels combustibles fòssils que provoquen contaminació atmosfèrica i contribueixen a l'augment de l'efecte hivernacle.

II·luminació

- La llum natural és més agradable, més saludable i més econòmica que l'artificial. Afavorim al màxim la llum natural obrint les cortines i persianes i obrint finestres allà on calgui, sempre protegint les obertures davant l'entrada d'insectes.
- Apagar els llums sempre que sortim d'una sala. Una habitació amb el llum encès sense que hi hagi ningú és una despesa inútil tant d'energia com de diners.
- Adaptar la potència, el rendiment del color i la temperatura de les làmpades a les necessitats de cada punt de llum.
- Quan substituïm les bombetes tradicionals, ho farem per bombetes de baix consum. Substituir una sola bombeta de 100 W per una de baix consum evita l'emissió a l'atmosfera, al llarg de la seva vida útil, de més de mitja tona de CO₂.
- Canviar la reactància electromagnètica dels fluorescents per balasts electromagnètics. Estalviarem un 30% d'energia, obtindrem una il·luminació més estable i de més qualitat i el cicle de vida del tub s'allargarà el doble.
- Instal·lar bombetes de baix consum en els punts on el llum estigui encès més hores.

7.2.3. Ús racional de l'aigua

Per a fer una bona gestió de l'aigua, que és un recurs natural limitat, cal que seguim les mateixes pautes que seguim a les nostres llars:

- Vigilar que no hi hagi aixetes que degotin. El consum mitjà d'una aixeta mal tancada és de 30 litres diaris d'aigua.
- Instal·lar reguladors de cabal a les aixetes. D'aquesta manera, estalviarem cinc litres d'aigua per minut.
- No rentem els plats sota l'aixeta, sinó omplint la pica.



7.2.4. Altres

- Recollir l'aigua que sobri de les gerres i reutilitzar-la per regar.
- Seleccionar productes de neteja amb alguna ecoetiqueta o bé amb un baix contingut en fosfats.
- Fer un ús racional del producte, d'acord amb les indicacions que hi hagi a les etiquetes.
- Esbandir intensament amb aigua potable les superfícies netejades amb detergents, sabons, desinfectants o altres productes de neteja, per evitar que hi quedin residus que puguin contaminar els aliments que hem de manipular.

8

**MENJADORS ECOLÒGICS
COM A PROJECTE.
FORMACIÓ I SENSIBILITZACIÓ**



8. Menjadors ecològics com a projecte. Formació i sensibilització

Els menjadors escolars ecològics ens permeten que l'educació sigui vivencial dins i fora de l'escola, que tots els actors hi participin, que cadascun d'ells sigui protagonista en l'aprenentatge i que propiciem un canvi d'actituds a partir d'una educació crítica i transformadora.



Aconseguir que els nens i les nenes mengin més verdura, que els pares i les mares acceptin més proteïna vegetal en detriment de proteïna animal, que les cuineres acceptin més feina a l'hora de treballar amb producte fresc i que els monitors de menjador puguin valorar els nous menús són objectius que haurem de fixar-nos a l'hora de plantejar la introducció d'aliments ecològics, de temporada i de proximitat a l'escola. L'experiència ens demostra que la sensibilització i l'educació dels diferents grups implicats –i no només de la quitxalla!– és vital per poder afrontar el repte amb certes garanties.

"LA SENSIBILITZACIÓ I L'EDUCACIÓ DELS DIFERENTS GRUPS IMPLICATS ÉS VITAL PER PODER AFRONTAR EL REpte AMB CERTES GARANTIES"

En el procés ens adonarem que tothom és important i que les modificacions que plantegem a nivell alimentari no es poden quedar acotades només a les hores del dinar. La naturalesa d'un menjador escolar ecològic ens convida a fer-ne un projecte que s'escamparà com una taca d'oli en els diferents espais de l'escola i també més enllà dels seus murs, ja que entenem que una escola no tan sols està ubicada en una comunitat (un poble o un barri) sinó que en forma part i hi interactua.

8.1. Un procés constant de transformació

69

La nostra escola i el nostre entorn són espais vius i van de la mà de les diferents realitats. No són estàtics. El nostre projecte tampoc: forma part d'un camí que anem fent totes les persones implicades i forma part d'un procés. Per tant, si entenem la vida com un constant procés de transformació, les activitats entorn als menjadors escolars ecològics les hem de veure també com a processos educatius de transformació: "fent camí al caminar".

- Escoltant l'altre: sabem que tenir un menjador ecològic no vol dir que tothom ho tingui clar, ni que ho tingui interioritzat, però sí que aquest projecte parteix, abans de res, d'escoltar a tothom.
- Estant pendents del camí: després de conèixer qui som, on som, què sabem i amb qui comptem, ja ens trobarem a l'inici d'un camí on s'obriran ritmes diferents, il·lusions, dificultats, uns s'engrescaran i altres ho veuran complicat, però es tracta només de caminar.
- Acceptant la naturalesa viva del nostre centre: avui poden ser 20 infants i demà ser-ne 23, o passar de tenir tres llengües maternes a tenir-ne cinc, pot entrar una nova persona a l'equip de professorat, de neteja, de cuina, i que no estigui a priori interessat en el nostre projecte.
- Aprenent i desaprenent: els menjadors escolars ecològics ens donaran un bon gust de boca i també ens aproparan a uns continguts nous o a d'altres de ja coneguts des d'una nova mirada. Aquesta ens ajudarà a endinsar-nos en una pràctica quotidiana que ens portarà a petits canvis d'actituds transformadors.

8.2. Tots i a tot arreu

A qui “eduquem” i “sensibilitzem”? Tots hi tenim cabuda. Podem aprendre de tothom, no només la mestra o l'educador del menjador han de ser agents educatius. També poden tenir aquest rol:

- l'alumnat,
- pares i mares,
- professors i professores,
- educadors i educadores,
- cuiners i cuineres,
- personal de neteja,
- persones que ens trobem en el nostre entorn més pròxim: pagesos i pageses, persones que treballen al mercat, a petits comerços, petites i mitjanes empreses, associacions...

Les preocupacions i les propostes que pot oferir cada un d'aquests agents són diferents i, per tant, escoltar-nos uns als altres, compartir neguits, conèixer les necessitats i veure com podem fer propostes educatives conjuntes farà que cadascú sigui protagonista del seu procés d'aprenentatge i ens permetrà un treball d'equip saludable.

A més de tenir molts col·lectius amb qui treballar, també tenim molts espais per on ens podem moure: l'aula, el menjador, la cuina, la casa, el barri, la ciutat o el poble. I ens hi movem de manera dinàmica: de l'aula al mercat, del mercat a la cuina de l'escola, de la cuina de l'escola a la masia de can Peret i de la masia de can Peret de nou a l'aula.

Per tant, les activitats que podem plantejar-nos dins l'experiència de menjadors escolars amb l'alumnat poden anar jugant amb aquests espais:

- espai professorat - alumnat (aula),
- espai alumnat - educadors/es (menjador),
- espai família i alumnat (casa),
- espai de l'entorn social més pròxim.

8.3. Quins conceptes treballem i a través de quines activitats

Un dels objectius del projecte és la construcció col·lectiva del coneixement a partir del que jo conec, del que coneixen els altres, del que em diu el llibre de text i del que em diu la botiguera del meu barri, per exemple. Partim de la nostra realitat quotidiana per entendre el món.

"LA MEVA MANERA DE MENJAR LA PUC OBSERVAR DES DELS DIFERENTS ESPAIS: A L'ESCOLA, AL MENJADOR, A CASA, AL BARRI..."

La meva manera de menjar, la puc observar des dels diferents espais: a l'escola, al menjador, a casa, al barri, preguntar als meus companys i companyes d'aula, als professors i professores, als pares i mares, demanar a la persona que em ven la fruita d'on procedeixen els productes que menjo... i després anar més enllà i reflexionar quines conseqüències té la meva alimentació per a mi i per als altres. És a dir, reflexionar per què jo menjo d'una determinada manera i no d'una altra m'ajudarà a veure en quina realitat em moc, i el fet de ser-ne conscient m'ajudarà a decidir si vull canviar la meva manera d'actuar.

Quan parlem de projecte, és important treballar-ho tant des dels conceptes –agricultura ecològica, consum responsable⁹, aliments sans i nutritius, producte de proximitat, producte de temporada, organismes modificats genèticament o derivats d'ells, gestió de residus...– com també des de les actituds i hàbits: potenciant un consum responsable on sóc jo mateix qui decideix quin tipus d'alimentació vull, on vaig a comprar i com vull que sigui la meva vida quotidiana.

⁹ **Consum responsable:** quan exercim un consum responsable, escollim en base als nostres propis criteris i escala de valors, obviant les pressions publicitàries, la moda o les opinions dels altres; consumim essent conscients de les repercussions de la nostra tria en la nostra vida, en el conjunt de la societat i en el planeta.

D'aquí que el ventall de possibilitats sigui molt gran i puguem anar realitzant diferents activitats: algunes més específiques i d'altres més globals. Algunes des de les activitats extraescolars i altres des del currículum. En aquest sentit, la idea de transversalitat és molt important: podem parlar d'agricultura ecològica des de les ciències naturals i socials, de com calcular el preu d'un menú en la classe de matemàtiques, realitzar un experiment científic -per exemple melmelada de taronja de ca l'àvia- utilitzant el laboratori com a sala de transformats o cuina, fins i tot conèixer la química i la física del compostatge o dels residus orgànics o fer una sortida al mercat del poble per veure la producció de temporada de la nostra zona.



Aquestes activitats les poden preparar i/o realitzar el professorat a l'aula, els educadors i educadores al menjador o l'AMPA a l'hora d'organitzar la Festa de Carnestoltes, per exemple.

Així doncs, quan preparem activitats específiques ens fixarem en:

- les àrees temàtiques (agricultura ecològica, indústria i comerç d'aliments, pagesia al món i a casa nostra...),
- les edats (en funció del cicles educatius del currículum escolar),
- els espais (aula, menjador, centre educatiu, casa...),
- els actors a qui ens adreçem: AMPA, personal de cuina, etc.

Quant a les activitats més generals, podem preparar-les plantejant les mateixes àrees temàtiques i edats, i podem variar els espais ampliant-los al barri, al poble, a la comarca, al món.

A més d'alimentar-nos, mitjançant les activitats podem treballar:

- els sentits i el plaer,
- la salut i el benestar,
- l'autonomia i l'autogestió,
- la relació, l'intercanvi i la comunicació,
- la qualitat ambiental de l'entorn,
- la gestió dels diferents recursos,
- altres continguts transversals relacionats.

A la pràctica tenim moltes possibilitats:

- Els esmorzars i berenars saludables són una bona eina educativa que ens permet introduir la xocolata del comerç just i parlar per exemple de similituds i diferències entre comerç just i comerç de proximitat a l'aula.
- Rifar o repartir cistelles ecològiques amb el que collim de l'hort de l'escola, si és que en tenim.
- Les visites organitzades a finques properes que facin producció ecològica o al mercat del barri, segur que també seran ben rebudes, tant per part de la quixalla com per part de les famílies.
- Treballs de recerca participativa de varietats locals. L'alumnat pot entrevistar les persones més grans del seu entorn i gent vinculada a la pagesia per descobrir les llavors que van alimentar els seus avantpassats i tota la cultura relacionada, tant gastronòmica, com de supervivència. En tenim un exemple a: www.abcd10000ef.org
- En escoles de ciutats, l'alumnat pot preguntar a la seva família sobre avantpassats rurals, fer el treball en les sortides familiars de cap de setmana, visitar museus botànics i de vida rural, fer recerques bibliogràfiques, visitar les hortes periurbanes, comunitàries o parcs agroecològics, per exemple.

**"PODEM FER ACTIVITATS
TANT SI DISPOSEM DE
CUINA COM SI NO"**

- Tallers de germinats de diferents llavors escollides segons l'època de l'any i estudi de les seves propietats nutritives. Si les fem germinar, potser les podrem incloure a les amanides.

Podem fer activitats tant si tenim cuina com si no. A Catalunya disposem d'alguns materials a partir de les experiències d'entitats que hi estan treballant, de propostes de l'Agenda 21, del treball que es realitza en escoles des dels horts escolars o propostes que ja fa temps que corren en temes com la sostenibilitat o el reciclatge. Al final del capítol us en destaquem algunes. El més important és deixar-nos portar per la creativitat i descobrir què ens ofereixen els menjadors escolars ecològics en la nostra pràctica educativa del dia a dia.

