

DIETA PER A UN PLANETA VERD

El pas de la dieta
convencional a l'ecològica

MOLLET DEL VALLÈS



DIETA PER A UN PLANETA VERD MOLLET DEL VALLÈS

1. Pròleg: Què teniu a les mans? 5
2. Una ciutat amb visió 8
3. Dieta per a un planeta verd
 - 3.1 Introducció 11
 - 3.2 La producció d'aliments amenaça el medi ambient 12
 - 3.3 Agricultura ecològica de reciclatge 13
 - 3.4 Gallecs, un projecte agroecològic 14
 - 3.5 Carn i gestió dels recursos 19
 - 3.6 Els principis de la dieta per a un planeta verd 20
4. La transformació dels serveis de menjador tradicional al model ecològic
 - 4.1 Els menjadors ecològics a les escoles de Catalunya 21
 - 4.2 La proteïna vegetal i els menjadors escolars 25
 - 4.3 Transformació de les cuines públiques de Södertälje (Suècia) 30
 - 4.4 La transformació dels serveis de menjador a Mollet del Vallès 33
 - 4.5 Motivacions de les escoles de la ciutat que volen fer el canvi 37
 - 4.6 L'experiència dels que ja han canviat 41
5. Gallecs. Un rebost pels nostres menjadors
 - 5.1 Calendari dels productes de temporada 44
 - 5.2 Dos exemples de menús de temporada per a un menjador escolar ecològic 46
 - 5.2. Receptes de Gallecs per cuinar a casa 50

Edita: Ajuntament de Mollet del Vallès.

Primera edició: febrer de 2015.

Tiratge: 500 exemplars.

Coordinació de contingut: Helena Nordlund

Traducció dels textos de la publicació original en anglès

Diet for a Green Planet in practice, Södertälje, 2013: Albert Garcia Macian.

Maquetació i impressió: Taller Alborada.

Fotografies: Bea Amado-Loriga.

Dipòsit legal: B 7441-2015





Què teniu a les mans?

Albert Garcia Macian

Responsable de Projectes Europeus a l'Ajuntament de Mollet del Vallès

Aquest recull d'articles que teniu a les mans és una mostra de la feina feta per l'Ajuntament de Mollet del Vallès en el projecte europeu URBACT II, i més concretament, en la xarxa de ciutats agrupades sota el nom Diet for a Green Planet (Dieta per un Planeta Verd).

URBACT II és una tipologia de projecte que promou un desenvolupament urbà sostenible, i facilita el treball en xarxa entre ciutats europees per tal de dur a terme proves pilot en àrees claus en les quals on, segons Brussel·les, encara hi ha marge per a la millora, com en el cas que ens ocupa en relació amb els menjadors públics de les escoles bressol i escoles de primària. L'objectiu final és que les dades que s'extreguin d'aquestes proves pilot serveixin per millorar les polítiques europees i nacionals.

La xarxa Diet for a Green Planet ha estat liderada per l'Ajuntament de Södertälje (Suècia) i hi han participat els ajuntaments de Moletai (Lituània), Lomza (Polònia) i Mollet del Vallès.

Aquest ha estat un projecte de transferència de coneixement, on s'ha partit de la bona pràctica de la ciutat sueca de Södertälje i s'ha intentat aplicar el seu model de gestió de menjadors públics que els ha portat a ser reconeguts com el millor ajuntament de Suècia en relació a la gestió dels menjadors escolars, a la resta de ciutats que han conformat la xarxa.

La ciutat de Södertälje fa ja 14 anys que protegeix el medi ambient a través del què mengen els seus habitants i de com es produeixen aquests aliments. Tot i ser una ciutat una mica més gran que Mollet, té unes característiques similars a la nostra ciutat, com el fet que estigui situada a 30 minuts d'Estocolm i que la seva superfície sigui un 50% urbana i un 50% rural. Actualment, aquest municipi elabora més de 26.000 menús diaris, certificats i auditats com a 50% ecològics, destinats a escoles bressol, escoles de primària, instituts o residències d'avis.

El projecte Diet for a Green Planet ha tingut

com a objectiu respectar al màxim el medi ambient mitjançant el que mengem i per mitjà de la forma en com produïm aquest menjar. Cal tenir present que el 50% de les emissions dels gasos d'efecte hivernacle de les activitats humanes provenen de la cadena alimentària. Alhora, el projecte també promou els hàbits saludables amb l'aposta per una dieta més sana i respectuosa amb el medi ambient.

El treball d'aquesta xarxa ha estat basat en el concepte de Diet for a Green Planet que ha desenvolupat la ciutat de Södertälje. Aquest concepte fomenta sis criteris en relació amb el menjar que se serveix a les escoles o a qualsevol menjador d'una institució pública:

- El menjar ha de ser saborós i sa
- El menjar s'ha de produir per mitjà d'agricultura ecològica
- El menjar s'ha de produir localment
- El menjar ha de ser de temporada
- Cal reduir el malbaratament alimentari
- Reduir el consum de carn - recomanable per motius nutricionals i de salut en general -

Mollet al projecte

En el marc d'aquest projecte, l'Ajuntament de Mollet ha dut a terme una auditoria dels serveis de menjador de les tres escoles bressol municipals i dels dos menjadors de l'Institut Municipal de Discapacitats, que són els serveis que depenen directament del consistori. L'auditoria ha estat duta a terme per un dels socis amb els què hem comptat a nivell nacional, l'Associació de Menjadors Ecològics de Catalunya. Aquest estudi ens ha permès iniciar la transformació cap a un nou

model de contractació pública per mitjà del qual s'elaboren i s'adjudiquen els nous contractes dels menjadors de les escoles bressol municipals. El canvi es fonamenta en el fet que a l'anàlisi de les propostes de les empreses que es presenten al concurs per gestionar els menjadors públics, l'Ajuntament prioritza la qualitat del menjar per davant d'una oferta econòmica a la baixa com es feia fins aquest moment.

L'Ajuntament de Mollet del Vallès ha transformat els tres menjadors de les escoles bressols municipals i té la ferma voluntat de continuar amb la transformació iniciada. Per això tenim un model participatiu que hem dissenyat per a la gestió d'aquest projecte i s'ha creat un grup de suport local amb els agents clau en la gestió de menjadors a les escoles de la ciutat.

La voluntat de l'Ajuntament de Mollet del Vallès és oferir suport tècnic a les escoles públiques i privades de la ciutat per tal que continuïn aquesta transformació en els seus centres.

D'entre els reptes futurs més importants, destaco la necessitat de dur a terme una planificació d'horta conjuntament amb l'Associació Agroecològica de Gallecs que permeti subministrar en el futur un major nombre de productes locals i ecològics als menjadors públics de la ciutat, millorar així l'alimentació dels infants i generar més activitat econòmica a la ciutat i al territori. D'altra banda, cal seguir creant eines que permetin millorar la gestió dels serveis públics. Un cop millorada la contractació pública, cal ara millorar la nostra capacitat d'auditar la qualitat del menjar que se serveix als menjadors escolars. L'Ajuntament té la voluntat de dissenyar en els



propers anys una eina que permeti disposar d'indicadors fiables vers la qualitat del menjar que se serveix amb la voluntat de posar-la també a disposició de les escoles que la vulguin utilitzar per tal de disposar de més indicadors dels que tenim en l'actualitat.

A qui va adreçat aquest recull d'articles?

Ens adrecem a totes aquelles persones o associacions que sigueu claus en la gestió dels serveis de menjadors de les escoles bressol, de primària o secundària arreu del país, ja sigueu AMPA, consells escolars, directores/ores, empreses gestores del servei, funcionaris públics, responsables polítics, etc. Si voleu millorar aquest servei, creiem que trobareu en aquesta publicació bones experiències i idees per tal de fer canvis que us permetin assolir millores importants.

Cal afegir, però, que aquesta eina també s'adreça a tota la gent que creieu que és possible una dieta més sana i més respectuosa amb el medi ambient.

Com es llegeix aquest recull?

Teniu a les mans un manual amb la clara voluntat de servei, sigui quin sigui el vostre àmbit d'interès.

El primer capítol us presenta la visió política de l'alcalde de la nostra ciutat que us permet comprendre per què es participa en un projecte europeu, per què es tria un projecte d'aquestes característiques, quines han estat les lliçons apreses i, sobretot, quins són els reptes futurs com a ciutat.

En el segon capítol ens endinsem pròpiament en l'apartat més teòric del recull, on podeu accedir a dades valuoses sobre el benefici de l'agricultura ecològica, la producció de proximitat i ecològica, la protecció del medi ambient, els beneficis d'aquest tipus d'alimentació per a la salut i, en última instància, l'aprofundiment en el concepte Diet for a Green Planet.

En el tercer capítol us presentem la transformació feta a les tres escoles bressol de Mollet del Vallès de la mà del nou model de contractació pública. A més, us presentem els motius que porten a algunes de les escoles de primària de la ciutat a la decisió de millorar el seu servei de menjador. Finalment, coneixereu l'experiència d'una escola de la ciutat que ja fa sis anys que té un menjador amb productes ecològics i de proximitat.

El darrer capítol del llibre us permet conèixer els productes de temporada de casa nostra, uns menús tipus d'un menjador escolar i un grapat de receptes amb productes de l'Espai Rural de Gallecs elaborades per l'Associació agroecològica que us permetran gaudir d'una cuina de qualitat també a casa vostra.

El podem llegir tal com vulgueu en funció del que necessiteu conèixer, respectant o no l'ordre dels capítols. Com ja us he dit abans, aquest recull és una eina i no cal que li tingueu més respecte que aquell que rau en donar-li utilitat.

Desitjo que aquesta publicació ajudi aquelles persones compromeses en la millora de l'alimentació dels nostres infants i joves i de la resta de la nostra societat.

Bona feina!





Una ciutat amb visió

8

Josep Monràs i Galindo
Alcalde de Mollet del Vallès

Potser algunes de les persones que teniu aquest modest recull d'articles a les mans us pregunteu per quin motiu la ciutat de Mollet del Vallès ha participat en un projecte europeu d'aquestes característiques. Bé, els motius pels quals l'Ajuntament de Mollet del Vallès va emprendre l'aventura de formar part de la xarxa *Diet for a Green Planet* ara fa ja gairebé dos anys són diversos. En aquest article tractaré d'explicar-los tant des del punt de vista de la pròpia geografia de la ciutat com des de l'àmbit de la gestió més política.

En primer terme cal destacar que Gallecs és la raó inicial que ens portà a cercar projectes amb aquestes característiques. Gallecs és, sense cap mena de dubte, un dels baluards de la ciutat de Mollet. Amb 52.242 habitants i una extensió de 10,834 km², la meitat dels quals són rurals i l'altra meitat, urbans. Gran part del terme municipal de la nostra ciutat forma part del Consorci de l'Espai Rural de Gallecs que comprèn un total de 733 ha. A només quinze quilòmetres de Barcelona i situat al bell mig de la regió metropolitana, Gallecs esdevé un pulmó verd que conserva els seus valors naturals i paisatgístics, i, per sobre

de tot, agrícoles. L'agricultura ocupa avui dia el 75 % del total del territori de Gallecs i el converteix en una important àrea agrícola periurbana. És per tot això que la protecció de l'espai rural i la creació de sinèrgies per garantir la preservació dels valors tan naturals com culturals d'aquest territori són, des de fa anys, una prioritat per a la nostra ciutat.

Com a precedent útil per prendre la decisió de formar part de la xarxa *Diet for a Green Planet* cal destacar que l'any 2005 Gallecs iniciava el Pla de reconversió a l'agricultura ecològica, amb la participació de setze productors

del territori. D'aquesta manera s'abandonava l'agricultura convencional en una bona part de l'espai i s'apostava per la qualitat dels aliments, amb la creació d'una pròpia marca: "Producte de Gallecs: ecològic i de proximitat", el respecte pel medi ambient i els valors de l'slow food, una agricultura i una alimentació bona, justa i neta. Gairebé 300 ha a tot Gallecs estan destinades en aquests moments de manera íntegra a l'agricultura ecològica. A més, Gallecs ha participat de forma activa en programes europeus de recerca agrícola durant els darrers anys. És en aquest sentit, doncs, que afirmo que en el moment inicial ja partíem de la base d'una feina molt ben feta al nostre territori.

D'altra banda, cal referir-se a la planificació estratègica de la ciutat com a actuació política duta a terme pel govern de la ciutat amb la participació de molts ciutadans i ciutadanes i entitats de tot tipus de la nostra ciutat per comprendre la nostra integració en la xarxa Diet for a Green Planet. El segon pla estratègic de la nostra ciutat, Mollet 2025, en qual varen participar un gran nombre de persones i entitats, defineix el Mollet del futur com una ciutat saludable, educativa i atractiva. D'entre les quatre àrees estratègiques, destaquem en relació a aquest projecte l'àrea definida com a "promoció dels hàbits saludables i generació d'activitat econòmica al territori", i d'entre els elements de projecció exterior de Mollet del Vallès definits per les persones i entitats que hi van participar destaca l'espai rural de Gallecs. En aquest sentit, el Pla d'Acció Municipal (PAM) per als anys 2013-2015 aprofundia en els mateixos aspectes tot destacant en les seves línies estratègiques la creació d'activitats econòmiques per protegir els productors locals de Gallecs, la col·laboració amb l'espai rural de Gallecs per produir productes locals de qualitat i ecològics i la promoció dels hàbits saludables entre la ciutadania. Per tant, puc afirmar que aquest treball previ que s'havia dut a terme a la ciutat va ajudar a definir molt clarament els objectius de la nostra participació a la xarxa Diet for a Green Planet.