"EL 44% DELS ALIMENTS ANUNCIATS PER TELEVISIÓ DURANT L'HORARI INFANTIL SÓN XOCOLATES, BRIOIXERIA, SNACKS, DOLÇOS, PRECUINATS, REFRESCS, EMBOTITS I SALSSES"

8.4. La publicitat i els mitjans de comunicació

Aquesta mirada des de l'alimentació ecològica també ens farà plantejar estereotips molt arrelats des d'allò que em diuen els mitjans de comunicació, els anuncis, la informació que m'arriba d'internet... i ens ajudarà a tenir més criteri d'elecció i a llegir entre línies.

Podríem reflexionar, per exemple, sobre el tractament que fa la publicitat de l'alimentació. Quina informació ens arriba des dels anuncis televisius? Quines propietats destaquen dels aliments i com ho fan? Està bé reflexionar sobre com ens poden influir a l'hora de comprar i fins i tot com aconseguen que introduïm productes nous en la nostra vida quotidiana i que ja formaran part imprescindible de la nostra dieta.

Segons un estudi publicat a la revista *Consumer Eroski* el 2007, el 44% dels aliments anunciats per televisió durant l'horari infantil són xocolates, brioixeria, snacks, dolços, precuinats, refrescs, embotits i salses -que en una dieta saludable, els infants no haurien de menjar més que alguns cops al mes-, mentre que només el

2% dels productes anunciats són idonis per a la dieta infantil diària i es refereixen a verdures, fruites o peix. Per tant, el missatge predominant treballa en sentit contrari al missatge que podem donar a l'escola i a casa. És important, doncs, saber educar la canalla en la lectura o visionat dels mitjans de comunicació. El grup AulaMèdia pot oferir-nos recursos i formació en aquest sentit (www.aulamedia.org).

8.5. Un projecte obert a les cultures

Catalunya és un país acollidor d'infants i de famílies nouvingudes. I també som viatjants de mena: sempre hem tingut interès de conèixer i trepitjar altres terres. Així doncs, un altre aspecte educatiu important és la recuperació del saber tradicional català i l'aproximació a altres cultures. Treballant l'alimentació en els menjadors podem promoure la interacció entre els companys, la mirada cap a l'altre, el descobriment de diferents cultures, valors, i podem compartir coneixements. Els tomàquets de l'hort escolar compartiran cuina amb el cuscús de verdures a l'hora de dinar i amb el pa amb tomàquet a l'hora de berenar.



Recordem-nos que estem iniciant un camí amb moltes persones diferents i l'anàlisi de la realitat el podem fer de diverses maneres i des de diferents perspectives. El més important és compartir, escoltar-nos i caminar plegats.

A TENIR EN COMPTE



Hi ha una sèrie d'idees a tenir presents quan volem treballar utilitzant com a eix educatiu l'experiència de menjadors escolars ecològics.

1. Menjar forma part de la nostra vida quotidiana.
2. Tothom adquireix uns hàbits a l'hora de menjar.
3. Es poden treballar diversos temes a partir d'allò que mengem: com es produeix, com es comercialitza, on ho comprem, qui m'ho ven, com m'ho venen, quan valen els productes, d'on vénen...
4. Tots aquests temes els podem veure en els diferents espais i amb diferents activitats. En funció de l'espai podrem incloure'ls dins el currículum escolar, o bé en alguna activitat lúdica extraescolar, i fins i tot en alguna activitat de barri.
5. Hem de partir de la nostra experiència i cercar respostes dins el context en què ens movem.



8.6 Orientacions

Tenint present que parlem d'un projecte on tots i totes hi tenim cabuda i on cadascú de nosaltres podem fer aportacions en els diferents espais, trobarem a continuació algunes orientacions i algunes propostes i activitats que poden ajudar-nos a que la nostra experiència de menjador escolar ecològic formi part d'un procés educatiu viscut pels diferents agents implicats: cuineres/rs, educadors/es de menjadors, professorat, alumnat, pares i mares.

73

8.6.1 Orientacions per a pares i mares

Ja que moltes de les iniciatives de menjadors escolars ecològics sorgeixen des de les AMPA, val la pena tenir en compte que si bé algunes famílies estaran d'acord amb les propostes, altres els costarà acceptar els canvis. Es tracta, doncs, d'escoltar a tothom i d'aprofitar la diversitat d'idees per formar-nos i orientar-nos.

Podem inicialment fer una xerrada a l'escola sobre menjadors escolars ecològics, escoltar els dubtes que té tothom i mirar d'aclarir-los (aquesta guia pot ser una bona eina didàctica per a totes les vostres preocupacions), realitzar algun vídeo-fòrum amb audiovisuals i/o pel·lícules d'actualitat com per exemple: "Nosotros alimentamos el mundo" d'Erwin Wagenhofer.

També podem posar en contacte totes les persones implicades: professorat, cuineres, equip directiu i pàgines i pàgines que ens abasteixen, perquè els pares i les mares puguin sentir-se dins el projecte i conèixer tant les possibilitats com les dificultats que comporta. Recordem que, com a projecte, la comunicació i la participació són molt importants. Els pares i les mares tenen diferents opcions per participar-hi:

- Formant part de l'AMPA.
- Formant part de la comissió de menjador.
- Participant en les activitats de l'escola entorn als menjadors escolars i/o altres temàtiques.
- En els deures dels seus fills i filles.
- En els àpats familiars.
- En les festes (d'aniversari dels seus fills i filles, populars...).
- En els esmorzars i/o berenars que es porten a l'escola

Per altra banda, si volem fer efectiva la interiorització dels criteris de salut, consum crític i respecte mediambiental transmesos en el model de menjador escolar que es planteja en aquest manual, és imprescindible la col·laboració dels pares i mares. Quan la família delega la tasca de l'educació alimentària al centre educatiu, l'infant veu reforçada la idea que el menjar saludable no és saborós. És important oferir-los un espai de participació en l'educació alimentària dels seus fills i filles.

"ÉS ACONSELLABLE QUE LA FAMÍLIA S'IMPLIQUI EN EL MENJADOR ESCOLAR"

Així doncs, és aconsellable que la família s'impliqui en el menjador escolar. És positiu que coneguin els menús, l'origen de les matèries primeres, si es fan servir tovallons de roba o de paper, i, fins i tot, quant de temps disposen per menjar. El pares i les mares haurien de ser una veu més dins de la comissió de menjador, on es treballassin criteris de salut i equitat.

Al mateix temps, és una invitació a treballar els hàbits a casa: parlar de menjar, descobrir junts noves maneres de preparar els aliments de sempre, comprar i cuinar en família, etc.

8.6.2. Orientacions per al professorat

La implicació per part del professorat és molt important: si el centre escolar adopta els menjadors escolars ecològics com a projecte, s'inclou en tots els espais que el centre pot oferir i obre pas a un ventall molt ampli de possibles activitats, tal i com s'ha comentat en la introducció d'aquest capítol.

Algunes de les orientacions que ens agradaria destacar i que el professorat pot tenir en compte són:

- La integració i el treball dels diferents continguts del projecte del menjador ecològic a partir del currículum de cada curs, cicle i/o etapa educativa.
- Tenir present quines activitats extraescolars es realitzen i veure les possibilitats de fer algunes activitats complementàries.
- La multiplicitat d'activitats: tutories o des de l'àrea d'educació per a la ciutadania.

- La mobilitat en els espais: utilitzar els diferents espais de l'escola com ara el menjador, l'aula, el passadís, l'hort escolar, el mercat del barri.
- Noves formes de creativitat: aprofitar els recursos que ens ofereixen els menjadors escolars ecològics per treballar des de la creativitat.
- La comunicació amb l'altre: cuineres, educadores de menjador, pares i mares, pagesos i pageses que ens abasteixen... fent-los participants de l'educació dins i fora de l'escola.
- La complicitat a una mirada diferent per entendre el món: què vol dir sostenibilitat, per què menjo d'una determinada manera i no d'una altra...
- La formació específica en alimentació ecològica i la utilització de recursos ja existents (vegeu apartat 8.7) poden ser una manera d'iniciar aquest camí que anirem construint juntament amb les altres persones que ens acompanyen.

L'EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA



Tant les persones adultes com els més petits i petites tenim preferència, en general, per plats i preparacions més calòriques i de gustos intensos. Abans, la dieta d'una persona venia condicionada per l'accés als aliments de l'entorn i la relació entre l'espai i l'energia necessària per obtenir-los. En la majoria de cultures, la dieta estava basada en els aliments de temporada que oferia l'horta, conserves i cereals integrals; i en menor grau carn, dolços i greixos. Podríem dir que en un entorn poc influït pels interessos del mercat global i els condicionants econòmics, l'alimentació tendia de manera natural a ser saludable i sostenible, encara que no exempta de possibles mancances nutricionals. Ara la situació és molt diferent. Tenim a l'abast un munt de productes transformats molt saborosos, barats, fàcils d'obtenir, fàcils de manipular i constantment publicitats, que quasi bé sempre preferiríem abans d'un plat de mongetes verdes. L'abundància actual tampoc no garanteix l'equilibri alimentari nutricional. És per això que el concepte d'educació alimentària és tan recent com necessari davant de la nova conjuntura del mercat agroalimentari de les societats occidentals.

8.6.3. Orientacions per a educadors i educadores de menjador

Els educadors i educadores de menjador són els agents educatius professionals i responsables de l'alumnat en horari de menjador. El seu paper és imprescindible en aquest projecte i la responsabilitat que poden tenir va més enllà de "vigilar" i "servir" a la canalla. Per tant, cal que tant l'equip directiu, el professorat, l'AMPA, l'equip de cuina i la comissió de menjador els facin partícips dels canvis. Ens poden donar moltes idees a partir de la seva experiència i fins i tot proposar activitats per a fer en el menjador. Escoltar-los i veure també les seves necessitats facilitarà la seva implicació en aquest gran projecte.

"ESTEM EN UN PROJECTE EDUCATIU EN QUÈ CADASCÚ ÉS IMPORTANT I LA SEVA PARTICIPACIÓ ACTIVA FORMARÀ PART DEL CARISMA EDUCATIU GLOBAL."

Un altre pas important és conscienciar el monitoratge de la importància d'una alimentació equilibrada i saludable mitjançant xerrades informatives, cursos d'alimentació i cuina o llibres divulgatius. Haurien de conèixer la piràmide de l'alimentació saludable, les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut i de la Generalitat de Catalunya, els trets diferencials de la producció ecològica i els beneficis que aporten en tots els àmbits.

Per tal de promoure entre els infants uns bons hàbits alimentaris, és important que tinguin coneixement de dinàmiques de grup per desenvolupar tallers o activitats lúdiques envers a l'alimentació saludable i saber resoldre els dubtes que nens i nenes de diferents edats poden exposar quant a l'origen dels aliments. El curs de monitor/a de menjador i el de monitor/a de lleure ofereixen pautes bàsiques i necessàries quant a metodologies educatives, resolució de conflictes, dinàmiques de treball en equip, tallers, etc. El títol de manipuladors d'aliments, com a formació comple-

mentària, els aportarà coneixements de seguretat alimentària, que també són importants.

La creativitat i els recursos que ens ofereix el menjador poden ser molt interessants sempre que hi hagi la possibilitat d'oferir aquest espai de participació al monitoratge. La motivació és necessària i la comuni-



cació és imprescindible. Estem en un projecte en què cadascú és important i la seva participació activa formarà part del carisma educatiu global.

EN EL MENJADOR TAMBÉ EDUQUEM



Alguns dels objectius que l'educador i educadora de menjador ha de conèixer i treballar són:

- Saber el nom dels aliments.
- Conèixer la importància de cada aliment.
- Valorar l'aliment com a quelcom imprescindible per créixer.
- Tastar tots els aliments: tenir una alimentació variada.
- Fer-se responsable i col·laborar en les tasques organitzatives en el moment de menjar.
- Acabar-se tot el menjar que s'hagi servit al plat, entenent així que el menjar no es llença.

COM TREBALLEM EL PROJECTE DES DE LES ÀREES I MATÈRIES



En el currículum actual d'educació primària, a l'àrea de coneixement del medi natural, social i cultural, en el bloc de continguts de les persones i la salut, hi trobem els aspectes que fan referència al reconeixement dels diferents tipus d'aliments i a la valoració d'una alimentació sana i variada, que és des d'on es pot partir per al desenvolupament del projecte que es presenta i integrar-ho en les unitats didàctiques corresponents.