D'altra banda, cal també tenir en compte com a via d'arribada de la nostra ciutat a la xarxa Diet for a Green Planet la reestructuració de recursos humans que va plantejar la nostra institució per tal d'aprofitar els perfils dels nostres treballadors i tenir l'oportunitat de fer una aposta europea amb garanties. No és cap secret

si us comento que econòmicament són temps difícils per a la nostra societat i també ho són per a les institucions públiques, ja que som el reflex d'aquesta societat. És per això considero que vam fer un gran esforç, amb la complicitat i la professionalitat dels nostres treballadors, per tal d'assignar noves tasques i permetre així a la nostra institució noves possibilitats en la gestió pública.

Els beneficis

Més enllà del benefici obvi de participar en un projecte europeu com és el finançament extraordinari, l'accés a un programa europeu amb les característiques de l'URBACT, del qual forma part la xarxa Diet for a Green Planet, ens ha permès avaluar i replantejar un servei públic com és el menjador de les nostres tres escoles bressol públiques, alhora que hem aconseguit assolir els objectius de ciutat anteriorment esmentats. URBACT té com a objectiu promoure un desenvolupament urbà sostenible, facilitant el treball en xarxa entre ciutats europees per tal de dur a terme proves pilot en àrees claus, com és l'alimentació a les escoles, en les quals, segons Brussel·les, hi ha un gran marge per a la millora. Vull també destacar que aquesta millora l'hem pogut dur a terme per les àmplies jornades de treball que els nostres tècnics i els tècnics de les altres ciutats europees han esmerçat per estudiar, comparar i triar la millora manera d'oferir el servei. Crec fermament que és essencial que cap alcalde o alcaldessa es desanimi en aquest moment de crisi ja que hi ha oportunitats per seguir millorant els serveis públics, fins i tot més enllà d'aquells que ens toca prestar amb caràcter obligatori com ha estat el nostre cas.

Vull esmentar també l'orgull que sentim com a ciutat el fet que les dades extretes d'aquesta prova pilot s'utilitzin en el futur per millorar les polítiques alimentàries a les escoles tant a nivell europeu i nacional. Participar en un projecte europeu acostia Europa a les ciutats, com ha estat el nostre cas, i permet comprendre que la suma de totes les ciutats que participen en projectes europeus a tot Europa fa una contribució clara i contundent des del nivell local a la construcció d'una Europa més forta. No obstant això, aquest projecte no només ens ha servit per establir relacions amb ciutats europees, sinó que també ens ha permès establir relacions tant a Catalunya com Espanya.

Dos companys de viatge

L'Ajuntament de Mollet del Vallès ha comptat en aquest projecte amb el suport de dos socis o partners locals com són l'Associació de Menjadors Ecològics de Catalunya i l'Associació Agroecològica de Gallecs. Aquestes dues associacions ens han aportat un coneixement especialitzat tant del sector agrícola com del sector dels menjadors escolars que ha estat determinant en les millores que hem fet com a institució. D'entre moltes de les que esmentaran en els articles que podeu llegir a continuació, vull destacar el nou model de contractació pública dels serveis de menjadors, que ens ha permès prioritzar al màxim la qualitat del menjar per davant d'altres criteris. A més, en aquesta contractació hem aconseguit reflectir de la millor manera possible tot allò que hem après del líder suec de la xarxa, la ciutat de Södertälje. Són molts els passos que hem de donar com a institució per tal de seguir millorant la qualitat del menjar a la nostra ciutat, però estem absolutament convençuts que només els donarem en la direcció correcta si ens envoltam d'aquells col·lectius que disposin del coneixement adequat per assolir l'excel·lència.

Cal destacar també el primer Congrés de Menjadors Ecològics que s'ha celebrat a la nostra ciutat de la mà de l'Associació de Menjadors ecològics. Un esdeveniment que va congrega productors, distribuïdors, cuiners i mestres en una intensa jornada de treball durant la qual es va poder analitzar de forma detallada les fortaleses i febleses d'aquest sector i, sobretot, els grans reptes per millorar en els propers anys. Un congrés que esperem seguir acollint a la nostra ciutat en properes edicions.

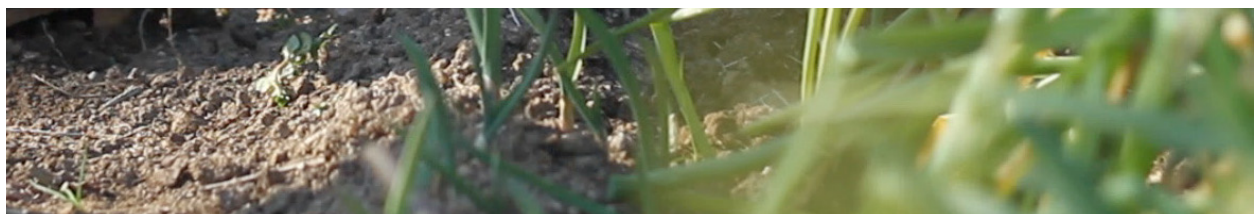
Un nou camí, una nova política municipal

Són moltes les bones pràctiques que hem pogut conèixer en les visites que hem fet a la ciutat sueca de Södertälje però d'entre totes elles vull esmentar la Política Alimentària al municipi, que ara fa ja catorze anys que van aprovar per

consens a la ciutat. De la mà dels nostres amics suecs hem pogut comprendre la importància cabdal que ha tingut a la seva ciutat aquest document per tal d'esdevenir, a dia d'avui, en la millor ciutat de Suècia en relació als menjadors escolars i a les residències d'avis. Agafant el document polític suec com a base, l'hem adaptat a la realitat de Mollet del Vallès de la mà del nostre grup de suport local. Aquest grup de persones ha estat format per tot aquells agents clau en la gestió dels serveis de menjadors escolars a la nostra ciutat. Així hem comptat amb el treball desinteressat d'empreses gestores de serveis de menjador, responsables d'escoles bressol i escoles de primària, del Consorci de Gallecs, de l'Associació de Menjadors Ecològics de Catalunya, de l'Institut Municipal d'Educació i de l'oficina de projectes europeus, entre d'altres.

El document de política alimentària, que hem creat i dotat de contingut de forma participativa, el difondrem amb la finalitat de treballar-lo d'acord amb l'esperit de participació i màxim consens del nostre Pla Estratègic. En aquesta fase inicial hem començat el projecte amb els menjadors que depenen directament de l'Ajuntament de Mollet del Vallès (les tres escoles bressol, gestionades per l'Institut Municipal d'Educació, i els tres serveis de l'Institut Municipal de Serveis als Discapacitats), però crec que és molt important animar la resta d'escoles (públiques i privades) a seguir el nostre exemple per tal que aquesta sigui una transformació a tota la ciutat.

Sempre he cregut fermament que les institucions públiques, en aquest cas el nostre Ajuntament, hem de treballar de forma intensa per tal d'aconseguir que els ciutadans i les ciutadanes se sentin orgullosos de viure a la seva ciutat, Mollet, en aquest cas, i, sobretot, que tinguin la possibilitat de ser feliços. Avui més que mai crec que una alimentació sana i respectuosa amb el medi ambient és un dels elements clau per aconseguir ciutadans sans i més feliços, ciutats sostenibles i societats democràticament més responsables i madures.



Introducció

Fundació BERAS Internacional*

Som set bilions de persones que vivim a la terra i tenim 1,4 bilions d'hectàrees de terres cultivables per compartir entre nosaltres, que equival a 2.000 metres quadrats de terra de cultiu per a cadascú. Això hauria de ser suficient per viure bé, fins i tot si practiquem una agricultura ecològica reciclable, que minimitza l'impacte ambiental negatiu en la fertilitat dels sòls, les aigües i la biodiversitat. Alhora, l'agricultura es converteix en un factor positiu en termes d'impacte sobre el clima. A més dels nostres 2.000 metres quadrats de terra cultivable, tenim terres de pastures, aigües per a la pesca i els boscos a la nostra disposició. L'ecosistema produeix un excedent; si només collim els excedents, no farem mal a la naturalesa. A través d'una bona gestió agrícola, una bona gestió de les pastures i una bona aqüicultura, millorem les habilitats de la naturalesa per produir excedents.



Tot això significa que podríem viure bé i estar en harmonia amb la naturalesa. Però, malauradament, no és el que estem fent avui. Sigui per ignorància o per la força dels hàbits, sobreexplorem la naturalesa; malbaratem els aliments, en part per desaprofita-ment i en part perquè donem als animals el que podria ser aliment per a la gent. I a més, sovint mengem més del que seria bo per a nosaltres.

La xarxa de BERAS Internacional vol ajudar els qui treballen amb aliments, perquè puguin formar part del canvi d'aquesta situació. Qualsevol de nosaltres pot exercir un rol fonamental si ens centrem en seleccionar els ingredients adequats i comencem amb un parell de plats dels que ens agradin més. Cal temps i energia per canviar els hàbits. Fem-ho amb petits passos, retenint el bo i sent persistent. Així estarem creant les nostres pròpies receptes per a un planeta verd. Us donem la benvinguda!

* **BERAS Internacional** és una fundació independent que treballa amb la investigació, el desenvolupament i l'aplicació dels conceptes relacionats amb l'agricultura ecològica regenerativa, les societats sostenibles alimentàriament i les dietes sostenibles i saludables.

La producció d'aliments amenaça el medi ambient i impacta en el canvi climàtic

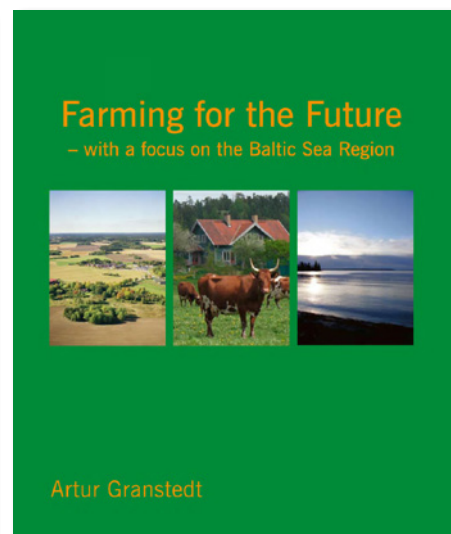
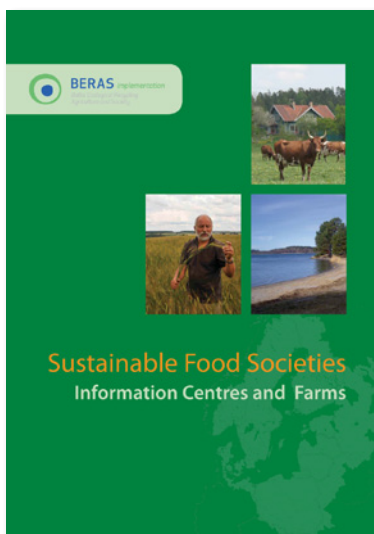
Fundació BERAS Internacional

El menjar que es consumeix al món afecta els sòls, les aigües i la biodiversitat en major grau del que creiem. La producció i el processament de productes agrícoles són de gran importància per al medi ambient i fins i tot té un gran impacte en el clima.

La tendència global actual és que l'agricultura sigui cada vegada més especialitzada i intensa, com és el cas de la producció de grans en algunes regions del món, producció que importen altres regions per preparar concentrats com a aliment per a animals. Però augmenta l'ús de fertilitzants químics i biocides en la producció de cultius, així com concentrats importats per a la

producció animal. Ambdós factors -augment de l'especialització i ús de productes químics- són una gran amenaça per al medi ambient.

A partir d'un enfocament holístic (teoria segons la qual l'organisme és un tot superior a la simple suma de les parts), el Projecte BERAS examina tota la cadena alimentària i estudia la millora de l'aigua i de la fertilitat del sòl, com també l'impacte del canvi climàtic. Per a altres regions del món caldrà desenvolupar i aplicar estratègies similars. (Més informació sobre el treball fet al nord d'Europa i publicacions complementàries: www.beras.eu).



Sabíeu que...?

- Aproximadament el 50 % de les emissions de gasos d'efecte hivernacle de les activitats humanes prové de la cadena alimentària?
- L'agricultura sostenible és una de les formes més efectives per refredar la terra, ja que l'augment de la matèria orgànica del sòl condueix a la reducció de les emissions de carboni?
- A través agricultura ecològica reciclable, el nitrogen i el fòsfor que es renten de les granges i contaminen els diferents cossos naturals d'aigua poden reduir-se significativament?
- L'erosió del sòl i la sedimentació de les preses es redueixen amb una agricultura ecològica reciclable?
- L'ús de materials orgànics com a fertilitzants, millora la fertilitat i la biodiversitat del sòl?

Agricultura ecològica de reciclatge

Fundació BERAS Internacional

Quan ens alimentem d'acord amb els criteris de la Dieta per a un Planeta Verd, el nostre objectiu és ajudar els nostres pagesos a convertir les seves granges en agricultura ecològica de reciclatge. Per mitjà d'aquest tipus d'agricultura es pot reduir el volum de filtració d'excedents de nutrients en els cursos d'aigua sense posar en risc la capacitat de la regió per alimentar la població.

Convertir una granja en agricultura ecològica de reciclatge implica buscar un equilibri entre el nombre d'animals i la capacitat que la granja té de produir farratges per alimentar-los. Si hi ha un equilibri entre el nombre d'animals i la superfície de la granja, la quantitat de fems no assolirà mai un nivell gaire alt i així no es filtrarà als cursos de les aigües, cosa que evitarà causar contaminació. Els fems dels animals, conjuntament amb les lleguminoses cultivades per a farratge, ens asseguren que no caldran fertilitzants artificials i que la granja esdevindrà així totalment ecològica.

Ser autosuficients en relació amb els farratges proporciona seguretat davant possibles augments del preu dels farratges al mercat global i alhora també significa descartar la possibilitat d'incrementar els beneficis mitjançant l'augment de la densitat de bestiar a la granja. Si es vol dur a terme un augment de la densitat del bestiar de forma sostenible caldrà mirar si els veïns tenen terres que ens puguin cedir i que així cooperin amb la nostra granja.

Una granja que produeixi per mitjà d'una agricultura ecològica de reciclatge hauria d'estar protegida de pressions econòmiques. Per tal d'incrementar el nombre de granges que apostin per aquest tipus d'agricultura, cal que hi hagi una cooperació entre aquelles granges que produeixen i consumeixen aliments i aquelles que els cultiven. Els pagesos han de dur a terme inversions importants, que trigaran molt de temps, potser uns trenta anys, en rendibilitzar. La clau que pot garantir l'èxit és que es produeixi una demanda sostinguda d'aquest tipus de productes.

S'atreveixen els agricultors i hortolans a confiar en els seus clients? Una petita granja pot sobreviure per mitjà d'un petit grup fidel de clients, més un grup més gran de clients esporàdics. Moltes granges que aposten per una agricultura ecològica de reciclatge troben seguretat en un mercat amb molts clients, en el qual la pèrdua d'un gran client no suposa una catàstrofe econòmica. Les granges convencionals –i també algunes d'ecològiques– troben l'estabilitat amb la venda dels productes a empreses que tenen monopolis i que semblen ser estables. El problema és que aquestes empreses poden resoldre els problemes tot fent pressió econòmica sobre els proveïdors, fet que, entre d'altres, garanteix la seva estabilitat. Sortir d'aquesta seguretat, tot i que cada vegada més es demostra que és falsa, pot semblar que és una decisió plena de risc. Un fort moviment en favor d'una Dieta per a un Planeta Verd pot fer que molts pagesos s'animin a prendre aquesta decisió i apostar per una agricultura més respectuosa amb el medi ambient i trobar nous clients disposats a protegir el medi ambient que tots compartim.

Els intermediaris que treballen amb el concepte de *produït ecològicament* donen molt èmfasi en el medi ambient i recompensen els pagesos amb un millor preu si prenen mesures per protegir-lo més enllà del simple fet de complir els requisits mínims. Un exemple d'aquest tipus d'intermediaris és l'empresa sueca Saltå Kvarn, que ha establert un sistema de recompensa econòmica per als grangers que han pres mesures extraordinàries per protegir el medi ambient. Així, Saltå Kvarn ha impulsat bons acords amb els productors i ha construït una relació basada en la confiança a llarg termini que ha fet que la reconversió en ecològic sigui més atractiva per a molts productors de la regió.

Quan comprem productes a aquest tipus d'empreses fem una contribució, no només a l'impuls de les granges ecològiques, sinó també al mateix procés de reconversió.



Gallecs, un projecte agroecològic

14

Gemma Safont Artal
Gerent del Consorci de l'espai Rural de Gallecs

Introducció

Gallecs és un gran espai agroforestal periurbà situat a quinze 15 quilòmetres al nord de Barcelona, que té importants funcions agràries, ecològiques, paisatgístiques, culturals i educatives, i esdevé un pulmó verd al servei de la regió metropolitana de Barcelona i d'un entorn intensament urbanitzat de 150.000 habitants.

La finalitat de la gestió de Gallecs és posar en valor aquest espai rural mitjançant l'agricultura ecològica, amb l'objectiu d'aconseguir un equilibri entre l'activitat agrària (element principal per a la sostenibilitat econòmica i social de l'espai), el medi natural i l'ús públic.

Aquest territori, format principalment per 515 ha de superfície agrària útil, 70 ha de massa forestal i un grup de quaranta-nou edificacions, va ser qualificat com a sistema general d'espais lliures públics d'àmbit supramunicipal en el Pla Director Urbanístic aprovat l'abril de 2005, document que va posar fi a un conflicte urbanístic

iniciat l'any 1970 amb la delimitació de l'ACTUR Santa Maria de Gallecs. En data 20 d'octubre de 2009, l'àmbit de Gallecs va ser inclòs al Pla d'Espais d'Interès natural (PEIN).

El Consorci del Parc de l'Espai d'Interès Natural de Gallecs és l'òrgan gestor d'aquest territori. El Consorci es va constituir l'any 2006 i està format pel Departament de Territori i Sostenibilitat de la Generalitat de Catalunya i els ajuntaments de Mollet del Vallès, Santa Perpètua de Mogoda, Palau-solità i Plegamans, Parets del Vallès, Lliça de Vall i Montcada i Reixac.

La missió del Consorci és protegir i millorar els valors ecològics, paisatgístics, agrícoles, forestals i productius del seu àmbit, mitjançant línies estratègiques a llarg termini i programes de gestió anuals, amb l'objectiu de consolidar l'espai i garantir-ne la viabilitat en l'àmbit de l'agricultura, el patrimoni natural i arquitectònic, el lleure, l'educació ambiental i la cultura.

Línies estratègiques del Consorci

- Regular els habitatges, els usos i les activitats, públiques i privades que es desenvolupen en l'Espai rural de Gallecs.
- Establir, en tot el sòl agrari de l'espai, un model de gestió agrícola respectuós amb el medi ambient, viable econòmicament i socialment, mitjançant l'agricultura ecològica, per tal que fomenti la qualitat dels aliments i el comerç de proximitat; la incorporació de joves agricultors per garantir el relleu generacional; contribueixi a la mitigació del canvi climàtic i fomenti l'associacionisme agrari.
- Afavorir i potenciar la biodiversitat del territori d'acord amb la seva condició d'Espai d'Interès Natural (EIN).
- Aconseguir un espai de qualitat integrat en el territori, on l'ús públic es desenvolupi en harmonia amb el medi natural.
- Dinamitzar i fomentar les activitats socials i culturals del territori.
- Donar a conèixer el patrimoni natural, agrícola i cultural de Gallecs.
- Dotar l'espai de l'infraestructura necessària per al seu desenvolupament.
- Mantenir i fomentar la presència de l'Espai rural de Gallecs en les xarxes associatives estatals i europees en relació amb els espais protegits, periurbans, agraris i naturals.

Per tal d'assolir les línies estratègiques, cada any es porta a terme el pla de gestió anual que es basa principalment en la regularització dels usos públics i patrimonials de Gallecs, el manteniment del patrimoni arquitectònic i natural, el suport a l'agricultura ecològica i la divulgació i dinamització de l'espai.

El Consorci de Gallecs és membre de la Federació Europea d'Espais Naturals i Rurals, Metropolitans i Periurbans (Fedenatur), d'Eursosite i de la Xarxa de Custòdia del Territori.

El projecte agroecològic de Gallecs

L'objectiu principal del projecte d'implantació de l'agricultura ecològica a l'espai rural de Gallecs és portar a terme una proposta de transició-reconversió de l'agricultura convencional amb la utilització de productes químics (fertilitzants, plaguicides, herbicides..) a l'agricultura ecològica com un nou model de gestió agrícola econòmicament viable i respectuós amb el medi ambient, que afavoreixi la biodiversitat, la protecció i la

millora de la qualitat del sòl, la recuperació de les varietats tradicionals; que garanteixi la qualitat dels aliments i que fomenti l'associacionisme agrari dins del marc de l'agricultura periurbana.

Per assolir aquest objectiu, l'any 2005 es va iniciar el projecte de recerca i investigació per tal d'avaluar la viabilitat agronòmica, econòmica i ambiental d'aquest procés de reconversió a l'agricultura ecològica iniciat a l'Espai rural de Gallecs mitjançant:

- L'anàlisi agronòmica de l'establiment dels diferents cultius, l'anàlisi de la biodiversitat i la infestació de les males herbes i altres plagues a les diferents parcel·les.
- L'avaluació dels rendiments i de la idoneïtat dels diferents conreus a les diferents parcel·les, fent especial atenció en aquells conreus tradicionals i autòctons, com ara els blats antics.
- L'anàlisi econòmica global a partir de la informació obtinguda de cadascuna de les finques que estan participant en la reconversió a l'agricultura ecològica i la validació d'un model extensiu a tot l'espai de Gallecs.

La reconversió a l'agricultura ecològica a l'Espai rural de Gallecs també preveu tota una sèrie de fites generals relacionades amb aquest procés socioeconòmic en l'àmbit local.

Objectius principals:

- Consolidar la producció ecològica com un model de gestió econòmicament viable i respectuós amb el medi ambient, aplicable als cultius herbacis extensius de tot l'Espai rural de Gallecs.
- Aconseguir una reducció de la pressió ambiental associada a les activitats agràries.
- Potenciar un canvi d'orientació de la producció, resultat del cultiu extensiu destinat a l'alimentació animal per a una producció destinada a l'alimentació humana.
- Afavorir el desenvolupament rural i la millora de les rendes agràries de les finques.
- Millorar la fertilització del sòl amb un programa de rotacions de cultius (erb, alfals, fenigrec..) i amb l'aplicació de matèria orgànica.
- Potenciar el conreu de les varietats que millor s'adaptin a al medi (introducció de varietats locals i tradicionals i de blats antics com per exemple l'espelta).
- Adquirir un compromís social per la millora de la qualitat dels aliments amb un sistema de producció respectuós amb el medi ambient

(producció ecològica).

- El foment del menjar ecològic a les escoles amb col·laboració d'empreses que ofereixen menús 100% ecològics.
- L'adquisició de manera conjunta entre tots els pagesos d'infraestructura i maquinària d'ús col·lectiu per tal de potenciar i facilitar la venda directa de productor a consumidor.
- La recerca agrícola amb la participació de les universitats i centres de recerca.
- La dinamització del teixit agrari, amb la creació d'oportunitats i creació de llocs de treball principalment en la gent jove.
- La realització d'activitats d'educació ambiental, amb la participació de les escoles als horts ecològics de Gallecs.
- El foment de les energies renovables amb la instauració de molins de vent per a l'extracció de l'aigua pel reg dels productes ecològics del territori.

La implantació d'aquest nou sistema productiu pioner a Gallecs, dins del sector agrícola, pot arribar a donar les bases d'un model a seguir en altres zones del Vallès i a altres comarques de Catalunya dedicades als conreus extensius de secà.

Incentius aconseguits fins al dia d'avui

- Una major revalorització social de la professió i una contribució a l'augment de la salut humana i mediambiental.
- Una disminució dels costos variables, a causa

d'un menor ús d'insums i un augment del reciclatge i, en conseqüència, uns ingressos nets superiors.

- La millora de la fertilitat del sòl sense utilització de productes químics i, en conseqüència, la contribució i implicació en la millora de qualitat de l'aigua.
- L'augment de la biodiversitat de l'espai.
- Una major autonomia respecte a les multinacionals de biocides i llavors.
- Una millor qualitat de les produccions i, en conseqüència, un valor afegit dels productes.
- L'accés als ajuts agroambientals. L'aposta que ha fet el Departament de Biologia Vegetal de la Universitat de Barcelona i el Consorci de Gallecs per a la realització del seguiment del procés de reconversió fa palesa la importància d'aquest projecte, alhora que permet als agricultors disposar dels suport de la informació obtinguda en la recerca i investigació envers les seves explotacions i poder planificar el futur amb més seguretat.
- La importància d'aquest projecte no només en l'àmbit local, sinó també com a exemple a seguir a l'àmbit comarcal i nacional.

Els productes ecològics de Gallecs

Una de les principals finalitats del Consorci de Gallecs és la potenciació dels valors productius del seu àmbit, especialment de l'agricultura, que



ocupa el 75 % del territori amb 515 ha de superfície agrària útil.

És per aquest motiu que dins de les línies estratègiques aprovades pel Consorci de Gallecs pren gran rellevància l'objectiu d'assolir i treballar en la directriu d'aconseguir la implantació d'una agricultura ecològica que permeti la preservació dels valors naturals, que sigui respectuosa amb el medi ambient, que mantingui i millori els valors paisatgístics i que, alhora, sigui econòmicament viable.