A l'etapa d'ESO, al tercer curs, dins de la matèria de ciències de la naturalesa, es treballa a partir del bloc de la nutrició humana: interpretació de l'alimentació i la respiració com a processos per obtenir matèria i energia per viure; caracterització de la digestió com a procés per transformar els aliments en nutrients i de l'assimilació com a procés d'absorció de nutrients des del medi extern al medi intern; concepte d'alimentació equilibrada i conductes de risc relacionades amb l'alimentació. També a ciències socials, geografia i història, hi trobem l'anàlisi de les noves formes de producció d'aliments i del problema de la fam al món i les seves implicacions globals, així com la valoració de les polítiques de cooperació i de solidaritat.

8.6.4. Orientacions per al personal de cuina

Partim de la importància del paper de les cuineres i cuiners com a uns actors més d'aquest entramat educatiu que és l'escola. Com a educadors i educadores que són col·laboren en aquest projecte des de la cuina, els aliments i les seves receptes.



El personal de cuina ha d'estar totalment informat i assabentat de tots els passos que anem fent en aquest viatge i els hem de facilitar la formació necessària perquè puguin assumir els canvis que hi haurà a la cuina. La seva formació ha d'incloure un marc teòric i pràctic, sempre potenciada amb el tast directe dels productes de què estem parlant. Un marc teòric perquè puguin entendre el significat de la vessant ecològica aplicada a l'alimentació en tota la seva magnitud. Així tindran criteri per aplicar-ho a la cuina, tant a l'hora de cuinar com a l'hora de gestionar residus, de rentar plats... Un marc pràctic en una formació in situ, on aprenguin a utilitzar més ingredients i més varietat en formes de cocció. Bàsicament, cal abordar tres aspectes clau:

**"EL PERSONAL DE CUINA
HA D'ESTAR TOTALMENT
INFORMAT I ASSABENTAT
DE TOTS ELS PASSOS QUE
ANEM FENT"**

- Manipulació dels aliments. Donarem com a tret important un bon ús dels diferents ganivets de cuina i estris tallants com a base per a les preparacions culinàries. Així doncs, les cuineres hauran de dominar el tallat dels diferents aliments, sobretot quan parlem de verdures, tenint en compte que en molt poques cuines hi ha bones màquines i en bones condicions per facilitar aquesta feina (mandolines, màquines per tallar verdures...).
- Creativitat. Els plats que s'elaboren a la cuina de l'escola van destinats als nens i nenes. La quitxa-

lla s'està formant i s'està obrint a sabors i textures noves cada dia, per això hem de cuidar també la presentació dels plats, com una part més d'aquesta tasca culinària i educativa. Amb petits tocs i alguns detalls, aconseguirem una major acceptació dins d'aquest canvi (uns crostonets de pa torrat per damunt d'una sopa, una vinagreta amb una picada de cacauets, un toc de dolç amb poma pel damunt d'una carn guisada...). Hi ha mil maneres de sorprendre i ser creatiu dins de la cuina, i que a més no ens suposi massa feina. La creativitat ens fa estar sempre buscant millor maneres i renovant-nos.

- Organització. Per planificar un menú ecològic satisfactoriament, hem de tenir en compte el producte de temporada i que el temps per a la preparació del menú serà més extens perquè incorporem més verdures fresques que s'hauran de netejar i tallar.

Cuiners i cuineres han d'aprendre a planificar-se. Això comporta buscar altres formes de funcionament com ara deixar coses preparades d'un dia per un altre (sempre que es pugui) i una molt bona interacció entre tot el personal de la cuina, perquè tothom valori i sigui conscient de la importància de la seva tasca.

8.7. Materials educatius per treballar temes de sobirania alimentària i alimentació ecològica a les escoles

Exposicions

- Decàleg de la producció ecològica.

Exposició de 10 plafons adreçada a alumnes en què s'explica què és la producció ecològica i la seva importància.

Cooperativa de Consumidors Ecològics El Rebost.

- Entorn rural i sobirania alimentària en un món globalitzat

Conjunt de 15 plafons que tracta aspectes de la sobirania alimentària, tenint en compte les situacions en països industrialitzats i països empobrits. Aquesta exposició va acompanyada d'una guia didàctica.

Associació Entrepobles.

- Exposició sobre Transgènics

Aquesta exposició de vuit plafons està dirigida a alumnes de secundària i ens explica què són els transgènics des d'una mirada crítica quant a la nostra salut, al model de producció i de consum, com afecta la pagèsia i en general els àmbits socials, ecològics i econòmics.

ADV Ecològica Gent del Camp.

CURS PER A PERSONAL DE CUINA

A l'hora de plantejar-nos la formació del personal de cuina, podem intentar implicar els equips d'altres escoles per fer un grup més nombrós i així rendibilitzar més la formació. El grup ideal és d'unes 10 persones, més o menys. Si són de diferents centres educatius serà positiu organitzar una classe a cada cuina per poder valorar-les i adonar-nos entre tots dels punts positius i a millorar de cada equipament. Una bona periodicitat pot ser d'una tarda a la setmana, per exemple de 4 a 6 de la tarda. El temari d'un curs de formació podria ser:

1. *L'aliment ecològic. La importància de l'alimentació ecològica. Manipulació amb aliments ecològics. Alimentació de temporada i local.*
2. *Organització a la cuina. Utilitatge per treballar més a gust. Gestió del temps. Gestió de residus. Detergents.*
3. *Aliments bàsics a la cuina. Incorporació de nous aliments: sal marina, olis premsats en fred, el fajol, el mill, la cocció de llegums...*
4. *Menús equilibrats. Elaboració d'un menú de temporada. Cuina per a quitxalla: cuina educacional, aprenentatge i sensibilització. Presentació dels plats.*
5. *Varietat de coccions. Facilitar recursos per als imprevistos. Elaboració de plats especials per a festes (Castanyada, Nadal...).*



- Què són els aliments ecològics?

Pensada per a ser itinerant entre els centres d'educació primària. Incorpora un parell de jocs, un adreçat al cicle inicial, i l'altre per al cicle mitjà i el superior.

Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural.

Material audiovisual

- Documental: **Camperoles. Llavors de canvi.**

Aquest material és apte per a qualsevol col·lectiu o institució interessat, així com per a centres educatius i organitzacions. El documental mostra el treball de tres associacions de dones camperoles que intenten generar canvis en les relacions de desigualtat de gènere que experimenten en les seves comunitats i famílies, al temps que intenten enfortir l'economia familiar camperola amb producció ecològica d'aliments per a mercats locals i nacionals.

Associació Entrepobles.

- DVD: **Pa i roses.**

Material divulgatiu que presenta els resultats de l'informe sobre l'estat de la qüestió de gènere en la sobirania alimentària; una valoració d'aquest aspecte tant en països del Sud com del Nord que permetrà aprofundir en la sobirania alimentària des de la perspectiva de les relacions entre homes i dones.

Associació Entrepobles.

Altres materials

- **www.ecomenjadors.org**

Pàgina web amb material didàctic adreçat a famílies, mestres i educadors/es de menjador que vulguin preparar activitats per fomentar el menjar ecològic i socialment just.

Associació Entrepobles.

- **Què és l'agricultura ecològica?**

Àlbum il·lustrat infantil. Adreçat a nens i nenes de primària. Es pot descarregar en format PDF de la pàgina www.gencat.cat/dar/pae.

Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural.

- **La colla pessigolla.**

El conte té com a protagonistes una colla d'amics i amigues que volen salvar el mercat del seu poble. Ideal per treballar la defensa de la sobirania alimentària i

el consum responsable. Descarregable a

http://www.pangea.org/epueblos/documentos/materiales/colla_pessigolla.pdf

Associació Catalana d'Enginyeria Sense Fronteres.

- **La Cuca, el cuc verd.**

La Cuca era un cuc verd molt espavilat: feia forats profunds a terra, pujava als arbres, provava moltes verdures... vivia a l'hort de la Maria, una pagesa que treballava de sol a sol. Un conte que ens parla de l'agricultura ecològica a partir de l'experiència de la nostra protagonista. Descarregable a

http://www.pangea.org/epueblos/documentos/materiales/conte_la_cuca_el_cuc_verd.pdf

Educació per a l'acció crítica.

- **Maleta pedagògica de l'hort a casa.**

La trobareu en els Centres de Recursos Pedagògics. Inclou un DVD pedagògic interactiu, un llibre sobre aspectes de l'hort escolar, calendari de sembra i recol·lecció i una guia de les espècies més comunes en horticultura.

Associació Vida Sana i Associació Rodajoc.

- **Unitat didàctica sobre menjadors ecològics.**

Adreçada a escoles que ja estan introduint el menjador escolar ecològic. En aquesta unitat didàctica s'inclouen tres escenaris (escenari a l'escola, escenari familiar i escenari social), i pretén promoure la reflexió entre els alumnes per tal que creïn, ells mateixos, els arguments que els facin entendre per què és necessària una alimentació basada en productes ecològics i locals.

Associació Entrepobles.

- **Llibre Alimentación Saludable. Mundo Saludable. Manual de apoyo para el Programa de Menús Ecológicos en Comedores Escolares de Andalucía.**

El material es compon d'un bloc de coneixements teòrics i un altre bloc d'activitats. Els tres temes desenvolupats en el manual són: alimentació saludable, medi ambient i agricultura, i agricultura ecològica. Descarregable a:

http://www.pangea.org/epueblos/documentos/materiales/libro_completo_alimentacion_saludable_mundo_saludable.pdf

Junta d'Andalusia.

9

I A CASA, QUÈ?



9. I a casa, què?

Arribem a un tema clau: i jo què faig a casa? És el tema de sempre: sóc o no coherent amb el que penso? La coherència avui en dia, ecològicament parlant, no és feina fàcil, perquè molts aspectes del nostre entorn ens impulsen a prendre el sentit contrari. Però si estem disposats a iniciar un canvi en el tema que ens preocupa, els menjadors de les escoles, tant si som pares o mares, personal de cuina, educadors/es, empresaris/es o gent de pagès, podríem començar per fer un petit viatge per la cuina de casa a veure què hi trobem i com podem millorar.

"LA COHERÈNCIA AVUI EN DIA, ECOLÒGICAMENT PARLANT, NO ÉS FEINA FÀCIL, PERQUÈ MOLTS ASPECTES DEL NOSTRE ENTORN ENS IMPULSEN A PRENDRE EL SENTIT CONTRARI"

9.1. Zona rebost

Hi hauríem de tenir aliments frescs sense envasar, comprats al mercat del barri o a pagesos/es de la zona que sabem que utilitzen tècniques respectuoses amb el medi. Potser també fruites i verdures del temps de la cooperativa de consumidors ecològics més propera de casa (si no n'hi ha cap podem pensar en muntar-ne una si hi ha quòrum), iogurts en envasos retornables o de vidre, cereals, llegums, sucre del comerç just i, per exemple, sal a granel –comprar quantitats grans a doll sempre surt més econòmic i no generem tants residus.

El producte fresc s'ha de conservar a la nevera, que és un dels electrodomèstics que gasta més energia; cal, doncs, que estiguem ben informats dels models més eficients. En el capítol 7 trobareu informació sobre l'aplicació de criteris ecològics als electrodomèstics de les escoles que també poden aplicar-se a la cuina de casa.



Petits ecohàbits:

- Hem de fer una bona gestió del que comprem, guardant cada producte de forma pràctica i visible. A l'hora de comprar, tinguem present que massa producte fresc se'ns pot fer malbé.
- Alguns aliments els podem comprar en envasos més grans per tenir-ne per tot l'any sense cap problema (estalviarem diners i envasos!). En qualsevol cas, sempre es pot compartir amb amistats i familiars.
- Les cooperatives de consumidors ecològics sens dubte són una bona proposta si tenim un esperit social obert i tenim ganes d'una major implicació.
- A l'estiu, els cereals i les llavors fàcilment es fan malbé; si els guardem a la nevera en recipients hermètics, se'ns conservaran tota la temporada.
- Procurem no tenir la nevera massa buida, un volum òptim ens ajudarà a retenir el fred.
- Si traiem el menjar del congelador un dia abans del que el necessitem, podem aprofitar per descongelar-lo a la nevera. Així també estalviem energia, aprofitant el fred que va desprenent.



9.2. Zona cocció

Primer de tot hem d'escollir la millor cuina, energèticament parlant. Hi ha molt models, però podem classificar-les en dos grans grups: elèctriques i de gas. La més respectuosa amb el medi és la cuina de gas, sempre que ens assegurem que la casa estigui ben ventilada per alliberar els gasos tòxics contaminants que desprèn quan està cremant. Si optem per les cuines elèctriques, millor escollir les noves halògenes o d'inducció magnètica que no pas les antigues vitroceràmiques, que escalfen a partir de làmpades halògenes de quars. En qüestió de forns, com en les cuines, la millor inversió són els de gas.