Des de l'any 2001 fins a l'any 2005, conjuntament amb l'Associació Agroecològica de Gallecs, s'han anat desenvolupant les directrius que marcava el Pla de Gestió Agrícola Sostenible (2001-2005), fonamentat en les bones pràctiques agràries, la creació d'una marca pròpia Producte de Gallecs i el comerç de proximitat, amb la creació de l'Agrobotiga de Gallecs, gestionada pels pagesos del territori.

Un cop assolides aquestes fites, a partir de l'any 2005 es va iniciar l'execució del Pla de Reconversió a l'Agricultura Ecològica, amb la participació de catorze productors del territori inscrits actualment en el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE), amb l'objectiu de posar en marxa aquest nou model d'agricultura, avalat pel seguiment científic de l'equip de recerca d'agroecologia del Departament de Biologia Vegetal de la Universitat de Barcelona.

L'aplicació d'aquest pla de reconversió, que es basa en la qualitat dels aliments, la seguretat alimentària, les bones pràctiques agràries, el respecte pel medi ambient, la viabilitat econòmica i el comerç de proximitat, pretén aconseguir l'assentament de la gent al territori i el relleu generacional dins de l'espai rural. L'extensió dedicada a la producció ecològica és actualment de 200 ha i l'objectiu del Consorci és estendre el projecte a la totalitat de les 515 ha de superfície agrària útil del seu àmbit territorial.

El seguiment de la implantació-reconversió a l'agricultura ecològica s'ha fet conjuntament amb el grup d'agroecologia del Departament de Biologia Vegetal de la Universitat de Barcelona.

Amb l'avaluació dels darrers períodes de gestió ecològica a Gallecs ja es poden detectar alguns dels seus beneficis, com ara l'efecte positiu de les rotacions dels cultius i dels conreus de lleguminoses sobre la fertilitat del sòl, així com també sobre el control de les males herbes. A més, en aquests anys de seguiment ha augmentat la biodiversitat cultivada, i s'ha passat d'un monocultiu d'ordi per a l'alimentació animal a les disset varietats entre cereals i lleguminoses de primavera o d'hivern, amb productes de consum humà i de qualitat, fet que ha augmentat el seu valor afegit. D'altra banda, s'ha incrementat també la biodiversitat vegetal arvense, amb espècies mai observades anteriorment a Gallecs.



Tot plegat suposa una millora en la funcionalitat dels sistemes agrícoles, així com en la qualitat paisatgística d'aquest espai d'interès natural.

El resultat d'aquesta gestió fins al dia d'avui quant a producció ha estat l'obtenció de diversos productes ecològics. Així doncs, actualment s'hi conreen blats antics com la xeixa, l'espelta, el blat Montcada i el blat del cor, dels quals s'obté farina i també la cervesa ecològica Toc d'Espelta. També hi trobem lleguminoses, com ara la mongeta del ganxet (Baluard Slow Food), el cigró menut i la llentia pardina, i altres cereals com el sègol i l'ordi.

De regadiu es conreen les hortalisses fresques i de temporada, així com varietats locals i tradicionals, entre les quals hi ha l'albergínia blanca, la pebrotina i el tomàquet cor de bou. D'aquesta horta s'elaboren melmelades i conserves a l'Obrador de Gallecs.

Tots aquests productes ecològics del territori es comercialitzen amb el segell Producte de Gallecs ecològic i de proximitat, tenen el certificat ecològic del CCPAE (Consell Català de Producció Agrària Ecològica) i es poden trobar a l'Agrobotiga de l'espai rural i a altres indrets.

Per millorar la promoció dels productes de Gallecs es fan diverses fires anualment. En són un exemple la Calçotada popular (març), la Fira de l'espelta (octubre), la Fira de la mongeta del ganxet, del cigró menut i la llentia pardina (novembre) i la Fira de Nadal. També són presents a fires d'àmbit nacional i internacional com ara Biocultura i Terra Madre.

Gallecs i Slow Food

La vinculació de Gallecs i Slow Food es va iniciar l'any 2006, quan Gallecs va ser reconegut per la seva identitat i reconeixement, per part de Slow Food, com a comunitat de l'aliment i s'atorgà el distintiu de baluard a la mongeta del ganxet.

Slow Food defineix una comunitat de l'aliment com aquell "conjunt de persones involucrades en la producció i distribució d'aliments vinculats a un territori, ja sigui històricament, socialment o culturalment, que utilitzen tècniques de producció sostenible".(Carlo Petrini, 2006)

La comunitat de l'aliment Slow Food de Ga-

llecs està formada pels membres de l'Associació Agroecològica de Gallecs, on hi ha els pagesos i les seves famílies que conviuen i treballen a l'Espai rural de Gallecs i que conjuntament amb el Consorci de Gallecs porten a terme projectes de recuperació de varietats antigues, tradicionals i locals d'horta i de cereals.

A Can Jornet a Gallecs hi ha la seu del Convivium Slow Food Vallès Oriental, constituït el maig de 2008 i està format per persones de la comarca que comparteixen inquietuds al voltant d'una alimentació i d'una producció basada en els principis de bo, just i net, que defensa Slow Food.

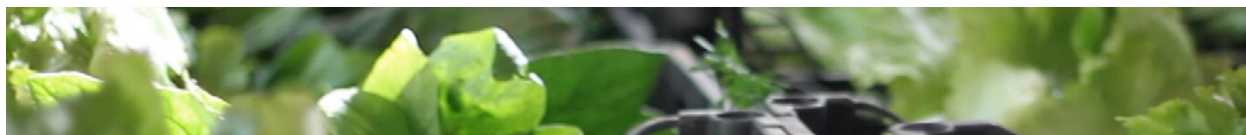
Els menjadors escolars ecològics 100 %

Un altre dels projectes que s'impulsa des del territori, vinculat a l'Associació Agroecològica de Gallecs, és la iniciativa de començar a ser presents en els menjadors escolars per treballar l'alimentació saludable dels més menuts. Des de setembre de l'any 2010, a través del servei de cuina i menjador de l'Escola de Can Besora, a Mollet, se serveix un menjar bo, sa i nutritiu. Les verdures i hortalisses, així com també bona part dels llegums (mongeta del ganxet, llentia pardina i cigró menut) que mengen els nens i nenes de l'Escola Can Besora provenen dels horts ecològics de Gallecs. El pa l'elabora cada dia un forn de Mollet del Vallès amb la farina d'espelta que es produeix al territori.

En el dia d'avui els productes ecològics de Gallecs també són presents en catorze escoles més de la comarca del Vallès.

A més, els membres de l'Associació Agroecològica de Gallecs porten els horts d'algunes de les escoles en què està vinculat el projecte dels menjadors escolars ecològics, els pares compren la cistella ecològica i visiten periòdicament les finques de Gallecs on es conreen els productes .

El Consorci del Parc de l'Espai d'Interès Natural de Gallecs està compromès amb totes les iniciatives en producció agrària ecològica que sorgeixen en el territori que vagin en la línia de convertir tot aquest territori en un espai agroecològic que visqui en perfecte harmonia amb la natura, el medi natural i l'ús públic.



Carn i gestió dels recursos

Fundació BERAS Internacional

El cost de producció de la carn és car, ja que es consumeix molta energia en el procés. Per tal de conrear farratges per als animals, calen grans extensions de terra i moltes vegades es requereix més energia per produir carn que per produir cultius d'aliments vegetals. Però cal tenir en compte que els animals són necessaris per a l'agricultura i si el nombre d'animals és sostenible en relació amb les hectàrees de terreny d'una granja, hi ha la possibilitat de dur a terme una gestió respectuosa amb el medi ambient i el clima.

Quins són els millors tipus de carn? Depèn del mètode utilitzat per a la seva cria. En primer lloc, cal analitzar la qüestió dels farratges. Si l'animal ha estat alimentat amb qualsevol cosa que també podria haver alimentat un ésser humà ens enfrontem, en la majoria dels casos, a un malbaratament seriós de recursos per tal de permetre que aquest menjar s'hagi utilitzat per alimentar el bestiar. Cal tenir present que amb els recursos que es fan servir per produir un quilo de carn es poden produir quilos de proteïna vegetal. Els animals remugants, és a dir, bovins, ovins i cabrum poden menjar farratges, com per exemple herba i trèvol (que no podem menjar els humans). Els porcs, els pollastres i altres aus es

poden alimentar amb residus provinents de la producció d'aliments.

Amb els mètodes actuals convencionals de cria d'animals, se subministren grans quantitats de gra i pinso proteínic als remugants i alguns altres. Però als remugants, aquest tipus d'alimentació no els va gens bé per desenvolupar-se i la terra que es fa servir per produir farratges que s'envien a fora, en lloc de ser consumits pel bestiar que hi viu, s'empobreix. D'altra banda, la terra que és abonada en excés, a causa de tanta càrrega ramadera filtra aquests nutrients a les aigües subterrànies, als llacs i al mar; així augmenta la contaminació i la sobrefertilització.

La nostra alimentació hauria de ser equilibrada, de manera que la carn i el peix hauria de ser el 20 % de mitjana dels aliments, si agafem com a referència el pes d'aquests abans de ser cuinats. Per a les persones que viuen en els països rics del nord d'Europa, això significa que han de dur a terme una reducció important, a causa del gran augment del consum de carn de les darreres dècades. En països amb menys recursos, com podrien ser els països bàltics, el consum general de carn en el segment que disposa de menys recursos econòmics es manté en un nivell més equilibrat.



Els principis de la dieta per a un planeta verd

Fundació BERAS Internacional

Menjar bo i sa

Per tal que el menjar tingui un gran impacte i esdevingui popular, cal que sigui equilibrat i estigui ben preparat.

Produït ecològicament

Sempre que sigui possible el menjar s' hauria de ser produït segons els principis de l'«Agricultura Ecològica de Reciclatge» (ERA), amb els requisits de producció més estrictes que a les granges ecològiques convencionals. Si no hi ha granges ERA hem d'intentar fer servir productes ecològics certificats.

Menys carn, més vegetals i productes integrals

Els animals són necessaris a la granja però el nombre no hauria d'excedir la capacitat que tingui la granja de produir els propis farratges per alimentar-los.

Com a referència, la carn i el peix no haurien d'excedir el 20% de la nostra dieta.

Aliments de temporada

Podem gaudir de productes de més qualitat i sabor si consumim la fruita i la verdura en la seva temporada de recol·lecció. Són més nutritius, la textura i l'olor són més agradables, tenen més vitamines, sals minerals, nutrients i, a més a més, si són de cultiu de la zona estan menys manipulats, tenen menys necessitat de transport, distribució i emmagatzematge i reduir, així, el cost energètic i la contaminació.

No obstant això, en països nòrdics es defineixen també com a producte de temporada aquells productes produïts de forma respectuosa amb el medi ambient i de manera eficient en relació amb el consum d'energia i que, a més, es produeixen a l'àmbit geogràfic on viu el consumidor.

Produït localment

La definició de "local" varia en relació amb el producte i el mercat. Així, per a algunes regions o països, produir localment pot tenir significats molt diversos. Un màxim que oscil·li entre 50 km i 250 km hauria de ser suficient per encabir les diferents realitats que es poden trobar.

Reduir el malbaratament alimentari

S'ha de minimitzar el malbaratament en la producció, el processament, la distribució, el servei d'àpats i del mateix plat quan mengem. El malbaratament alimentari que es genera, tot i que prenguem mesures per reduir-lo al màxim, s'ha de reciclar per convertir-lo en farratge per als animals, producció de biogàs, etc.

Els menjadors ecològics a les escoles de Catalunya

Francesc Moré Ramon

Responsable de comunicació de l'Associació de Menjadors Ecològics de Catalunya

Els menjador escolars, una necessitat social¹

El servei de menjador escolar neix d'una necessitat social, la impossibilitat de compaginar l'horari laboral amb l'horari escolar per tal que els fills puguin dinar a casa. A Catalunya, el servei de menjador no està considerat dins l'horari lectiu, és a dir, les famílies han d'assumir el 100 % del cost (exceptuant les beques menjador).

Les competències dels serveis de menjador escolars públics corresponen al Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya (normativa, ràtio, preu...). Malgrat tot, aquestes competències es poden transferir a altres administracions com ara ajuntaments, consells comarcals..., però, de fet, les responsabilitats les compartim entre tots, des de la mateixa escola, les famílies, fins als gestors de menjadors, productors i altres agents implicats.

Cal que totes aquestes parts implicades treballin conjuntament per oferir un servei de men-

jador que sigui saludable, educatiu i sostenible; els menjadors ecològics són un clar referent de tot aquests valors.

Els menjadors ecològics, una realitat

L'any 2010, a Catalunya, la taula de treball tenia registrades quaranta escoles amb menjador ecològic d'un total de 2.800 escoles². L'any 2014, l'Associació Menjadors Ecològics ha anat més enllà i comença un procés per documentar totes les escoles amb menjador ecològic de Catalunya i la xarxa d'abastiment a través d'un mapa i una guia del sector per saber quina és la realitat actual⁽³⁾.

A l'hora de valorar els punts d'un menjador ecològic, l'Associació ha establert una sèrie de criteris. Per passar a formar part del mapa, cal que les escoles compleixin com a mínim el primer punt³.

1. *Consum diari de verdures ecològiques de temporada i proximitat.*

A la majoria de les escoles no hi ha verdures de

temporada ni de proximitat, però sí que podem trobar cultiu d'hortalisses en la major part del territori. Les verdures fresques són el potencial del menú pels nutrients, la varietat, el gust...

2. *Proteïna vegetal ecològica? Un cop per setmana com a mínim.*

A Catalunya es produeixen cereals i llegums, que, combinats, són una proteïna vegetal de la mateixa qualitat –o més– que l'animal. Constitueixen una alternativa saludable, sostenible i econòmica.

3. *El 50 % dels aliments són de producció ecològica.*

El preu del menú i les característiques del servei determinaran el 50% d'aliments ecològics; aquest tant per cent és plenament assumible per tots i cadascun dels serveis, independentment del preu final.

4. *El 50 % dels aliments es compren directament a productors.*

Prioritzar les compres a productors propers significa reduir la despesa en transport, garantir la continuïtat del productor i enfortir l'economia local. Som conscients que no sempre és possible fer aquestes compres directes, i per això fixem un tant per cent assumible pel servei.

5. *El servei de menjadors està inclòs en el projecte educatiu.*

Un menjador amb valors no només ha de ser un servei, sinó que ha de formar part del projecte educatiu de l'escola. D'aquesta manera, en garantim la continuïtat i tot el potencial com a projecte.

Fins ara, l'Associació ha documentat fins a un total de 20 escoles amb un mínim del 50 % d'ali-

ments ecològics. Fins i tot algunes escoles com el CEIP de Can Besora de Mollet del Vallès, el CEIP Martinet de Ripollet, el CEIP Joan Coromines de Mataró o les escoles bressol de la Vallalta treballen amb un percentatge d'aliments ecològics del 90 %. Totes aquestes escoles constitueixen un referent a seguir quan parlem de canvi de model¹.

Associació Menjadors Ecològics: producció, alimentació i educació³

Des de l'Associació Menjadors Ecològics es treballa amb tres branques concretes i amb un valors ben definits:

1. Producció

L'objectiu de l'Associació és potenciar i fomentar la compra directa a productors pròxims. Catalunya té prou terra per satisfer pràcticament el 100 % del total de l'alimentació de la població⁽⁴⁾. L'abastiment a col·lectivitats per part de productors o en grans canals de distribució és cada cop més inaccessible per al petit productor, però és en els circuits curts de comercialització, com en el cas del menjadors ecològics, on els productors troben una sortida que garanteix la viabilitat del seu projecte, i creen un vincle entre el productor i l'escola. Gràcies a aquest vincle entre el servei de menjador i el productor s'han pogut introduir varietats recuperades dins del menú escolar; verdures com la col i rave; cereals com el blat forment o llegums com la mongeta del carai.

La situació actual envers la producció

La majoria dels productes alimentaris comercialitzats són aliments de quilometratge llarg, produïts fora de Catalunya. En el marc del model actual som totalment dependents envers de les



dinàmiques dels mercats internacionals (especulació alimentària) i dels combustibles fòssils i energies no renovables (petroli).

- Població total de Catalunya l'any 2008: 7.364.038
- % població activa agrària sobre població activa total: 1,94 %
- L'any 2009 tan sols l'1,36 % de la superfície destinada a usos agroramaders a Catalunya era de cultiu ecològic i som la segona comunitat després d'Aragó amb més cultiu de transgènics².

Factors que es desprenen d'aquesta realitat:

- El desprestigi social de la feina de pagès
- La dificultat d'accés a la terra per l'increment del preu
- El territori polaritzat, població concentrada a l'àrea metropolitana de Barcelona
- El fet que l'origen i la qualitat dels aliments no interessa a la majoria de la població

Menjadors ecològics, una oportunitat envers la producció¹

Les condicions del medi rural català permetrien conrear pràcticament tots els aliments de la dieta mediterrània. L'autoabastiment de Catalunya amb produccions ecològiques locals seria un model respectuós amb el medi ambient que generaria llocs de treball i podria oferir-nos aliments de qualitat.

- La feina de la pagesia és vital per aconseguir l'abastiment d'aliments de qualitat, tenir cura de l'entorn i reviscolar el paisatge
- Recuperar la terra abandonada i establir contractes de lloguer just pot facilitar-hi l'accés.

Exemple: banc de terres

- Part de la població concentrada a l'àrea de Barcelona tindria la possibilitat de tornar al món rural amb un projecte de producció ecològica
- L'educació de les futures generacions amb valors i el respecte pel medi ambient i la pràctica d'una dieta saludable

2. Alimentació

L'objectiu és oferir un menú equilibrat amb aliments de qualitat, gustosos i saborosos. Però no solament relegar el paper de l'alimentació a l'hora dels menjadors, sinó impartir xerrades orientatives, tallers per saber treballar les verdures, els cereals i les proteïnes vegetals, tant per a cuiners com per a pares i mares que volen practicar una alimentació saludable a casa, en el seu dia a dia³.

Alimentació, situació actual

La població actual té un fort desconeixement de la cultura alimentària (dieta mediterrània, temporalitat, producció dels aliments...).

La cultura alimentària s'ha anat transmetent de generació en generació, però actualment es veu totalment condicionada pel tipus de vida, per la pressió de la publicitat que prové de l'agroindústria i per la desvinculació envers l'origen de l'aliment.

Entre els anys 1993 i 2006, la població catalana amb excés de pes va passar del 28 % al 40 %; i l'obesa, d'un 13 % a un 17 %².

Menjadors ecològics, una oportunitat envers l'alimentació

Cal recuperar la dieta mediterrània com a



base de la nostra alimentació perquè s'ajusta al nostre context territorial i sociocultural. Ho fem amb la potenciació dels llegums, els cereals i les hortalisses en el menú escolar, i també reduir el consum de proteïnes animals. Des del punt de vista de la salut, tant l'OMS com la FAO la consideren un model alimentari sostenible i de qualitat¹.

3. Educació

Ensenyar a les futures generacions un model alimentari saludable i sostenible. Fomentar el coneixement i la importància de l'educació alimentària a través de les escoles, ja sigui treballant conjuntament en un hort, visitant els productors o introduint conceptes de l'alimentació dins de les assignatures per aproximar i estimular l'educació alimentària en l'àmbit dels infants³.

Educació, situació actual

La majoria de serveis de menjador ens ofereixen uns mínims que compleixen tota la normativa establerta, però que no enriqueixen l'escola amb coneixements alimentaris necessaris, no fomenten el coneixement actiu ni tampoc l'interès dels infants envers els aliments³.

Menjadors ecològics una oportunitat envers l'educació¹

L'educació pot servir per potenciar una visió holística de l'individu en relació amb ell mateix, i també en relació amb la comunitat, la societat i, per descomptat, la naturalesa.

En el moment en què tenim un menjador ecològic i de proximitat, podem incloure el servei de menjador en el projecte educatiu de l'escola. D'aquesta manera es poden dur a terme les accions següents:

- Tenir un hort a l'escola per facilitar la comprensió del creixement de les hortalisses (llavors, planter, compost...)
- Treballar la temporalitat a l'aula i practicar-la al menjador
- Visitar els productors per conèixer l'origen dels aliments i valorar-ne la feina
- Donar a conèixer esmorzars i berenars saludables
- Treballar amb les famílies per fer traspàs a casa: tallers, activitats, xerrades...

Menjadors ecològics, exemples d'altres projectes en curs¹

Hi ha diversos referents, tant en l'àmbit internacional com local, que ens mostren el potencial pedagògic d'aquest projectes:

- La ciutat de Södertälje (Suècia), on els menjadors ecològics s'han convertit en el motor de canvi per un model alimentari més sostenible i saludable. Serveixen uns 24.000 menús diaris amb un mínim del 50% d'aliments ecològics i a més treballen en tasques d'integració i recuperació de la capacitat productiva d'arreu de la zona.
- En el País Basc, el projecte Ekolapico ofereix assessorament a les escoles concertades que volen fer un canvi de model. Actualment, treballen amb més de deu centres i amb força producte local.
- La ciutat de Mollet del Vallès participa en el projecte europeu Urbact II Diet for a Green Planet, que proposa un model d'alimentació a les escoles saludable, sostenible i que involucra tots els agents que el fan possible.
- Les escoles Matagalls de Sant Maria de Palautordera i l'Escola Bressol El Rial de Sant Cebrià van rebre el Premi Escola, Agricultura i Alimentació Ecològica per vincular el projecte d'hort amb el projecte de menjador.

Tots aquestes exemples són el testimoni real que un canvi de model, no tan sols és possible, sinó que és necessari. Una dieta saludable i sostenible pot començar a casa o bé a l'escola. Gaudir d'un menjador ecològic significa disposar d'una aula més, una aula on és possible educar amb uns valors diferents del model actual, un model que prioritza els guanys en detriment de la qualitat, la sostenibilitat i l'ètica.

Si l'educació és compartida, l'alimentació també ho hauria de ser. És indispensable, doncs, treballar conjuntament amb tota la comunitat educativa per garantir que els menjadors siguin un bon lloc on alimentar-se¹.

(1) Article de Nani Moré per a la revista *Ets el que menges*.

(2) Estudi realitzat per la publicació *Arran de terra*.

(3) www.menjadorsecologics.cat

(4) Estudi realitzat per Pep Tusón, enginyer agrònom i col·laborador habitual de la revista *Agrocultura*.



La proteïna vegetal i els menjadors escolars

Joan Costa i Borràs

Coordinador general de la cooperativa +MÉS, Eficiència Social

Els menjadors saludables i ecològics. Una experiència gratificant Un canvi necessari i inevitable

Són molts els factors que avui observen metges, administracions, nutricionistes i ciutadans conscienciats per alertar-nos de l'actual inèrcia del procés de producció, distribució i consum d'aliments. Una inèrcia que ens ha portat a una alimentació de conseqüències molt preocupants per al medi ambient del nostre planeta i la salut de les persones. Esmentarem quatre factors, molt entrelaçats, que determinen aquesta orientació.

Primer, la producció cada cop més intensiva dels cultius i la ramaderia, basada en la introducció de productes químics preventius i de suport, per assegurar collites i escurçar engreixos.

Segon, l'augment del consum de proteïna animal, que demanda grans superfícies de terra agrícola per a la seva producció en contraposició a la producció de proteïna vegetal.

Tercer, l'increment dels àpats fora de casa,

tant de petits com de grans, i que ens estant fent perdre la cultura gastronòmica tradicional, nutricionalment molt més equilibrada.

Quart, aquesta crisi sistèmica que ha deixat a la base de la piràmide social sense l'oportunitat de cercar productes locals, ecològics i de més alt valor nutricional.

No cal estar a l'avantguarda dels projectes i dels entorns més compromesos amb l'ecologia i la sostenibilitat, dels quals també ens sentim molt participants, per entendre que és molt important apostar per un canvi substancial dels hàbits alimentaris imprescindibles per millorar la salut dels infants i, en general, de la societat.

Cal pensar en estratègies integrals que incloguin els aspectes següents:

- La producció, prioritzant la de proximitat, de producció integrada i ecològica.
- El retorn a formes d'elaboració de plats més tradicionals (la cuina tradicional catalana, com a exemple paradigmàtic de la cuina me-

diterrània, ens ofereix mil recursos).

- Estratègies per modificar la proporció de nutrients que avui formen part de la nostra dieta. Bàsicament, incrementant els hidrats de carboni complexos (fruites, verdures i hortalisses), disminuint els greixos (evitant greixos animals i saturats) i incrementant el consum de proteïnes vegetals (llegums barrejades amb cereals), que contenen menys greixos que les proteïnes animals i més hidrats de carboni. A més a més, la proteïna vegetal no està sotmesa a tants tractaments agressius en el procés de producció i el cost és menor al de la proteïna animal de qualitat, fins i tot si és ecològica.

Si aquesta empresa sembla ja molt ambiciosa, hem de pensar que aquest procés no es pot limitar a determinats àmbits i ha d'interpel·lar el conjunt de la societat. Pensem, per exemple, que els menús escolars representen tan sols un 30 % del total de la ingesta d'un infant. El canvi, doncs, ha d'incloure els cinc àpats diaris recomanats, durant els set dies de la setmana.

És evident que en els últims trenta anys hem perdut una part important de la cultura nutricional i gastronòmica tradicional, en bona part, perquè mares i àvies s'han anat incorporant al mercat laboral i han anat deixant de fer el paper de transmissores d'aquesta cultura. Tot i això o potser precisament per això hem de promocionar el gaudi familiar de donar-nos temps per a la compra de proximitat en família, per a la preparació dels aliments i dedicar-hi el temps necessari per a cada cocció. També hem de donar resposta a una realitat social, crisi inclosa, que faci compatible un escenari social

complex amb una alimentació nutricionalment saludable.