Les formes de cuinar també ens ajudaran a ser més ecoeficients. La principal i més senzilla seria provant de cuinar més. Ens estalviariem comprar menjar precuinat i envasos. Cuinar de manera sostenible passa no només per utilitzar producte ecològic, sinó també per emprar mitjans respectuosos.

Fer una bona tria en olles per cuinar és una bona inversió. N'hi ha que ens ajudaran a cuinar més ràpid, per tant a rendibilitzar energia fòssil, com ara l'olla a pressió -que permet reduir fins a un 75% el consum energètic-, o la Hotpan¹⁰ -una olla que funciona amb escalfor retinguda. El grillgàs funciona sobre un foc de gas, fa la funció de forn i permet cuinar diverses coses alhora. I per qui tingui un balconet -no ha de ser massa gran- i ganes de provar experiències ecològicament transformadores, pot cuinar sense electricitat ni gas: un forn solar¹¹ té molts avantatges perquè podem deixar el menjar fent-se al matí -només l'hem de deixar ben orientat- i tenir-lo a punt per consumir a l'hora de dinar. Hi podem cuinar des d'un peix a unes magdalenes. No és més que una caixa que reté l'escalfor del sol. Funciona per acumulació, atrapa l'energia solar a través de l'efecte hivernacle i pot arribar a temperatures entre els 80 i els 160°C. Si a més tenim un terradet o un balcó gran ben orientat, podem cuinar amb una cuina parabòlica¹², que funciona per concentració i pot arribar a temperatures de més de 200°C. Podrem gaudir d'un bon arròs, unes patates fregides o un bon pa de pessic!

10 www.terra.org/html/s/producto/3/magatzem/sprc_158.php

11 www.terra.org/html/s/sol/cocina/infotecnica/funcionamiento.html

12 www.alsol.es/alsol14.html y <http://www.alsol.es/k10.html>



Petits ecohàbits:

- Utilitzem una mida de recipient d'acord amb el fogó que fem servir.
- Procurem que la proporció del menjar que cuinem sigui adequada amb el recipient.
- Baixem la flama si supera la mida del recipient.
- Mirem que no hi hagi corrents d'aire que dificultin la combustió.
- No obrim la porta del forn si no és realment necessari.
- Utilitzem utensilis de qualitat: els de base gruixuda, un cop calents, mantenen més l'escalfor i podem cuinar a temperatures més baixes.
- Bullim en poca aigua i recordant que, un cop ha arrencat el bull, podem baixar el foc al mínim necessari.
- Tapem els recipients: estalviarem fins a dos terços d'energia.

9.3. Zona de rentat

Un dels problemes mediambientals més greus és la contaminació de les aigües, i encara que pensem que les nostres "petites accions" no són significatives, un bon sabó a l'hora del rentat pot ajudar a generar petits-grans canvis. Hauríem de comprar productes detergents amb l'etiqueta ecològica.

Si optem per rentar a màquina, també cal fer una bona tria: un rentavaixelles eficient classe A o bé un rentavaixelles amb l'etiqueta ecològica, ens pot ajudar a estalviar aigua i energia.

Per tenir més informació sobre les etiquetes ecològiques o l'etiqueta energètica, vegeu el capítol 7.

Petits ecohàbits:

- Dosifiquem bé les quantitats de sabó i evitem l'excés d'escuma. Així evitem un alt consum d'aigua per esbandir i economitarem amb sabó.
- Si tenim un pot amb una dissolució de sabó més aigua, rendibilitzarem el consum de detergent.
- Posem a les aixetes un reductor de cabdal per estalviar aigua.
- Engueguem el rentavaixelles només quan estigui ple.
- Si vivim sols i no embrutem gaire plats, cal pensar en un rentavaixelles petit. Gairebé tota l'electricitat consumida serveix per escalfar l'aigua. Quan més petita sigui la capacitat de l'aparell, menys aigua calenta necessitarà.
- Cal posar la dosi de sabó justa i utilitzar els programes més curts.
- Podem deixar assecar els plats a l'aire deixant la porta oberta, en lloc d'utilitzar el programa d'assecar del rentavaixelles.

9.4. Zona residus

La millor forma de gestionar els residus és no generant-los o minimitzant-los al màxim. Els que no podem evitar, però, els hem de separar per al seu posterior reciclatge: fracció orgànica, plàstic, vidre, paper i rebuig. És difícil trobar algú en la nostra comunitat que no sàpiga com funciona el reciclatge de residus, però tot i així encara hi ha moltes cases on no es fa i moltes més on no es fa correctament. Si separem les deixalles a casa nostra, estem permetent l'aprofitament dels materials que llencem. Per exemple, si destriem correctament la brossa orgànica, podem obtenir un compost per alimentar de nou la fertilitat de la terra. L'oli vegetal de cuina usat és un dels residus més problemàtics i perillosos per al medi ambient dels que generem a casa. Aquest oli pot procedir de les restes d'un fregit, d'una llauna de conserves, etc. Un litre d'oli abocat a l'aigüera pot contaminar fins a 100.000 litres d'aigua potable.

**"UN LITRE D'OLI ABOCAT
A L'AIGÜERA POT
CONTAMINAR FINS
A 100.000 LITRES
D'AIGUA POTABLE"**



Petits ecohàbits:

- No aboquem l'oli per l'aigüera, ni posem paelles o cassoles brutes d'oli a la pica per rentar. Assegurem-nos abans de netejar-les amb un paper de cuina que després tirarem a la fracció orgànica.
- Cal tenir un envàs només per anar-lo omplint amb oli usat, i quan el tinguem ple, dipositar-lo a la deixalleria municipal.
- Si anem a comprar amb carretó, cistell, etc., no caldrà que agafem bosses de plàstic en els mercats.
- Portar sempre una bossa de roba plegada a la butxaca o bé a la bossa de mà és molt útil per a les compres inesperades.

Els canvis en els hàbits de consum requereixen moltes ganes de fer les coses millor, però el més important és començar, encara que sigui per una petita cosa, i seguir. És tot un treball personal i familiar que cal recórrer, començant des de la sensibilització i el compromís, passant per la utilització de l'energia i de l'aigua, fins al consum dels aliments. És una qüestió de raó i de passió. Tot intent val la pena.



10

EXPERIÈNCIES

10. Experiències

Actualment, ja hi ha força experiències de menjadors escolars ecològics a Catalunya que ens poden servir d'exemple per engegar una iniciativa similar. Algunes tenen més aspectes en comú que no pas d'altres, però de ben segur que totes elles són vàlides. En aquest capítol, donem veu a diferents entitats perquè ens expliquin com van començar, quines dificultats s'han trobat i la seva situació actual.

10.1. Experiència de l'ADV Ecològica Gent del Camp. Camp de Tarragona.

Context social i geogràfic

L'Agrupació de Defensa Vegetal Ecològica Gent del Camp, com a agrupació de pageses i pagesos que fem agricultura ecològica al Camp de Tarragona, vàrem decidir que un dels projectes importants per al grup era aconseguir que els aliments d'origen ecològic i local arribessin als menjadors públics. Actualment, estem portant aliments a tres llars d'infants de la ciutat de Tarragona on es queden a menjar de dilluns a divendres uns 120-150 nenes i nens. Com que són llars d'infants, treballen tot l'any menys 15 dies al mes d'agost, fet beneficiós per als pagesos responsables, ja que els dona molta continuïtat a les comandes.

De qui va sortir la iniciativa?

La primera idea va sorgir des del grup de pageses i pagesos de Gent del Camp. El primer pas va ser consensuar en assemblea quins eren els aspectes principals del projecte a tenir en compte i quins criteris prioritjàvem a l'hora de desenvolupar-lo. Un cop redactat, mitjançant diversos actes de difusió i divulgació que fem constantment, algunes escoles interessades ens varen demanar de reunir-nos per parlar-ne.

Els objectius establerts

Els principals objectius van ser:

- Introduir l'alimentació ecològica en els grups més vulnerables a la contaminació per pesticides, transgènics i conservants, per a millorar la salut actual i futura de la quitxalla.
- Promoure l'educació ambiental entre alumnes,

professorat, personal de cuina, mares i pares, per conscienciar sobre els efectes positius en la salut i en la natura d'una alimentació sana, local i de temporada que prové de mètodes que promouen un entorn rural viu i la biodiversitat.

- Promoure el consum local d'aliments ecològics i directes del pagès o elaborador.
- Implicar en un procés participatiu l'alumnat, famílies, equips docents, entitats públiques, la pagesia i altres professionals de la salut, la restauració, etc. per a millorar la nostra realitat local mitjançant aquestes i altres actuacions.

Els primers passos i el treball de sensibilització

Per iniciar el projecte, vàrem realitzar una sèrie de trobades entre els pagesos responsables, el dinamitzador de l'ADV i l'equip de l'escola (en aquest cas sense l'assistència de mares i pares) per començar a concretar aspectes pràctics del dia a dia. L'equip de professionals de les llars d'infants va presentar la seva proposta, on ens deia quines eren les seves necessitats i la seva manera de treballar pel que fa a menús, funcionament de cuina, dies i hores de repartiment, etc. Recollida aquesta informació, es proposà un pla de treball amb els dos pagesos més propers de la zona, amb capacitat i disponibilitat per a portar setmanalment les fruites i verdures a les tres llars d'infants. Un cop decidits, els pagesos i l'escola van fer un pacte de compromís i van establir una relació directa que permet el bon funcionament i desenvolupament del projecte.

Pel que fa al treball de sensibilització, en aquest cas s'està desenvolupant un cop ja introduïts els aliments ecològics en els menús. El treball constarà de sessions de formació interna de l'equip professional del centre i posteriorment es faran xerrades informatives a mares i pares, així com també un seguit d'activitats per a la canalla.

Els entrebancs amb què us vau trobar, com els vau superar

En el nostre cas, gràcies a la bona predisposició de l'equip de l'escola i la bona organització de pageses/os de la zona, el projecte s'està desenvolupant amb força èxit i amb pocs entrebancs. Tot i així, calen moltes trobades periòdiques per mantenir una relació oberta, de confiança i una molt bona comunicació entre totes les parts. Per nosaltres, és l'única via per a garantir l'èxit del projecte. Uns dels entrebancs que ens trobem són el "mites del producte ecològic", que dificulten una visió clara dels beneficis que ens aporten. Cal insistir en donar una bona informació a tothom, per evitar reaccions de "rebot" que han viscut algunes cuineres, monitores de menjador i altres.

Un dels aspectes que es tracta molt sovint en les trobades amb les escoles és el dels costos. Tot i que el contacte directe amb el pagès els abarateix molt, de vegades costa equiparar-nos amb el mercat convencional que treballa amb costos de producció i logística molt baixos. Per reduir al màxim aquest sobrecost, anem ajustant menús prioritzant aliments de temporada i frescos, facilitem cursos de cuina pràctics per aprofitar al màxim els aliments i com a últim recurs, si cal, demanarem ajuda a les administracions competents per a poder consolidar el projecte.

La relació amb els proveïdors i la participació i resposta de tots els agents implicats

Els proveïdors són dos pagesos de la zona que treballen en xarxa amb la resta de sòcies i socis de la Gent del Camp. La relació és bona i efectiva, perquè no hi ha intermediaris: tots els comentaris i ajustos que es fan al dia a dia es parlen directament entre l'escola i els pagesos. Els altres aliments que com a Gent del Camp no podem oferir, com els làctics, la carn, les pastes, etc. procurem de fer l'enllaç entre l'escola i els proveïdors locals que coneixem.

Pel que fa a la participació, de moment encara no s'han implicat les mares i els pares. Cal donar més informació i fer veure la importància del que s'està fent. Part de les cuineres i de les professionals del centre ha respost amb una mica de recel, per falta d'informació i atenció i no acaben de creure en el projecte.

Els agents més implicats i contents del projecte són les nenes i nens que cada dia gaudeixen més amb els aliments que els posen als plats, poden menjar la fruita amb pela, han descobert els patés de verdures...

Avaluació de la situació actual

Amb uns mesos de funcionament, ja hi ha quatre llars d'infants més que han sol·licitat començar el menjador ecològic. De moment, però, cal anar pas a pas i creiem que s'han de consolidar els projectes existents abans de multiplicar-los. Falta acabar d'ajustar els menús. Alguns dels aliments encara no són ecològics per la dificultat d'aconseguir-los i per la diferència de preu respecte als convencionals. És el cas, sobretot, dels elaborats. Malgrat tot, l'experiència està sent molt positiva i les principals parts implicades estem veient amb molt d'optimisme el futur dels menjadors ecològics.