La proteïna vegetal, un element estratègic pel canvi

En aquest marc, l'increment de la proteïna vegetal dins la restauració social, la restauració tradicional i la dieta familiar té un valor estratègic de primer ordre. Amb la mateixa aportació proteica que l'animal, sobretot si la barregem amb cereals, estem incrementant els hidrats de carboni que dèiem que calia augmentar substancialment, evitem els greixos animals que calia disminuir i el seu cost és assequible per a la base de la piràmide social.

A banda de la seva presentació tradicional hi ha molt marge per a processos de I+R+D per aconseguir noves formes d'elaboració i presentació que ens donin més versatilitat i acceptabilitat de la proteïna vegetal. I+R+D, que s'ha de basar amb processos respectuosos amb els aliments i el medi ambient.

Avui tenim experiències que ens esperonen a pensar que estem començant a posar bases sòlides per aquest canvi de cultura nutricional i gastronòmica tan necessari. Experiències com:

- Sanygran que elaboren proteïnes vegetals a partir de processos d'extrusió, com els que, per exemple, ja es fan per elaborar aliments com els macarrons o les tallarines.
- El projecte de Laboratori d'Aplicacions de Proteïna Vegetal, que estem promovent en el marc de l'estratègia europea RIS3CAT a Terrassa, i que pretén democratitzar l'alimentació saludable amb productes i plats que combinin la millor cuina tradicional, l'elaboració amb matèries primeres ecològiques i de proximitat



(aprofitant l'anella verda i els horts urbans de Terrassa) i preus de venda assequibles.

- La iniciativa integral de l'Ajuntament de Mollet del Vallès, que vol connectar productors de proximitat i ecològics, aprofitant l'entorn agrícola d'alt valor ecològic i mediambiental de Gallecs.

Tot això són mostres de l'enorme creixement de la producció ecològica i de proximitat que està experimentant el nostre país.

El canvi és possible?

Com hem intentat explicar, aquest canvi necessita moltes peces del puzzle que s'han d'encaixar. Simplificant, per a nosaltres, la fórmula seria:

Matèria primera de proximitat,
de producció integrada i ecològica
+
canvi i reintroducció de les formes
d'elaboració dels aliments més saludables
que sovint estan en un cert desús social
+
incorporació de més verdures i hortalisses
+
llegums amb cereals també com a segon
plat, almenys d'un a dos cops per setmana
+
cuinar amb oli d'oliva
=
ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Explicar com assegurar que aquesta equació no tingui incògnites o, millor dit, que siguem capaços d'elaborar una estratègia per fer-la possible, creiem que pot ser d'interès per a projectes, escoles i famílies.

Hi ha experiències d'èxit al nostre país. La nostra, molt pensada per a qualsevol tipus d'escola pública, està donant bons resultats.

+MÉS. Eficiència Social som una cooperativa d'economia social i solidària que servim 800 dinars diàriament a Vacarisses i Viladecavalls, a quatre escoles públiques d'infantil i primària i a quatre escoles bressol. En totes estem posant en pràctica aquest projecte. Per això, sense renunciar al que hem explicat en els primers epígrafs, respecte a la necessària estratègia global que arribi a tota la població, ens centrarem en la nostra experiència a les escoles, que és on tenim més resultats contrastables i, per tant, on podem ser més útils a col·lectius o persones que estiguin interessades a implementar una proposta d'alimentació saludable d'aquest estil.

Hi ha diversos aspectes clau que s'han de tenir en compte. Aspectes que s'han de construir per mòduls a les diverses realitats: preus possibles del servei, cultura nutricional de les famílies, disponibilitats dels equips de cuina i monitoratge, implicació de les direccions de les escoles. Nosaltres tenim diversitat d'escoles pel que fa al grau d'implicació, però en qualsevol cas els elements clau de la fórmula que hem descrit per fer possible el canvi són els següents:

1. Compra de proximitat i ecològica

- **Proximitat** Que incorpori tots aquells productes que tenen una distància inferior a 100 km entre el lloc de producció i el de consum. Avui hi ha moltes estratègies per adquirir-ne a preus relativament assequibles.
- **Estratègia de l'economia d'escala** A fi de cercar un millor preu de les mercaderies, es tracta d'arribar a acords amb altres cooperatives o empreses del sector per centralitzar la compra o a la inversa, concertant directament la comanda amb el productor de proximitat abans de plantar. Al productor, li assegurem la seva venda i preu i, a canvi, ens pot oferir preus més competitius.
- **La compra de producció ecològica** (només la considerem si és de proximitat) s'ha de veure com un procés viu entre productors i consumidors. A més demanda, més oferta i cost més assequible. Estem en ple procés i el que no es pot fer ara és estirar més el braç que la màniga ni explicar coses que al final tenen un punt d'incertesa. Un major nombre d'introducció de productes ecològics en un menú escolar avui depèn de diversos factors:
 - El preu final del servei de l'espai del migdia. En el cas de l'escola pública és de 6,20 € i des de fa cinc cursos escolars, el que dona un aparent escàs marge de manobra, llevat que des d'altres administracions se subvencioni una part d'aquest cost. En aquest entorn és on nosaltres treballem i volem treballar. El marge està en la capacitat que tinguem de fer economia d'escala, combinacions de menús... En qualsevol cas, hi ha marge per incorporar: pastes, llegums, proteïna vegetal, postres, etc. de productes ecològics i, a poc a poc, anar creant sinergies amb productors i altres empreses per incrementar-ne el percentatge de compra. Pel que fa als productes de

proximitat i producció integrada suposen el conjunt de la nostra compra de fruites i verdures. Per tant, avui és possible plantejar-se menjadors de base ecològica i de proximitat, també a l'escola pública i als preus màxims estipulats per la Generalitat de Catalunya.

- Per a nosaltres, a les escoles, a l'espai del migdia, els infants no tan sols hi van a menjar de forma més o menys saludable, sinó que són dues hores i mitja en què, mentre juguen, aprenen a relacionar-se, aprenen a participar o senzillament descansen de la tasca escolar matinal. En definitiva, és una estona que l'hem de dedicar a deixar que creixin també d'una forma saludable. I per aconseguir-ho també es requereix inversió. Així doncs, creiem que a l'espai del migdia no tots els ous poden estar posats al cistell de l'alimentació.
- Una vegada més, la introducció de la proteïna vegetal té un paper estratègic. En aquest cas, pel que fa al cost del menú. Si sumem les bondats de la proteïna vegetal pel que fa a la dieta, el plat resultarà també més econòmic que la generalitat de les proteïnes animals, almenys si són d'una certa qualitat. Això ens ajuda a fer el preu del menú una mica més assequible i ens permet invertir també en educació a l'espai del migdia.
- Sumant i restant totes les estratègies descrites, amb una proposta alimentària com la nostra, haurem d'assumir uns costos de mercaderia al voltant de 1,3 € a 1,4 €/menú, quan amb l'escandall tipus de les estratègies més tradicionals no és més de 0,85€ - 1,00€/menú, es posi el que es posi a ofertes i concursos.

2. La recuperació d'algunes formes tradicionals i saludables de cuinar

Si ja conveníem en el primer epígraf que en els últims trenta anys hem perdut bona part de l'excel·lent cultura nutricional i gastronòmica tradicional, reputada al més alt nivell com a cuina mediterrània, i si convenim que una expressió genuïna d'aquesta cuina és la cuina catalana i les seves bases culinàries, sembla que la conseqüència lògica seria recuperar-la, adaptant-la als hàbits socials actuals: menjar ràpid, fora de casa, etc.

Una vegada més hem de superar alguns tòpics i posar la màquina de la innovació en marxa. Si bé és veritat que la bona cuina no vol presses i això no quadra gaire a l'hora de preparar un àpat per a 200 o 300 persones i tampoc és gaire compatible amb els preus que ens imposen a la restauració social, hi ha marge per a la innovació per tractar les bones matèries primeres amb el respecte que es mereixen. Una cuina artesanal i una cuina industrial faran el mateix plat, posem "bacallà amb samfaina", i el procés d'elaboració serà forçosament diferent, però ningú diu que la presentació i, sobretot, el gust, el tacte i l'olor, les seves qualitats organolèptiques, hagin de diferir gaire. Tan sols un exemple: qui diu que no podem confitar ceba de forma industrial i oferir-la com a element bàsic del nostrat sofregit català? Que la cuina industrial tingui les seves limitacions no vol dir que amb formació els cuiners i les cuineres que porten massa anys obrint bosses i posant-les a l'olla o a la fregidora o senzillament escoltant les seves bones idees es pugui fer una cuina, també en la seva forma d'elaboració, molt més saludable.

Les coccions al forn, la utilització sempre de



l'oli d'oliva, la introducció de picades de fruita seca, les verdures i hortalisses no tan sols com a primers plats, sinó com a complements de pastes i arrossos o com a guarnicions dels segons plats, són bons exemples que podem incorporar als nostres menús. La clau està a combinar les tècniques de la producció industrial, imprescindibles en la restauració social, amb tècniques de cocció tradicional per afavorir-ne, no tan sols el seu valor nutricional, sinó també gastronòmic.

3. Un canvi de cultura que afecta infants, famílies, monitors/res, cuiners/res i mestres

Si agaféssim tots els ingredients que hem descrit com a menú saludable i els introduïm en una escola carregats de la raó que ens donen metges, nutricionistes i administracions, el més probable és que fracassaríem estrepitosament.

Cuinar bé ajuda. Tot el que hem explicat en l'anterior capítol de la cuina mediterrània ajuda, perquè els infants, en general, tenen bon paladar. Però si des de la cuina, des del monitoratge, des de l'escola i des de les famílies no rodem en la mateixa direcció tot és més complicat. La nostra experiència ens diu que no és més complicat precisament per als infants, si abans es treballa mínimament amb la cuina i el monitoratge. Les resistències al canvi més importants han estat amb algunes famílies, que els costa més entendre que un bon menú, per exemple, pot ser un primer d'amanida romana amb pastanaga i olives o una crema de carbassa amb crostonets de pa; un segon de lleties amb arròs ecològic i un iogurt també ecològic de postres. Què cal fer en aquests casos?

La nostra experiència diu que a vegades ha estat un ajuntament, les direccions de les escoles o a vegades les AMPA qui han iniciat el canvi. Però fins i tot nosaltres com a empresa, hem pogut engrescar el canvi en alguna AMPA.

El que més costa d'aquest canvi no és la introducció d'aliments de proximitat o ecològics, sinó la introducció de més verdures i hortalisses als menús i la consideració d'un plat de llegums amb cereals com a segon plat, per la seva aportació proteica. Si bé aquest canvi significa un canvi de cultura de la comunitat educativa de cada escola, avui, tenim molts mitjans i una sensibilitat molt transversal per esperar-lo:

- La reputació i el compromís de l'Agència de Salut Pública en aquest canvi és clar i irremediable a mig termini.

- Perquè en qualsevol escola pública, independentment del seu entorn geogràfic, hi ha famílies informades i sensibilitzades sobre l'alimentació dels seus fills.
- Perquè una immensa majoria de famílies, encara que els vingui una mica de nou, quan s'explica el canvi per nutricionistes informats i amb diàleg, no tan sols no s'hi oposen, sinó que es comencen a replantejar el tema de l'alimentació dins la família.
- Un element clau és no imposar el canvi, sinó negociar-lo escola per escola. No és tan important la velocitat de la implementació d'aquest tipus de menús, sinó que la comunitat educativa i l'empresa que gestiona l'espai del migdia estableixin una estratègia conjunta.

En qualsevol cas, és imprescindible una empresa d'alimentació que incorpori, no tan sols uns menús i un projecte alimentari d'aquestes característiques, sinó que tingui el coneixement i que inverteixi en formació i comunicació continuada en aquest àmbit. Una inversió destinada als infants per explicar/jugar amb coses tan bàsiques com que els aliments de proximitat, per exemple una poma de proximitat, pot ser més gran o més petita, que té marques d'haver madurat a l'arbre, però que el seu gust i la qualitat nutricional és molt superior, a banda del respecte amb el medi ambient que significa el seu consum, i així amb molts dels aliments. És una inversió dedicada a tenir un assessorament nutricional de molta qualitat i disposat a la formació i assessorament de tot l'equip de cuina i monitoratge. Una inversió en formació i comunicació continuada amb les famílies, a fi d'anar conscienciant, resolent dubtes de forma individualitzada, etc.

En definitiva, ho podríem resumir dient que perquè regeixi un projecte com el que hem descrit, hem de pensar tant en la qualitat dels menús que hem d'oferir a l'escola, com en les persones que d'una manera o altra hi intervenen. Detallar-ho, com hem fet en aquest article, pot donar la sensació de massa complexitat i no és així. De fet ja som un conjunt d'empreses que ho estem implementant i estem orgullosos i orgullosos de sentir-nos promotors de la salut alimentària. I aquest ànim és el que ens agradaria transmetre a totes les AMPA i direccions de les escoles.

Transformació de les cuines públiques de Södertälje (Suècia) per mitjà del concepte Diet for a Green Planet

Sara Jervfors

Responsable del departament de dietètica i nutrició de l'ajuntament de Södertälje

El departament de dietètica de l'Ajuntament de Södertälje gestiona el servei de menjador de les escoles bressol, les escoles de primària i de les residències per a la gent gran de la ciutat. Es cuinen 23.000 menús diaris en períodes de curs escolar i aproximadament es preparen 4,5 milions de menús anuals. En relació als menús escolars s'ofereixen diverses alternatives de forma habitual: un plat de carn o peix, un plat vegetarià, una sopa i un bufet d'amanides que ofereix 4 o 10 tipus d'amanides. Un dia a la setmana tot el menjar és totalment vegetarià. De vegades la sopa és el plat principal i es serveix acompanyada de pa artesà i diversos acompanyaments.

Els criteris de Diet for a Green Planet són els següents:

- El menjar ha de ser saborós i saludable
- Produït ecològicament
- Menys carns i més vegetals i productes integrals

- Menjar de temporada
- Produït localment
- Reduir el malbaratament alimentari

En l'aplicació d'aquests criteris cal tenir en compte que des del sector públic no es pot ser extremista o fanàtic en la seva aplicació. És important que els canvis es vagin introduint pas a pas. L'objectiu no és assolir els criteris de Diet for a Green Planet de forma immediata sinó garantir que el procés de transformació avanci de forma continuada.

Transformant sense cap cost extra

Els pressupostos dels ajuntaments són habitualment reduïts i cal que la transformació es dugui a terme sense costos addicionals per a la institució. El primer pas que cal donar és reduir el malbaratament alimentari ja que d'aquesta forma es poden estalviar molts diners.

El malbaratament es produeix a diferents nivells: abans de cuinar, per una mala planificació o per un emmagatzematge insuficient. Un cop cuinat, perquè hi ha una manca d'organització que permeti aprofitar els sobrants o reconvertir-los en nous plats. En darrer terme, el malbaratament també es produeix al plat mateix quan els usuaris se serveixen més menjar del que són capaços de menjar.

El departament de dietètica i nutrició de l'ajuntament de Södertälje ha identificat les següents mesures com a efectives per reduir el malbaratament alimentari:

Minimitzar l'ús de productes cuinats o precuinats.

La gran majoria de menjar cuinat o precuinat no es pot tornar a escalfar o reaprofitar per cuinar nous plats, per tant, els sobrants s'han de llençar. A banda d'aquest motiu el menjar cuinat o precuinat és car.

Contractar personal qualificat.

Un cuiner qualificat té un sou més elevat que un que no ho estigui, però és més eficient especialment en la logística. El cuiner pot planificar el menú per tal de reaprofitar els sobrants reduint així el malbaratament d'aliments. Així un gerent del servei de menjador que sigui competent pot aconseguir grans resultats sense molt personal gràcies a una bona planificació. Per tant, la partida dels sous dels treballadors no ha de ser superior ja que tot i que cobren més tindrem menys treballadors assolint el mateix objectiu i no superant el cost màxim d'aquesta partida.

Proporcionar formació de manera continuada a tot l'equip de treballadors del servei de cuina.

En el passat, a la nostra ciutat, els treballadors d'aquest servei no estaven formats de manera professional. Actualment, tots els membres de l'equip reben formació de manera continuada. Un cuiner o una cuinera del nostre equip dedica un 50% de la seva jornada de treball a preparar i cuinar els aliments i l'altre 50% el dedica a compartir els seus coneixements i experiència amb altres professionals que treballen a altres cuines de la ciutat. A més de formació a la resta de companys, aquesta persona també prova nous productes i desenvolupa nous conceptes. Habitualment la persona que fa aquesta tasca és la ma-

teixa, però de vegades duu a terme aquesta tasca en col·laboració amb d'altres cuiners de l'equip.

Desenvolupar cuines totalment equipades a cadascuna de les unitats i evitar les cuines centrals.

A les cuines receptores de menjar d'una cuina central s'hi llença molt menjar. En aquestes el menjar només es pot reescalfar, no s'hi pot afegir res nou. Fins hi tot és impossible reconvertir sobrants en nous plats. Per tant, és importantíssim poder comptar amb cuines totalment equipades on el menjar es pot preparar des de zero. Així, és cabdal que des de l'ajuntament quan es construïxin edificis nous o es rehabilitin de vells, aprofitem per actualitzar les cuines o construir-les totalment equipades. Si aconseguim acabar amb el transport del menjar de les cuines centrals a les receptores podrem reduir significativament els costos del servei, alhora també aconseguirem reduir el malbaratament dels aliments, i els diners que aconseguim estalviar els podrem invertir en aliments de més qualitat. A la nostra ciutat la satisfacció al lloc de treball i la creativitat entre tots els treballadors de les nostres cuines és un fet i l'estimulem amb mesures com, per exemple, donar llibertat a cadascuna de les cuines permetent que creïn el seu menú setmanal.

Involucrar als usuaris del menjador escolar.

A Suècia és molt important ensenyar als infants a no agafar més quantitat d'aquella que puguin menjar, ja que per exemple els adolescents llencen molt menjar. Per tal de corregir aquests comportaments els alumnes participen en diverses activitats en les quals els fem visible el malbaratament alimentari que provoquen. Els alumnes se serveixen directament d'un bufet i els oferim l'oportunitat de tenir una experiència laboral al restaurant escolar. Una altra activitat que sovint utilitzem consisteix en pesar diàriament el menjar que els alumnes llencen dels seus plats i la xifra resultant, tant el pes com el seu cost aproximat en corones sueques s'escriu en una pissarra al menjador escolar per tal que tots els alumnes en siguin conscients. D'aquesta manera augmentem la consciència dels nostres joves en relació a la vàlua del menjar. De vegades també oferim recompenses com plats o postres populars entre els nostres joves si, durant un número determinat de dies, han aconseguit que el malbaratament alimentari no superi un llin-

dar que prèviament nosaltres hem preestablert. Aquest fet motiva als alumnes i els fa més conscients per tal d'aconseguir que el menjar que s'han servit no es llenci.

Altres factors que s'equilibren econòmicament

Menys carn = quantitats menors d'un producte car.

Avui en dia mengem massa carn a Suècia i la tendència que tenim com a país és seguir augmentant la quantitat de carn en la nostra dieta diària. Amb la Dieta per a un Planeta Verd intentem trencar amb aquesta tendència. En el menjar que preparem no hi ha mancança de proteïna, per tant podem menjar menys carn sense risc d'estar rebent poques proteïnes. Quan un cuiner o una cuinera prepara un plat amb carn, ja sigui picada o estofada, la barreja amb vegetals o llegums aconseguint així un plat més econòmic i respectuós amb el medi ambient, el qual satisfà les necessitats nutricionals dels nostres joves.

Productes integrals i vegetals ecològics = un menjar que atipa més amb menys quantitats.

Els productes d'alt valor nutritiu, els vegetals saborosos i els productes integrals atipen més. Si evitem els vegetals rics en aigua i els ingredients refinats "blancs" (pa blanc, arròs blanc, farina blanca, etc.) podem satisfer la gana amb quantitats menors de menjar.

De temporada = ingredients més econòmics.

Això significa que hem d'intentar no comprar productes cars, com ho són els productes importats o fora de temporada. Així estalviem diners però això també significa que hem de conèixer i saber utilitzar les diferents varietats d'ingredi-

ents produïts al nostre país.

Produït localment = agricultura activa i aliments amb identitat.

El menjar produït localment no és necessàriament més econòmic, però aporta una identitat al menjar. Aquest fet és molt potent educativament quan es treballa amb el concepte Dieta per a un Planeta Verd. A més, protegim llocs de treball i afavorim l'agricultura del nostre país. Protegir i desenvolupar la producció d'aliments a qualsevol regió és important per a la sostenibilitat de qualsevol comunitat.

Més ecològic = més car, però es compensa amb d'altres accions.

L'objectiu de l'ajuntament de Södertälje era aconseguir un 50% de menjar ecològic de la quantitat total de compra d'aliments, fet que ja s'ha assolit. Òbviament aquest fet encareix el servei però ho compensem amb els diners que reduïm preparant el menjar des de zero, al reduir el malbaratament alimentari, quan comprem els aliments d'acord a la temporada, quan reduïm la quantitat de carn, quan usem productes integrals i vegetals ecològics i quan aturem el transport de menjar ja cuinat.

Consells pràctics

- Situeu les amanides a l'inici del bufet aconseguint així que augmenti el número de vegetals consumits pels alumnes.
- Feu visible el malbaratament alimentari als alumnes per tal que en prenguin consciència.
- Els plats vegetarians poden arribar a ser populars entre els alumnes si els permeteu participar en la seva preparació i els deixeu triar els seus propis condiments. Si ho fan ells mateixos els recomanaran als seus companys!





La transformació dels serveis de menjador a Mollet del Vallès

33

Núria Duñó Esteve

Gerent de l'Institut Municipal d'Educació de Mollet del Vallès

Antonio Martínez Martínez

Gerent de l'Àrea de Serveis Personals de l'Ajuntament de Mollet del Vallès

Els antecedents

L'any 2003, l'Ajuntament de Mollet del Vallès va inaugurar La Xarranca, la primera escola bressol municipal. Durant els tres anys següents en va inaugurar dues més, La Filadora, l'any 2004 i Els Pinetons, l'any 2006. La voluntat era oferir un servei integral, públic i de qualitat, adreçat als infants entre els quatre mesos i els tres anys, i a les seves famílies. L'oferta, durant aquesta primera etapa, era de 228 places.

L'Ajuntament va optar per un model de gestió directa de les escoles, tot i que en el cas del servei d'alimentació, es va decidir externalitzar.

En el projecte pedagògic de les escoles bressol, els àpats estan concebuts com un moment educatiu molt important en la vida de les escoles, perquè permet treballar amb els infants des d'aspectes relacionals fins a la consolidació

d'hàbits i rutines imprescindibles per al seu bon desenvolupament. És per aquest motiu que durant aquest espai, són les mateixes mestres i educadores que es fan càrrec dels infants. Entès des d'aquesta perspectiva, el servei de menjador comprèn tot allò que té a veure amb l'elaboració dels menús que se serveixen, és a dir, des de la contractació de la cuina fins a la cuinera i a l'abastiment de tots els aliments i productes necessaris per cuinar.

Des de l'inici fins al curs 2013-2014, el servei de menjador oferia aliments convencionals, allunyat dels principis ecològics i de productes de proximitat; però al començament de 2014, l'Ajuntament de Mollet del Vallès va plantejar l'objectiu de transformar-los en menjadors ecològics.

Un seguit de circumstàncies definien un escenari que facilitava la consecució d'aquesta fita:

- Mollet del Vallès s'havia integrat al projecte europeu URBACT II: Dieta per a im Planeta Verd, liderat per la ciutat de Södertälje, que té una experiència de més de 10 anys en la gestió de menjadors escolars ecològics1.
- El contracte de prestació de serveis amb l'empresa de menjador finalitzava al curs 2013-2014.
- Hi havia un cert grau d'insatisfacció amb la qualitat del menjar que se servia.
- El 50% del terme municipal de Mollet del Vallès correspon a un parc agrari protegit anomenat Espai Rural de Gallecs2.

El camí del canvi

Assessorats per l'Associació de Menjadors Ecològics vam iniciar una primera fase d'anàlisi i auditoria del servei de menjador per valorar tant l'estat del servei com la possibilitat de modificar-lo amb criteris ecològics, sense que això significués un increment de cost per a les famílies. Tot seguint els criteris del projecte Diet for a Green Panet, el nou servei havia de respondre als principis següents:

- Menjar ecològic
- Productes de proximitat
- Productes de temporada
- Menys carn, més vegetals i productes integrals
- Evitar el malbaratament alimentari
- Menjar nutritiu i gustós

El repte més important implicava la possibilitat d'incloure tots aquests criteris en el nou servei, sense que això impliqués un increment en el preu.

El resultat de l'estudi previ indicava que el canvi era possible i que el servei podia ser sostenible tot respectant els principis anteriors.

A partir d'aquell moment i amb la mirada focalitzada en el començament del curs 2014-2015 amb un nou model de menjador, es va iniciar el procés per definir el nou model de contracte.

Apunts sobre contractació pública

Tot i que no cal aprofundir en les particularitats que regulen la contractació de serveis a l'administració pública, hem considerat apuntar en aquest apartat tres consideracions bàsiques que cal tenir en compte i que poden de ser d'utilitat:

1. La contractació de qualsevol servei a l'administració pública està regulada per tot un

seguit de normes que pretenen garantir, entre d'altres, la transparència, l'objectivitat i la igualtat entre les diverses empreses que vulguin optar a la prestació del servei.

2. Cal garantir els sistemes de control que permetin vetllar per l'òptima prestació d'aquests serveis. Per això és imprescindible la redacció d'un marc que defineixi inequívocament el servei: què volem, quines són les característiques específiques, com volem que es presti, amb quines limitacions i quines conseqüències tindrà una prestació inadequada.
3. Com més acurada i concreta sigui la definició del servei que volem, millor podrem fer la tria de l'empresa prestadora, i ens permetrà controlar més fàcilment la qualitat de la feina i optimitzar-ne la gestió.