10.2. APRODISCA (Associació pro Persones amb Disminució Psíquica de la Conca de Barberà)

Context social i geogràfic

APRODISCA és una entitat sense afany de lucre que té com a objectius promoure la qualitat de vida i la integració social i laboral de les persones amb discapacitat psíquica i/o malaltia mental greu mitjançant el disseny, l'execució i el manteniment de serveis terapèutics, rehabilitadors, laborals, formatius, residencials, d'oci i acompanyament a la inserció laboral en empreses ordinàries. Fa 25 anys que es va crear, està situada a Montblanc i el seu àmbit d'actuació és la Conca de Barberà i el Baix Camp, on fa quatre anys que va obrir un nou centre d'atenció. A APRODISCA atenem diàriament més de 150 persones amb necessitats específiques gràcies a un equip de més de 50 professionals.

De qui va sortir la iniciativa?

La realitat social de les famílies que formen part d'APRODISCA i el territori rural on es situa el nostre àmbit d'actuació van ser factors claus per valorar la possibilitat de fer agricultura. Des del principi es va

veure clarament que havia de ser agricultura ecològica. D'aquí va sorgir HORTUS APRODISCAE, un projecte agroalimentari ecològic dedicat al cultiu, l'elaboració i la comercialització de productes i menjars ecològics. Un altre punt que es va veure clar va ser que només amb l'agricultura no es podia garantir l'ocupació de totes les persones implicades en el projecte, i es va decidir que també elaboràrem productes i menjars ecològics.

Des de l'any 2005, estem cultivant verdures ecològiques en les nostres finques, elaborem diferents tipus de conserves, tenim una fleca i restem a l'espera de traslladar-nos durant l'any 2010 al nou obrador per ampliar la nostra família de productes ecològics.

Des del setembre del 2008 es va començar a fer el menjador dels treballadors amb tots els ingredients ecològics, menys el peix. Diàriament servim menjar a una setantena de persones.

Els objectius establerts

L'objectiu primari és obtenir un producte propi que creï més identitat i autonomia a l'entitat. Aquesta iniciativa vol ser un projecte pilot per poder oferir, més endavant, menjar ecològic a d'altres menjadors col·lectius. També estem oferint el servei de viandes ecològiques per a jornades i/o esdeveniments sota comanda. Igualment, oferim assessorament i gestió dels menjadors ecològics per a escoles o d'altres institucions.

Els primers passos i el treball de sensibilització

APRODISCA compta amb una cuina pròpia on cada dia es fa el menjar per a tots els treballadors. Ja fa uns anys aquesta cuina la gestionava una empresa externa de càtering. El primer que es va fer va ser recuperar la gestió de la cuina, i, conscients de la importància d'una bona preparació i sensibilització a tots nivells del canvi, vam organitzar xerrades sobre agricultura ecològica, comerç de la carn, criteris de consum, etc.

Paral·lelament, es va fer una programació de menús de temporada d'acord amb els cultius que es produïen i alhora es va fer una programació amb altres pàgesos de l'Associació de Defensa Vegetal Ecològica

Gent del Camp -de la qual APRODISCA també forma part- per saber com es podrien cobrir les demandes. Alhora, vam contactar amb altres productors ecològics perquè ens abastessin de fruita, llegums, làctics i carn, prioritzant com a criteri de compra un producte al més local possible i evitant el major nombre d'intermediaris.

Els entrebancs amb què us vau trobar, com els vau superar?

La complexitat de la gestió de tots aquests proveïdors ha suposat trobar-nos amb diferents entrebancs: canvis en les dates de lliurament, canvis en la quantitat de producte a causa de diferents mides, carència d'informació sobre els productes de temporada, per exemple.

La relació amb els proveïdors i la participació i la resposta de tots els agents implicats

La resposta dels comensals ha estat bastant satisfactòria.

Valorem positivament la relació estreta amb els proveïdors, però hem d'acceptar que la gestió no és fàcil ni per a ells ni per a nosaltres. Fins i tot la coordinació entre els/les nostres pàgesos/es i la cuina és complexa perquè aquesta té unes necessitats molt concretes que a vegades no suposen un volum tant gran com per solucionar la comercialització del producte al pagès (o a qualsevol proveïdor).

Avaluem que, a mesura que anem fent més menús diaris, podrem moure un volum de producte més gran que sortirà més a compte als proveïdors/es i també a APRODISCA.

10.3 CEDRICAT. Solsonès.

Context social i geogràfic

La present iniciativa es desenvolupa en un entorn semirural, concretament als municipis de Solsona i Olius, amb un total de nou escoles, que acullen aproximadament 2.200 alumnes (des de llars d'infants fins a cen-

Menjador CEIP Puigberenguer. Manresa, Bages.

El menjador de l'escola Puigberenguer es va iniciar fa més de 20 anys gràcies a l'empenta de mares i pares que van participar activament portant estris de casa i treballant perquè l'alumnat pogués tenir menjador a l'escola.

La introducció d'aliments ecològics no va ocórrer fins a l'any 2007, ja que l'oposició de l'equip directiu era molt clara cap a aquest tema. De mica en mica, però, hi va haver una obertura que va permetre començar a consumir pomes ecològiques, encara que no va ser fàcil. Hi havia molta expectació, i el dia que havien d'arribar, el distribuïdor ens va fer el salt i a més a més no va ni avisar. Això va desinflar l'interès inicial. Vam buscar un altre proveïdor i finalment va ser possible! A partir d'aquí hem anat treballant conjuntament amb la coordinadora de menjador i les monitores i a l'escola es va començar a sentir a parlar de les pomes ecològiques des d'un enfocament positiu. Cal dir que des de l'AMPA sempre hem anat fent activitats per als nens i nenes que han ajudat que l'escola obrís un interès: tenim un hort ecològic on l'alumnat pot participar com a activitat extraescolar, una cuina on fem tallers de cuina natural, i un vermicompostador on els nens veuen com, a partir de les restes orgàniques, podem fer compost per a l'hort. També fem tallers de cuina a fora el pati amb una cuina solar parabòlica i ara estem desenvolupant un projecte de banc de llavors, on cada infant és protector d'una varietat agrícola. Hi ha molts temes que podem treballar: no es tracta tan sols que els nostres fills mengin bé, sinó de fer les coses bé.

Fa temps que intentem posar-nos en contacte amb pagesos de la zona Bages-Berguedà, però per ara els intents no han arribat a res. És a dir, que tot just ara, després de molt temps, estem consolidant-nos i obrint els ulls per fer una millor gestió: buscant quin producte tenim a la zona, qui el fa i com el fa.

L'experiència concreta de la introducció d'un nou iogurt ecològic és un bon exemple de com aconseguim avançar. Per la zona hi ha diversos productors petits

que fan iogurts de qualitat artesana, però no pas ecològic. Hi va haver un tast entre cuineres, professors i les opinions eren bones i la comissió de menjador hi estava d'acord. Però des de l'AMPA volíem aprofitar aquest canvi per anar més lluny i donar suport als productors que estant apostant per a la producció ecològica i, a més, volíem que fos de la zona. Vam contactar amb un elaborador de la comarca natural del Moianès que ens va oferir servir-nos el iogurt ecològic a doll, cosa que els donava més punts a favor. A tothom va semblar bé la proposta, sobretot a la canalla. Realment, el canvi de iogurt ha estat molt parlat a tota l'escola. Tant la coordinadora de menjador com la resta de les monitores s'han ocupat que la canalla entengués aquest canvi i en valorés la importància. Paral·lelament, han treballat la reducció de residus (hem reduït més de 300 pots a la setmana!) i ens hem adonat que quan les coses es fan ben fetes, hi ha una satisfacció molt gran. I això és el que hem vist que funciona: un petit canvi, però poderós.

La colla de pares i mares que impulsem el projecte a vegades volem córrer molt i la resta de la comissió ens para els peus. Voldríem que tot canviés immediatament, però en realitat l'escola és una petita comunitat, hi ha gent amb diferents criteris, s'ha de tenir molta paciència i sobretot no deixar d'avançar. És com una revolució personal, les coses no poden canviar únicament a l'escola, sinó que també han de canviar en l'àmbit personal: a casa també podem fer molta feina!

Actualment, intentem que cada mes entri un producte nou, i n'informem als pares a través del dors del full dels menús que els donem. La idea ens ha anat molt bé com a mitjà de difusió. Ara com ara, ja tenim varietat de fruites, els llegums, la sal marina, el iogurt i alguna verdura. El nostre repte més immediat és implantar un projecte que ja tenim fet per incorporar més cereals i proteïna vegetal en els menús.

tres de secundària). L'Obra Social de Caixa Terrassa i la Diputació de Lleida donen suport econòmic a la iniciativa.

De qui va sortir la iniciativa?

La iniciativa sorgeix del Centre de Desenvolupament Rural Integrat de Catalunya (CEDRICAT), a partir de l'interès manifestat per les escoles del territori. El CEDRICAT té com a una de les seves línies de treball el desenvolupament de projectes que contribueixin a la dinamització social i econòmica de les comarques rurals i també la planificació ambiental d'un territori.

Els objectius establerts

Implantar els menjadors escolars sostenibles a Solsona i Olius, potenciant el consum responsable -productes ecològics, de proximitat, locals, de qualitat i de comerç just- i el desenvolupament rural, tot incentivant la producció agroalimentària local de qualitat i la minimització dels residus. Educar els infants i joves en la cultura del consum responsable i de la minimització dels residus.

Els primers passos i el treball de sensibilització

Abans d'iniciar la introducció de productes ecològics, es va realitzar una primera fase d'estudi i conscienciació, per tal d'assentar les bases per al futur procés d'implantació. Amb aquest objectiu es va desenvolupar, entre el febrer del 2007 i el març del 2008, l'"Estudi per a la implantació de menjadors escolars sostenibles a Solsona". Aquest estudi ha constatat de les fases següents:

- 1a Anàlisi de la situació actual dels menjadors escolars.
- 2a Anàlisi del teixit productiu. Es va establir contacte amb els productors/es i elaboradors/es de productes ecològics de la comarca del Solsonès i de les comarques veïnes, amb l'objectiu d'obtenir una informació d'interès per als centres escolars a l'hora de treballar.
- 3a Jornada "Cap a uns menjadors més sostenibles". Es va realitzar el març del 2009, i s'hi van presentar diferents experiències d'implantació de menjadors escolars ecològics.

Avaluació de la situació actual

S'està realitzant un acompanyament a tots aquells centres educatius que tenen interès a treballar en la implantació d'un menjador escolar més sostenible. Es preveu que durant el curs 2010-2011 s'incorporin entre un i tres productes ecològics a cinc escoles de Solsona. A banda, també es preveu la realització d'activitats educatives i de conscienciació adreçades a alumnes i a les famílies. De moment es valora de manera positiva el procés d'acompanyament, ja que hi ha una bona predisposició al projecte, tant per part de les escoles com per part dels productors.

10.4. Consell Comarcal de l'Urgell

Context social i geogràfic

La comarca de l'Urgell compta amb 5.400 alumnes escolaritzats en 51 centres d'educació primària i secundària, escoles bressol i llars d'infants, centres d'educació especial, escoles de música, escoles d'oficis i centres de formació. D'aquests, només 16 tenen cuina pròpia. Hi ha dos centres on cuinen per a tres escoles cadascun. A dues més els porten el menjar des de la cuina d'un restaurant proper. La resta tenen concedit el servei de menjador a empreses de càtering. Una d'aquestes empreses és una petita cuina col·lectiva de la comarca que proveeix cinc escoles.

De qui va sortir la iniciativa?

Des del Consell Comarcal de l'Urgell es va impulsar la realització d'una diagnosi per elaborar el Pla d'Acció de l'Agenda 21 comarcal. Un dels aspectes destacats va ser la necessitat de donar suport al desenvolupament rural i sostenible de la comarca a través de la potenciació de la producció agrària ecològica. Per donar resposta a aquesta necessitat, es va redactar el projecte "Assessorament i Foment de la Producció Ecològica", dut a terme conjuntament amb l'ADV Ecològica de Ponent, amb qui es va signar un conveni de col·laboració. El projecte consta de quatre línies de treball: tècnica; difusió i divulgació; comercial; i dinamització.

A l'hora de definir accions concretes, es va proposar la campanya "Menjadors escolars ecològics". Aquesta acció ha esdevingut el motor del projecte, ja que la seva execució ha suposat, de manera inherent, treballar les quatre línies de treball del projecte.

Per a la realització del projecte, el Consell va contractar dues tècniques mitjançant dos plans d'ocupació durant sis mesos. Després va poder continuar el projecte gràcies a la figura d'un agent ocupacional de desenvolupament local, finançat al 80% pel Servei d'Ocupació de Catalunya, amb part de fons europeus. Per a accions concretes, es va sol·licitar un ajut per al foment del desenvolupament local i l'ajut a entitats locals per actuacions de difusió de l'alimentació ecològica del DAR.

Els objectius establerts

L'objectiu principal de la campanya és introduir l'alimentació ecològica en els menjadors escolars de la comarca. Aquest objectiu es recolza en quatre eixos argumentals:

- La salut dels nens i nenes.
- L'educació dels nens i nenes.
- El desenvolupament rural.
- El medi ambient.

Els primers passos i el treball de sensibilització

Per començar a realitzar la campanya, vam elaborar un pla de treball dividit en dues etapes.

A la primera etapa els objectius a assolir eren:

- Sensibilitzar de la importància del consum d'aliments locals i ecològics.
- Introduir algun aliment local i ecològic al menú escolar.

Es van plantejar accions adreçades als directius i personal docent dels centres, a les AMPA i al personal relacionat amb les cuines i els menjadors.

En aquest sentit, i de forma cronològica, hem realitzat:

- Xerrades informatives.
- Jornada sobre els menjadors ecològics.
- Visites personalitzades als centres educatius interessats en la iniciativa.
- Diagnosi de les escoles (quantitats, preus, menús...).
- Diagnosi del teixit productiu (necessitats de les es-

coles, disponibilitat d'aliments, planificació de comandes, preus per curs escolar...).

- Elaboració d'una proposta per a les escoles.
- Lliurament de la proposta i seguiment:
 - Presentar els pagesos i elaboradors a l'escola.
 - Coordinar el procés d'introducció dels aliments.
 - Recollir les comandes de cada escola i fer-les arribar al proveïdor.
 - Repartiment de les comandes entre els diferents pagesos i elaboradors (en el cas en què hi ha d'anar més d'un proveïdor).

En aquesta primera etapa també s'han dut a terme accions destinades a informar de les passes que s'anaven donant i a ampliar el coneixement i la sensibilitat vers a aquest tipus d'alimentació per part de totes les persones implicades:

- Articles i reportatges en mitjans de comunicació locals i regionals.
- Xerrades a diferents col·lectius.
- Material informatiu per als infants i les famílies.
- Jornades per a personal de cuina i monitoratge.

La relació amb els proveïdors i la participació i resposta de tots els agents implicats

Paral·lelament a les accions realitzades amb les escoles, es va contactar amb els pagesos i elaboradors ecològics, prioritzant els de la comarca però també tenint en compte alguns de les comarques limítrofs per tal de poder comptar amb un ampli ventall d'aliments a incorporar. Amb ells es van fer diferents trobades i es van tractar diferents aspectes, com la necessitat de treballar de forma associada i conjunta per poder respondre als nous reptes que es presenten al sector de la producció agrària ecològica.

També se'ls va plantejar la importància estratègica de la introducció dels productes ecològics a les escoles i la iniciativa prevista. Amb els qui van estar interessats a formar part de la campanya, es va treballar la proposta a presentar a les escoles i se'ls va mantenir informats de la resposta dels diferents centres. Finalment han estat set pagesos i tres elaboradors els que s'hi han adherit aportant fruita, patata, verdures, carn de vedella, llegums, pasta, oli, iogurt i pa. Tres d'aquests pagesos han constituït una associació, "El pot petit", per millorar la seva coordinació i optimitzar els recursos.

Els entrebancs amb què us vau trobar, com els vau superar?

En tot aquest procés d'introducció han anat sortint algunes dificultats manifestades pels diferents agents implicats:

- Per part de les entitats gestores del servei de menjador, la dificultat principal ha estat l'augment del cost del menú que suposa la introducció d'aquests aliments. La resposta ha estat intentar fer entrar aquells que tenen menys diferència de preu amb els convencionals en les escoles que tenien un marge econòmic més petit. Les escoles més grans, amb més marge quant al cost, són les que han introduït més varietat d'aliments.
- També s'han manifestat algunes opinions d'escepticisme sobre la procedència dels aliments, sobretot de la carn i aliments frescs, en referència a la seva "autenticitat".
- Qüestions de coordinació i logística per part de productors.
- Manipulació i cocció d'alguns aliments: repartiment del iogurt a doll, diferència de consistència dels cigrons ecològics amb els convencionals, textura de les hamburgueses, aspecte de les fruites.
- Reticències dels infants amb algun aliment, com per exemple, el puré de carabassa.

Avaluació de la situació actual

En el curs escolar 2008-2009 es van introduir aliments ecològics en 11 escoles d'infantil i primària, set escoles bressol, una llar de jubilats, un centre d'atenció al disminuït i un restaurant. Els usuaris d'aquests menjadors que estan menjant aliments ecològics de forma habitual són unes 1.100 persones, aproximadament.

El nombre d'aliments introduïts és molt diferent segons el centre. N'hi ha que han introduït un únic aliment, mentre que altres han introduït pràcticament tots els productes oferts. Els que s'han introduït amb més facilitat han estat els llegums, el iogurt, la carn de vedella i la fruita.

El projecte ja té programada una segona etapa, que té com a objectius:

- a) Ampliar el nombre de productes ecològics i locals als menús escolars.

- b) Sensibilitzar els nens i les nenes en temes d'alimentació, medi ambient i consum responsable.

Les accions previstes són:

- Un estudi de viabilitat per ampliar el nombre de productes ecològics als menús escolars.
- Una revisió i adaptació dels menús.
- Oferir activitats i tallers als alumnes per tal que integrin els conceptes d'alimentació sana, producció ecològica, producció local, medi ambient i consum responsable.
- Realitzar xerrades informatives als pares.

El nostre esforç se centra ara a consolidar els aliments introduïts i anar-ne incorporant d'altres però, això sí, amb tranquil·litat i bons aliments!

10.5. Fundació Futur. Comarques de Barcelona.

Context social i geogràfic

Fundació Futur és una empresa d'economia social sense ànim de lucre que treballa en l'àmbit de la restauració sostenible i justa des de l'any 2000. Treballem a la província de Barcelona per als menjadors escolars i a tota Catalunya per als càterings.

Estem tant en escoles bressol –actualment en portem tres- com en primària –actualment en portem 11-, i tant a l'àmbit rural com en l'urbà. L'any 2009 vam comptar amb un ajut de 500 euros del Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural.

De qui va sortir la iniciativa?

De la Fundació mateixa, des d'on vam percebre que les cuines escolars eren una via ideal per aconseguir un seguit d'objectius:

- Traslladar a la societat la necessitat de canviar els models de consum actuals.
- Millorar la qualitat dels menús.
- Reduir l'impacte ambiental de la nostra gestió.
- Fomentar el sector agroecològic local.
- Reinsserir dones en risc sociolaboral.

Experiències dels menjadors escolars ecològics a les comarques gironines

La ciutat de Girona va ser un dels primers llocs on es va començar a treballar en menjadors escolars ecològics a partir d'un grup de pares, productors i també d'alguns especialistes amb el tema l'any 2005. Paral·lelament, la Cooperativa de Consumidors Ecològics de Girona El Rebot creà el projecte "Cuina Sana i Sostenible a l'Escola i a Casa" i va començar a gestionar i a coordinar tots els centres interessats a rebre assessorament, informació i formació sobre alimentació ecològica a l'escola i a casa.

La Regidoria de Medi Ambient i Sostenibilitat de l'Ajuntament de Girona, interessada en la temàtica, posà a concurs ajuts per a projectes de menjadors escolars ecològics a les escoles de la ciutat. Els primers centres a participar-hi foren:

- L'escola Joan Bruguera amb un estudi econòmic del que costaria canviar tots els ingredients del menú per ingredients ecològics. Era a finals de l'any 2006. Aquest estudi l'encarregà a la Cooperativa El Rebot i el va dur a terme la Lola Puig, també coordinadora del programa impulsat per la mateixa Cooperativa l'any anterior. A partir d'aquell moment, aquest centre educatiu va canviar algun dels seus ingredients convencionals del menú per ingredients ecològics.
- Les escoles Eiximenis i Montjuïc, que proposaren un cicle de xerrades informatives per als pares i docents.
- Altres escoles interessades amb menys implicació foren la Cassià Costal, El Pla, L'Annexa i l'Institut Vicenç Vives.

D'altra banda, als pobles de les comarques gironines també s'inicià tot un moviment al voltant de l'alimentació ecològica que provocà alguns canvis. Les escoles més interessades estaven ubicades a les localitats de Celrà, Flaçà, Bordils, Cervià, Sant Gregori, Taialà, Domeny, Vall-Ilòbrega, Palafrugell, Mieres, Olot, Osor, Anglès, La Pera, Corçà, Sant Sadurní, Cruïlles, Fontcoberta, Sant Miquel de Campmajor, Serinyà, Besalú, Cassà de la Selva i Riudarenes. Totes elles van fer almenys una xerrada de sensibilització i moltes d'elles ja tenen algun ingredient ecològic al seu menú o han fet algun pas per arribar-hi.

L'any 2010, els centres amb més producte ecològic al seu menú a les comarques de Girona són l'escola Aulet de Celrà, amb un 50% d'ingredients ecològics i l'escola Vers El Sol de Sant Martí Vell, on tots els ingredients són ecològics, tot el material que s'utilitza a la cuina és net de químics o substàncies nocives, l'aigua per rentar els aliments o per cuinar és dinamitzada i lliure de residus, els detergents són ecològics i tenen tot un sistema d'estalvi d'aigua i d'energia.

D'altra banda, l'any 2008, l'empresa Dinamis impulsà el projecte DINA'M, gràcies a un ajut del Departament de Treball i el Fons Social Europeu. L'objectiu general del projecte era dinamitzar els menjadors escolars ecològics a les comarques gironines amb una implicació directa de la pagesia local i de les escoles. Alhora el projecte se sustentava en dos objectius estratègics:

- El primer era la dinamització d'una xarxa d'explotacions locals agràries ecològiques implicades en el projecte. L'element innovador és un programa informàtic per planificar les comandes a partir de la simulació del menú escolar i de la programació de la producció.
- El segon objectiu era la dinamització dels menjadors escolars ecològics i la creació d'una xarxa de centres educatius implicats en el projecte. Els primers passos foren la convocatòria de pagesos i pageses -per tal d'anar definint amb claredat la millor manera de portar els seus productes ecològics a les escoles-, i el contacte amb els col·legis més sensibilitzats.

Posteriorment, es va portar a terme una diagnosi de la pagesia gironina i de les possibilitats que aquesta té per afrontar un creixement de la demanda de producte ecològic per part de les escoles. També es van realitzar activitats d'informació i de sensibilització en les escoles que ho van demanar.

Una de les conclusions del projecte fou que el proveïdors estan molt capacitats i disposats a treballar amb les escoles, però les escoles són en general organismes socials molt complexos i costa concretar les incorporacions de millors als menús.

Els primers passos i el treball de sensibilització

- Fomentem un espai de diàleg i treball entre els diferents agents que participen del menjador escolar.
- Desenvolupem continguts relacionats amb el respecte mediambiental, la justícia social, la nutrició, etc.
- Fomentem visites als productors/es per ajudar a entendre la realitat del sector agroecològic, el cicles de la natura i afavorir la corresponsabilitat pagès-escola.
- Fem formació i sensibilització per al nostre personal.
- Fomentem la creació d'unitats de grups de consum ecològic a través de les escoles.

Els entrebancs amb què us va trobar, com els va superar?

- El sector agroecològic atomitzat i amb moltes mancances comercials, de distribució i capacitat d'adaptació a les necessitats logístiques de la restauració col·lectiva escolar.
- Les famílies i les escoles no sensibilitzades a les limitacions dels productes eco, locals i de temporada.
- La restauració escolar està poc valorada entre les famílies i l'Administració. S'hi dediquen pocs recursos.
- Aconseguir involucrar tots els participants del menjador escolar no és fàcil, però és bàsic per al bon funcionament.
- No ha estat fàcil trobar un productor o un grup de proveïdors que s'impliqués prou en el projecte.

Avaluació de la situació actual

A poc a poc anem superant els reptes en aquest sector emergent. Creiem que cada vegada hi ha més demanda social per models de gestió amb menys impacte ambiental i amb més responsabilitat social. Tot té un cost, però guanyem en salut i justícia social.

10.6. Serveis Educatius

Pam i Pipa.

Comarques de Barcelona i Girona.

De qui va sortir la iniciativa?

A finals del curs 2006-2007 l'AMPA del CEIP La Muntanyeta ens va oferir gestionar la cuina de l'escola. Va ser en aquest moment quan ens vam plantejar millorar qualitativament la matèria primera del menú escolar i oferir una dieta més sana i equilibrada, utilitzant productes de certificació ecològica i evitant la presència de contaminants i d'aliments modificats genèticament.

Els objectius establerts

Com a empresa, vàrem prioritzar en tot moment la qualitat i el benefici nutricional dels infants envers el guany econòmic. Però val a dir que aquesta iniciativa, per consolidar-se, necessita d'un reforç extern que no depèn de nosaltres: ajuts als productors, empreses o associacions que fomentin l'alimentació ecològica, campanyes educatives, etc.

Els primers passos i el treball de sensibilització

Des de l'inici del curs escolar 2007-2008, Serveis Educatius PAM I PIPA va elaborar tot el menú amb productes de certificació ecològica excepte peix, pa i ou pasteuritzat.

Els nostres menús inclouen oli d'oliva verge (ni de girasol, ni de llavors), vedella, porc, pollastre, tot tipus de fruites i verdures de temporada, làctics, iogurts, llet, mantega, formatge, espècies, pastes, llegums, tomàquet en conserva, ou dur, farines, pa ratllat, sucre, etc.

Es varen prioritzar les cocccions al vapor, al forn i guisades en detriment dels fregits i els arrebossats. Es va descartar el producte congelat, excepte el peix.

En tot moment vam comptar amb l'assessorament dietètic i nutricional de la Cooperativa de Consumidors Ecològics El Rebost.

En exposar el projecte que havíem de dur a terme a les famílies, ens vam adonar que no hi havia prou in-

formació i això provocava en algunes persones un cert rebuig per la por al desconegut. Va ser llavors quan ens vam adonar que calia un treball de conscienciació i vam organitzar tallers amb les famílies i xerrades informatives per als infants al llarg del curs.

Els entrebancs amb què us va trobar, com els va superar?

Ens varem trobar dificultats com adaptar el menú al producte de temporada, ajustar el menú al preu oficial estipulat per la Generalitat en escoles públiques (increment en determinats moments d'alguns aliments) i manca de suport econòmic per part de l'Administració.

La relació amb els proveïdors i la participació i resposta de tots els agents implicats

Els infants es van adaptar adequadament a les noves propostes; els aliments més acceptats van ser les pastes, l'arròs i el iogurt. A causa del canvi, els nens i nenes més grans es van interessar més per la seva alimentació, tot i que l'increment de verdures, guarniment d'amanides i presència d'hortalisses en el menú en general no acostuma a agradar. Va haver-hi un reclam per part de la quitxalla de pizzes, croquetes, valetes, bunyols, calamars, etc.

Quant al personal de cuina, aquest projecte va suposar un increment de la feina en l'elaboració dels àpats (rentar, pelar, tallar, etc.), així com un canvi en la metodologia de cuinar i en l'optimització dels productes. Calia una implicació directa en el projecte.

Avaluació de la situació actual

En l'actualitat, gestionem dos menjadors amb ingredients ecològics en la seva totalitat (excepte ou, peix i pa).

11

ANNEXOS

ANNEX 1

Normativa a tenir en compte

Tant si la introducció de l'alimentació ecològica es vol fer en un menjador escolar que ja està en funcionament, com si es vol dur a terme en un de nova creació, cal tenir en compte tota una sèrie de normatives que afecten directament aquesta mena de serveis.

Aquest marc legal que regula la creació, el funcionament i l'avaluació del servei de menjador escolar inclou normatives de caire estatal i d'àmbit català que convé conèixer i que podem agrupar en dos grans blocs:

- Normativa general sobre menjadors escolars.
- Normativa específica sobre aspectes higiènics i sanitaris de l'elaboració dels menjars i del personal de cuina.

Com a referència sempre tindrem els departaments d'Educació i de Salut per adreçar les nostres consultes. Paral·lelament, també ens pot ser útil consultar, en un moment donat, la normativa específica sobre producció agrària ecològica en l'àmbit de la Unió Europea.

A continuació transcrivim una sèrie de continguts normatius d'interès, tot i que es aconsellable comprovar que no hagin estat modificats. Podrem trobar la informació que ens calgui al web de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària, inclosa en la secció del Departament de Salut del portal de la Generalitat de Catalunya www.gencat.cat (podeu buscar "menjadors col·lectius" en el cercador).

1. Normativa general sobre menjadors escolars

ORDRE de 24 de novembre de 1992, per la qual es regulen els menjadors escolars (BOE núm. 294, 08/12/1992).

Aquesta ordre estatal estableix qui, com i per què es pot demanar el servei escolar de menjador, qui en pot fer ús, qui ha d'abonar el cost del servei, les modalitats de gestió del servei, la seva contractació i els plecs de clàusules administratives. També estableix la proporció de personal de cuina i servei necessari, el sistema de finançament de les despeses, els criteris per a determinar el preu diari, les funcions d'atenció a l'alumnat i la seva proporció de personal, les tasques de col·laboració de l'alumnat i les funcions dels consells escolars, de les direccions i de les secretaries dels centres.

Posteriorment, el 30 de setembre es va aprovar una Ordre que modifica l'anterior parcialment, incloent-hi la possibilitat d'oferir el servei d'esmorzar a l'alumnat. (BOE núm. 244, 12/10/1993). El 22 de desembre del mateix any va publicar-se al BOE una esmena d'errors d'aquesta Ordre.

DECRET 160/1996, de 14 de maig, pel qual es regula el servei escolar de menjador als centres docents públics de titularitat del Departament d'Ensenyament (DOGC núm. 2208, 20/05/1996).

És la normativa bàsica d'àmbit català en temes de menjador escolar. Aquest decret estableix les modalitats de prestació del servei (amb caràcter preceptiu i opcional), com s'ha de realitzar el Pla de funcionament del menjador escolar, com ha de ser la ubicació d'aquest servei, quins en poden ser els /les usuaris/ àries, com se n'efectua el pagament, les diferents modalitats de gestió del servei, el plec de clàusules administratives, la contractació de personal, el preu d'aquest servei, el procediment per al seu finançament, l'elaboració del menjar, l'ús de les instal·lacions, el manteniment i la conservació de les instal·lacions dels menjadors, la informació als pares i mares, la inspecció i els ajuts al menjador. Són especialment destacables els dos punts següents:

Article 4.1. Els consells escolars dels centres docents públics aprovaran un pla sobre el funcionament del servei escolar de menjador, el qual haurà d'incloure els requisits mínims que, a aquests efectes, haurà establert prèviament el Departament d'Educació. El pla de

funcionament del menjador s'haurà de trametre a la delegació territorial corresponent, i, un cop autoritzat, formarà part de la programació anual del centre.

Article 10. Gestió del servei de menjador

10.1 La gestió del servei escolar de menjador podrà realitzar-se per qualsevol de les modalitats següents:

- a) Mitjançant la concessió del servei a una empresa del sector.
- b) Contractant el subministrament diari de menjars elaborats i, si s'escau, la seva distribució i servei amb una empresa del sector.
- c) Convenint el servei amb els respectius ajuntaments o consells comarcals que hi estiguin interessats, per la qual cosa es formularan els oportuns convenis amb el Departament d'Educació que es podrien incloure dins d'àmbits de cooperació més amplis, si així s'acordés.
- d) Gestionant el centre, directament, el servei mitjançant el personal laboral contractat a l'efecte per l'òrgan competent, adquirint els corresponents subministraments i utilitzant els seus propis mitjans instrumentals.
- e) A través de convenis amb altres establiments oberts al públic, entitats o institucions que ofereixin garantia suficient de la correcta prestació del servei.

10.2 Excepte en el supòsit de convenis amb ajuntaments, consells comarcals o d'altres entitats o institucions, a què fan referència els apartats c) i e), la gestió del menjador s'efectuarà preferentment per la modalitat prevista en l'apartat a) o, en el seu defecte, b) de l'apartat anterior. Excepcionalment, quan per falta d'oferta o d'idoneïtat de l'empresa això no sigui possible -prèvia justificació raonada a l'expedient i autorització expressa de la delegació territorial corresponent-, es recorrerà a la gestió directa.

10.3 En els supòsits de convenis amb ajuntaments, consells comarcals o d'altres entitats i institucions a què fan referència els apartats c) i e), als respectius convenis s'establirà la fórmula de prestació del servei. En el cas de contractació del personal necessari per a la prestació del servei de menjador, serà contractat per aquestes entitats, de les quals dependrà laboralment, d'acord amb la legislació corresponent.

Cal tenir en compte també la resolució que publica el Departament d'Educació, abans de l'inici de cada curs escolar, per la qual es determina el preu màxim de la prestació del servei escolar de menjador dels centres educatius de titularitat del Departament d'Educació, i el preu de l'ajut individual de menjador escolar per a l'alumnat escolaritzat fora del seu municipi de residència en centres educatius privats concertats. Aquesta resolució sol aparèixer publicada al DOGC en el període comprès entre els mesos de maig a juliol.

2. Normativa específica sobre aspectes higiènics i sanitaris de l'elaboració dels menjars i del personal de cuina

- *REIAL DECRET 640/2006*, de 26 de maig, pel qual es regulen determinades condicions d'aplicació de les disposicions comunitàries en matèria d'higiene, de la producció i comercialització dels productes alimentaris (BOE núm. 126, 27/05/2006).

Aquesta normativa adopta l'extens desenvolupament de la legislació alimentària dut a terme per la Unió Europea relatiu a la higiene dels productes alimentaris, la higiene dels aliments d'origen animal i estableix normes específiques per a l'organització de controls oficials dels productes d'origen animal destinats al consum humà.

- *REIAL DECRET 3484/2000*, de 29 de desembre, pel qual s'estableixen les normes d'higiene per a l'elaboració, distribució i comerç de menjars preparats (BOE núm. 11, 12/01/2001).

Aquest Reial decret defineix i estableix les normes d'higiene d'elaboració, envasatge, emmagatzematge, transport, distribució, manipulació, venda, subministrament i servei de menjars preparats.

- *LLEI 18/2009*, de 22 d'octubre, de Salut Pública de Catalunya (DOGC núm. 5495, 30/10/2009)

Aquesta Llei, d'àmbit català, deroga l'anterior Llei 20/2002 de seguretat alimentària, i integra en un únic sistema tots els serveis de salut pública existents en el territori de Catalunya. Crea l'Agència de Salut Pública de Catalunya, dins la qual l'Agència

Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA) es configura com a una àrea especialitzada.

3. Normativa específica sobre la producció agrària ecològica

Tothom qui produeixi, elabori, envasi o importi productes a la Unió Europea amb les indicacions d'agricultura ecològica, biològica o orgànica cal que compleixi una normativa específica i tingui la supervisió d'un organisme de control autoritzat. A Catalunya, aquest organisme és el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica.

- *REGLAMENT (CE) 834/2007*, del Consell, sobre producció i etiquetatge dels productes ecològics europeus, que deroga el Reglament (CEE) 2092/91.

- *REGLAMENT (CE) 889/2008*, de la Comissió, de 5 de setembre de 2008, pel qual s'estableixen disposicions d'aplicació del Reglament (CE) 834/2007 del Consell, sobre producció i etiquetatge dels productes ecològics respecte a la producció ecològica, el seu etiquetatge i el seu control.

És important consultar les versions actualitzades d'aquests reglaments, que incorporin les modificacions posteriors. A Catalunya, a més, hi ha el Quadern de Normes Tècniques de la producció agrària ecològica, que interpreta certs aspectes de la normativa europea i estableix normes addicionals per a la certificació de productes fora de l'àmbit d'aplicació de la normativa europea. Podeu consultar la normativa vigent al web www.gencat.cat/dar/eco.

ANNEX 2

A més dels materials audiovisuals i les exposicions que es citen en el capítol 8, també podeu trobar suport en un seguit de referències bibliogràfiques i pàgines web que us relacionem. Al final de l'annex també veureu una llista d'entitats i empreses relacionades amb l'alimentació ecològica per a col·lectivitats.

Llibres i pàgines web relacionats amb l'hort:

ALEDÓN, F. *Cal Tio Carmelo. Un treball per conèixer i estimar l'horta i la natura*. Editorial Denes, 2005.

BELTRAN, L. *Cultius de primavera. Segon Cicle d'Educació Secundària. Material per als alumnes i per al professor*. Escola La Florida, 2008.

BERTRAND, B.; COLLAERT, J-P.; PETIOT, E. *Plantas para curar plantas*. La Fertilidad de la Tierra, 2006.

BUENO, M. *El huerto familiar ecológico. La guía práctica del cultivo natural*. Editorial Integral, 2006.

BUENO, M. *Manual práctico del huerto ecológico. Huertos familiares/ huertos escolares/ huertos urbanos*. La Fertilidad de la Tierra, 2009.

BUENO, M. *Cómo hacer un buen compost*. La Fertilidad de la Tierra, 2007.

CABALLERO DE SEGOVIA, G. *Parades en crestell. El huerto ecológico fácil para familias, escuelas, espacios públicos, fincas agrícolas*. 2002.

CABALLERO DE SEGOVIA, G.; MARTÍNEZ, T. *El huerto ecológico escolar y familiar*. AFAE, 1998.

CANTERO, J.M. *Vamos a hacer un huerto*. Editorial Luna, 2004.

ESCÚTIA, Montse. *L'hort escolar ecològic*. Editorial Graó, 2009.

L'hort escolar. Guia pràctica de l'horticultura ecològica. Ajuntament de Barcelona, 2006

ROMÓN, C. *Guía del huerto escolar*. Editorial Popular, 1997.

VALLÈS, J. *L'hort urbà. Manual de cultiu ecològic als balcons i terrats*. Ediciones El Serbal, 2007.

VALLÈS, J. *La meva primera guia sobre l'hort urbà*. La Galera, 2009.

Associació Vida Sana. *Secció dedicada a l'hort escolar ecològic* www.vidasana.org Tel. 93 580 08 18

Centre Rural d'Informació Europea. *Secció dedicada a l'hort escolar ecològic*. www.criecv.org.

Horturbà: Cultiu en taules. www.horturba.com

Documentació en línia, llibres i contes relacionats amb recomanacions alimentàries, consum crític i alimentació ecològica:

ALBAREDA, L.; BERTRÁN, D.; MONTAGUT, X.; NAVARRO, E.; SCOLES, R. *Alimentación Saludable. Mundo Saludable. Manual de apoyo para el Programa de Menús Ecológicos en Comedores Escolares de Andalucía*. Junta de Andalucía. Descarregable a: http://www.pangea.org/epueblos/documentos/materiales/libro_completo_alimentacion_saludable_mundo_saludable.pdf

Aprender a menjar, aprendre a viure. Menjadors escolars ecològics. Recull de les ponències i els treballs de les jornades del mateix nom. Consultables a: <http://epueblos.pangea.org>

BOIX, R.; HUGUET, E.; PUIG, L.; URIARTE, X. (ed.). *Guia de l'alimentació ecològica a l'escola i a casa*. 2009.

BRADFORD, Montse. *La alimentación de nuestros hijos. La nueva cocina energética III*. Editorial Océano, 2006.

"Children, health and environment: a review of an evidence". *Environmental Issue Report* núm. 29. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe and European Environment Agency, 2002.

Contaminants químics en peix i marisc consumit a Catalunya. Generalitat de Catalunya. Consultable a www.gencat.cat

CUEVAS, O. (Ed.) *El equilibrio a través de la alimentación: sentido común, ciencia y filosofía oriental*. 1999.

CHACÓN, C.; SALTOR, M.; CATÀ, M.; *Autocontrol en l'elaboració de menjar per a col·lectivitats. Guia de pràctiques correctes d'higiene*. Diputació de Barcelona, 2006. Consultable a www.diba.cat

Diccionario de los alimentos. Col·lecció "Consejos para vivir con salud". Ed. Cedei.

Dossier of Best Practice in Sustainable Public Food Europe and the USA. AlimenTerra: Sustainable Food Laboratory. Consultable a: http://www.pangea.org/epueblos/documentos/materiales/bones_practiques_mee.pdf

EDGSON, V. *La alimentación natural infantil.* Ed. Océano Ambar, 2004.

Estudi per a la implantació de menjadors escolars sostenibles a Solsona. CEDRICAT, 2009.

GARCÍA TRUJILLO, R. *Recetario-dietario. Alimentos ecológicos para escolares de Andalucía.* Junta de Andalucía, 2008.

Guía de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Generalitat de Catalunya, 2005.

Guia educativa per al consum crític. Materials per una acció educativa SN. Efectes socials i ambientals del consum. Editorial Icària: Sodepau, 1999.

La alimentación infantil natural. Ed. Integral.

Libro blanco de la alimentación escolar. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación: Asociación Española de Pediatría, 2007.

Llibre blanc de la producció agroalimentària ecològica a Catalunya. Generalitat de Catalunya, 2006.

Mercurio en pescado. Ecologistas en acción. www.ecologistasenaccion.org/IMG/pdf/guia_peces_mercurio.pdf

MIRALPEIX, A. *La alimentación infantil.* Nuevas Ediciones de Bolsillo, SA, 2004.

Ponències de les jornades: Dones, globalització i món rural. Entrepobles, 2009.

¡Qué hace esa fresa en tu mesa! La situación de l@s trabajadoras de la fresa en Huelva. Atrapasueños editorial, 2006.

RAIGON, M.D. *Alimentación ecológica. Calidad y salud.* Junta de Andalucía, 2009.

Recomanacions alimentàries per a la primera infància (0-3 anys) <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2623/doc31901.html>

Revista *Opcions.* Monogràfic sobre el peix. www.opcions.org/pdf/opcions-23-cat.pdf

Tranxgènia. La història del cuc i el panís. Col·lectiu 'Serindípi'. (DVD)

TRIVERS, P. *Super size me.* Notro Films. DVD.

VAN STRATEN, M.; GRIGGS, B. *Los mejores alimentos para los niños.* Ed. Blume, 2001.

Què és l'agricultura ecològica? Generalitat de Catalunya. Descarregable a www.gencat.cat/dar/pae. Tel. 933 046 700.

La colla pessigolla. Associació Catalana d'Enginyeria Sense Fronteres. Descarregable a http://www.pangea.org/epueblos/documentos/materiales/colla_pessigolla.pdf

La Cuca, el cuc verd. Educació per a l'acció crítica. Descarregable a http://www.pangea.org/epueblos/documentos/materiales/conte_la_cuca_el_cuc_verd.pdf

Altres pàgines web d'interès:

Agenda 21 escolar. Ajuntament de Barcelona. www.bcn.cat/agenda21/a21escolar. Tel. 932 562 599

AulaMèdia. www.aulamedia.org

Associació Catalana d'Enginyeria sense Fronteres. www.catalunya.isf.es

Associació L'Era, Espai de Recursos Agroecològics. Hi trobareu una agenda d'activitats agroecològiques i alguns dels llibres i materials citats a la bibliografia. www.associaciolera.org. Tel. 938 787 035.

Centre Nacional d'Educació Ambiental. Ministeri de Medi Ambient: possibilitat de préstec de llibres d'educació ambiental a distància. www.mma.es

Compra Pública Verda (Green Public Procurement) http://ec.europa.eu/environment/gpp/index_en.htm, de la Comissió Europea.

Consell Català de la Producció Agrària Ecològica. www.ccpae.org

Educació per a l'acció crítica. www.edpac.org. ong@edpac.cat. Tel. 932 684 820

Etiqueta ecològica europea. http://ec.europa.eu/environment/ecolabel/index_en.htm

Greenpeace: Guia Solar. Escoles solars. Material didàctic (gratuït). <http://redsolar.greenpeace.org/red.htm>

Intermón Oxfam: Comerç amb justícia. Material didàctic. www.intermonoxfam.org

Parc agroecològic del Baix Gaià.
www.siniadelgaia.com

Parc agroecològic de L'Empordà.
www.parcagroecologic.com

Producció Agroalimentària Ecològica. Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural.
www.gencat.cat/dar/pae

Programa abcd10000ef (alimentació, biologia, cultura, biodiversitat, 10000 anys, escola, família).
<http://www.abcd10000ef.org>

Slow fish. www.slowfish.it

Slow Food. www.slowfood.es

Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica (SEAE).
www.agroecologia.net

Som lo que sembrem. www.somloquesembrem.org

Via Campesina. www.viacampesina.org

Contactes relacionats amb alimentació ecològica per a col·lectivitats

ADV de Producció Ecològica de Ponent.
www.advecologica.org. adv_ecologica@yahoo.es.
Tel. 651 980 144

ADV de Producció Ecològica del Montsià-Baix Ebre.
www.ecoebre.org. adveco@pangea.org.
Tel. 636 729 196

ADV Ecològica Gent del Camp.
gentdelcamp@cerap.net.
Tel. 689 006 066

APRODISCA. Associació Propersones amb Disminució Psíquica de la Conca de Barberà.
www.aprodisca.org. alimentaria@aprodisca.org.
Tel. 977 861 261

Associació Menja Sa.
associaciomenjasa@gmail.com.
Tel. 619 719 051 / 610 353 087

CEDRICAT. Centre de Desenvolupament Rural Integrat de Catalunya.
www.cedricat.cat/wp_nuria.serena@cedricat.cat.
Tel. 973 484 320

Consell Comarcal de l'Urgell.
www.urgell.cat.teresaf@urgell.cat.
Tel. 973 500 707

Consell Comarcal del Montsià.
www.montsia.cat.educacio@montsia.cat.
Tel. 977 704 371

Consorci del Moianès. Tel. 938 301 418

Cooperativa El Rebost, SCCL.
rebostgirona@yahoo.es.
Tel. 972 202 070

Dinamis. Projecte Dina'm.
www.dinamis.cat.
Tel. 972 428 700.

Ecomenja. ecomenja@gmail.com.
Tel. 938 833 496.

Fundació Futur.
www.fundaciofutur.org. mes@futur.cat.
Tel. 933 021 927

Serveis Educatius Pam i Pipa, SL.
www.serveiseducatiuspamipipa.com.
cristina@serveiseducatiuspamipipa.com.
Tel. 607 192 184

Xarxa de Consum Solidari.
www.xarxaconsum.net.
Tel. 932 682 202

ANNEX 3

Entitats components de la Taula de Treball d'Alimentació Escolar Ecològica

ADV de Producció Ecològica de Ponent

www.advecologica.org
adv_ecologica@yahoo.es
Tel. 651 980 144

ADV de Producció Ecològica del Montsià-Baix Ebre

www.ecoebre.org/
adveco@pangea.org
Tel. 636 729 196

ADV Ecològica Gent del Camp

gentdelcamp@cerap.net
Tel. 689 006 066

AMPA Mióñ-Puigberenguer

nurimorral@yahoo.es
Tel. 669 555 121

Associació pro persones amb disminució psíquica de la Conca de Barberà (APRODISCA)

www.aprodisca.org
alimentaria@aprodisca.org
Tel. 977 861 261

Associació Menja Sa

associaciomenjasa@gmail.com
Tel. 619 719 051 i 610 353 087

Centre de Desenvolupament Rural Integrat de Catalunya (CEDRICAT)

www.cedricat.cat
nuria.serena@cedricat.cat
Tel. 973 484 320

Consell Comarcal de l'Urgell

www.urgell.cat
teresaf@urgell.cat
Tel. 973 500 707

Consell Comarcal del Montsià

www.montsia.cat
educacio@montsia.cat
Tel. 977 704 371

Consell Comarcal del Pallars Sobirà

www.pallarssobira.cat
apalau@pallarssobira.cat
Tel. 973 620 107

Cooperativa El Rebost, SCCL

rebstgirona@yahoo.es
Tel. 972 202 070

Entrepobles

www.pangea.org/epueblos/
educacio@entrepobles.org
Tel. 932 683 366

Federació d'Associacions de Pares d'Alumnes de Catalunya (FAPAC)

www.fapac.net
Tel. 934 357 686

Fundació Futur

www.fundaciofutur.org
mes@futur.cat
Tel. 933 021 927

L'Era, Espai de Recursos Agroecològics

www.associaciolera.org
info@associaciolera.org
Tel. 938 787 035

Montanyanes, SL

www.montanyanes.net
info@montanyanes.net
Tel. 973 621 440

Serveis Educatius Pam i Pipa, SL

www.serveiseducatiuspamipipa.com
cristina@serveiseducatiuspamipipa.com
Tel. 607 192 184

Xarxa de Consum Solidari

www.xarxaconsum.net
Tel. 932 682 202

Jo  bio
aliments ecològics