Una eina per facilitar el canvi

Tot i que actualment la contractació dels serveis de menjador a les escoles públiques no es fa d'acord amb el tipus de regulació explicat anteriorment, considerem que pot ser útil aplicar els principis anteriors per tal de millorar-ne la gestió.

En el cas de l'Ajuntament de Mollet del Valles, durant la fase d'auditoria encarregada a l'Associació de Menjadors Ecològics, es va redactar el document que concretava tots els aspectes exigibles a l'empresa que prestaria el servei de menjador i que, a la vegada, permetia valorar i quantificar els compromisos adquirits de manera objectiva i transparent. Evidentment la definició de tots i cadascun dels criteris, així com la seva quantificació es va fer en relació directa amb la consecució dels objectius del projecte Dieta per a un Planeta Verd (vegeu la pàgina següent).

El valor d'aquesta eina d'avaluació, aplicable a qualsevol projecte de transformació de menjadors, és que permet discriminar i valorar objectivament entre les diverses ofertes empresarials, així com controlar el grau de compliment dels compromisos contractuals a posteriori, quan el servei d'alimentació ja està en funcionament.

La importància d'auditar el servei de menjador

La taula d'aspectes tècnics dona resposta a dos objectius: la selecció de l'empresa que prestarà el servei de menjador i l'avaluació o auditoria del seu treball.

Aquest últim aspecte és un element clau que

ASPECTES TÈCNICS		80
1	Menjar nutritiu i gustós	10
1.A	Consumir verdures variades, tant en els plats cuinats com en les amanides	3
1.a.1	Almenys 10 verdures diferents a la setmana	3
	Almenys 6 verdures diferents a la setmana	1
1.B	En el menú de triturats consumir: un farinaci + una proteïna + una verdura	2
1.b.1	Triturats amb un farinaci + una proteïna + una verdura	1,5
1.b.2	Una vegada a la setmana proteïna i llegum	0,5
1.C	Oferir varietat de cereals (mill, blat sarraí, etc.) en totes les edats	2
1.c.1	Utilització de més de quatre varietats de cereals	1,5
	Utilització de tres varietats de cereals	0,5
1.c.2	Garantir farinacis cada dia	0,5
1.D	Eliminar fruita de postres i garantir-ne tres cops/setmana en el berenar	1
1.d.1	Eliminar fruita i garantir-ne tres cops/setmana en el berenar	1
1.E	Potenciar les cocccions saludables: planxa, al vapor, forn... Reduir el consum de precuinats i fregits	2
1.e.1	No utilització de precuinats i fregits	2
	Utilització de un cuinat precuinat o fregit a la setmana	0,5
	Utilització de precuinat o fregit més d'un cop a la setmana	0
2	Aliments ecològics	25
2.1	Verdura i fruita 80 % ecològica. En pes	6
	Verdura i fruita 60 % ecològica. En pes	4
2.2	Llegums (lletia pardina, cigró petit, mongeta del ganxet i del carai), 80 % ecològica	6
	Llegums (lletia pardina, cigró petit, mongeta del ganxet i del carai), 60 % ecològica	4
2.3	Cereals 80 % ecològics	6
	Cereals 60 % ecològics	4
2.4	Carn 80 % ecològica	3,5
2.5	Peix obtingut amb mètodes de captura ecològics i respectuosos amb el medi marítim	3,5
3	Poca carn, molts vegetals i productes integrals	10
3.A	Consumir setmanalment llegums, combinant-los amb cereals per aconseguir proteïnes 100 % vegetals	2
3.a.1	Consum setmanal de llegums combinat amb cereals	2
3.B	Garantir el consum setmanal de peix fresc	2
3.b.1	Consum de peix un cop a la setmana	1
3.b.2	Ús de peix fresc 100 % (no ha patit cap tipus de conservació des de la seva captura)	1
3.C	Moderar el consum de carns	2
3.c.1	Consum de carn vermella un cop a la setmana	1
3.c.2	Ús de carn fresca, en què la temperatura de conservació no hagi estat menor a 0°C. 100 %	1
3.D	Consumir diàriament verdures i fruites de qualitat	2
3.d.1	Consum diari de verdures i fruites	2
3.E	Introduir cereals integrals, molt aconsellables com a aportació de fibra i minerals	2
3.e.1	Introduir cereals integrals, almenys, dos cops a la setmana	2
	Introduir cereals integrals un cop a la setmana	1
4	Productes locals i frescos	15
4.1	Ús de verdura i fruita fresca. 100 %	8
4.2	Distància mitjana dels proveïdors de verdura < 30 km	7
	Distància mitjana dels proveïdors de verdura i hortalisses de 30 km a 60 km	3
	Distància mitjana dels proveïdors de verdura i hortalisses més de 60 km	0
5	Menjar de temporada	15
5.1	Disseny dels menús amb verdures 100 % de temporada segons calendari agrícola del Vallès	8
5.2	Disseny dels menús amb hortalisses 100 % de temporada segons el calendari agrícola del Vallès	7
6	Evitar el malbaratament dels aliments	5
6.1	Prioritzar la compra de les matèries primeres a granel i l'ús de productes en envasos retornables	3
6.2	Disposar d'un pla de treball que afavoreixi la reducció, la recollida selectiva, el reciclatge	2

centra l'atenció en el control de la gestió i que ens permet conèixer on estem en cada moment, delimitar el grau de consecució de cadascun dels objectius i definir quins canvis, quines revisions o correccions ha d'incorporar el projecte per adaptar-lo a la realitat de cada moment.

No es pot pensar ni viure l'auditoria només com un element fiscalitzador. Al contrari, cal entendre-la com una eina de millora important tant per a nosaltres, responsables del servei, com per a l'empresa que vol fer la feina cada vegada millor.

És per això que, en una situació de màxima normalitat, l'empresa ha d'incorporar la taula com una eina per dur a terme un sistema d'autoavaluació contínua i per fer-ne transparent la gestió i la qualitat del servei. Amb una actitud honesta, professional i autocrítica, l'auditoria no és una càrrega, sinó un element essencial del treball quotidià que facilita i visualitza la consecució dels objectius.

Les voluntats de futur

En el mes de setembre de 2014, coincidint amb l'inici de curs, els menjadors ecològics a les tres escoles bressol municipals eren ja una realitat. Tot i així, el camí només ha començat. El pla de l'Ajuntament és ara transformar dos menjadors més: el de l'Escola d'Educació Especial Can Vila i el del Centre Ocupacional del Bosc i el Centre Especial de Treball Taller Alborada, tots de titularitat municipal i dedicats al tractament i a l'atenció de persones amb discapacitat psíquica.

Fins aquest moment, els objectius de l'Ajuntament de Mollet del Vallès només s'han pogut centrar a transformar aquells menjadors sobre els quals té una responsabilitat i competència directa. Ara bé, la realitat viscuda i l'experiència adquirida poden utilitzar-se per a aquells que tinguin interès a fer un camí similar.

De fet, en el projecte Dieta per a un Planeta Verd comptem amb la col·laboració d'un Grup de Suport Local format per persones que desen-

volupen tasques clau en la gestió dels serveis de menjadors. Entre els membres d'aquest grup, hi ha dues directores d'escoles de primària de la nostra ciutat que si decideixen transformar els seus menjadors, caldrà que l'escola prengui aquesta decisió i, garantiran el futur del projecte. Des de l'Ajuntament no ens amaguem el desig de seguir treballant de forma intensa per tal que els productes locals, ecològics i de temporada tinguin més presència en el menú dels nostres infants.

El marc teòric explicat i les eines presentades no són els únics elements per tal d'aconseguir el canvi. És imprescindible comptar amb la participació i el compromís de tots aquells agents implicats en el canvi: les famílies, els professionals (mestres, monitors/ores de menjador, cuiners/eres...), productors, distribuïdors, etc., sense els quals serà del tot impossible.

Cal partir de la voluntat i del convenciment que el nou model millora de manera directa la salut i la qualitat de vida dels nens i les nenes que el gaudeixen, l'entorn en què vivim, ja que el fan més saludable i sostenible, ara i en el futur.

Entenem la transformació dels menjadors escolars de Mollet del Vallès com el començament d'un canvi de paradigma global que focalitza l'atenció en el fet d'educar i treballar per aconseguir un planeta més verd.

1. Actualment la ciutat de Södertälje (Suècia) cuina diàriament més de 25.000 menús. Un total de 17.000 menjars consisteixen en un bufet d'amanides, una sopa i un o dos plats calents. A això, cal afegir-hi 7.000 menús més consistents en esmorzars, berenars i sopars. El 50 % dels ingredients utilitzats en l'elaboració d'aquests menús estan certificats com a ecològics.

2. Us convidem a conèixer l'Espai Rural de Gallecs a: www.espairuralgallecs.cat



Motivacions de les escoles de la ciutat que volen fer el canvi

Anna Duñach

Directora de l'escola Joan Abelló a Mollet del Vallès

Montse Farell

Directora de l'escola Sant Vicenç de Mollet del Vallès

37

Data:	15 de setembre de 2014 - 10.35 h
De:	Montse
A:	Anna
Tema:	tema interessant...

Hola Anna

L'altre dia, sortint de la reunió de directors d'escoles públiques de Mollet, vaig tenir una conversa amb una altra directora i justament et vull parlar del que vam comentar.

Conversàvem sobre l'alimentació sostenible i la necessitat que els nostres menjadors escolars avancin de forma progressiva vers uns estàndards de qualitat alimentària i ecològica. Voldria saber la teva opinió i si aquest tema preocupa el claustre de professors de la teva escola o potser algunes famílies ja t'han transmès aquest interès de millora. Nosaltres n'hem començat a parlar i veiem que, juntament amb l'hort escolar, la promoció d'una alimentació saludable i sostenible pot ser un projecte interessant per a la millora del nostre servei.

L'escola i, en el mateix sentit, les administracions públiques, tenim l'obligació de vetllar pel futur dels nostres alumnes. Això implica, en alimentació, conèixer els principis bàsics d'una alimentació saludable i dur-los a la pràctica, i vetllar per aspectes qualitius ecològics de la producció alimentària.

Ja em diràs què et sembla.

Montse

Data:	16 de setembre de 2014 - 12.25 h
De:	Anna
A:	Montse
Tema:	molt interessant!

Bon dia, Montse!

M'agrada molt que em comentis això, ja que penso que hauríem de promoure una alimentació més saludable i amb sintonia amb l'entorn. A la meva escola, la veritat és que no s'ha comentat gairebé res al respecte; més aviat hi ha un gran desconeixement al voltant de l'alimentació ecològica i els seus avantatges, que van molt més enllà de la salut de les persones.

Trobo que com a representants de dues escoles públiques podríem fer un treball amb la comunitat educativa. Penso que la fita seria introduir uns canvis alimentaris en el menjador de l'escola i treballar perquè aquests canvis també siguin presents a les llars dels nostres alumnes. Aquest curs nosaltres també hem introduït el projecte de l'hort a l'escola per tal d'apropar els alumnes als productes naturals que ens dona la terra i la valoració és molt positiva.

No obstant això, sóc molt conscient que hi ha uns costums alimentaris molt arrelats en les diferents famílies de la meva escola. No és que siguin dolents, però estic convençuda que si poguéssim treballar tots: alumnes, mestres, pares i mares, empresa menjador... per conèixer l'alimentació sana, de qualitat, de proximitat i, a més a més, saborosa, podríem fer una bona feina des de l'escola.

Montse, què et sembla si ens engresquem a treballar en el que estem dient a les nostres escoles? Si som dues, serà més fàcil tirar-ho endavant!

Una abraçada i fins aviat!

Anna

Data:	16 de setembre de 2014 - 16.15 h
De:	Montse
A:	Anna
Tema:	i tant!

Hola,

Jo també penso que un canvi en l'alimentació orientat a la sostenibilitat implica canviar hàbits socials i alimentaris en les famílies i que qualsevol canvi que no arribi a les famílies de forma constructiva no té possibilitat de consolidar-se. Per aquest motiu, hem d'aprofitar les eines que té l'escola per arribar a les famílies, ja sigui a través de l'educació dels seus fills o bé, directament, mitjançant xerrades de mares i pares.

Així doncs, aquest curs, dins el programa de Xerrades de famílies, programarem algunes conferències informatives i de debat sobre alimentació. Hem de conèixer l'opinió de les famílies i també hem de proporcionar-los informació de qualitat per començar a promoure canvis en l'alimentació, tant a casa com a l'escola.

Per altra banda, el treball educatiu amb els alumnes cal abordar-lo des del mateix servei de menjador escolar i també a través d'un treball educatiu transversal. Hi estàs d'acord?

Estem en contacte!

Montse

Data:	16 de setembre de 2014 - 19.17 h
De:	Anna
A:	Montse
Tema:	treballem juntes?

Hola, Montse!

Cada vegada que veig un correu electrònic teu se m'obre l'estómac! Em vénen al cap diferents receptes amb productes de temporada que m'encanten! Sense anar més lluny, cada setmana fem un taller de cuina a l'escola i utilitzem productes de temporada; aviat podrem collir el que l'hort ens proporciona i serà fantàstic!

Respecte al que em comentes, el servei de menjador és des d'on podem abordar la qüestió amb més facilitat. L'empresa amb la qual treballem nosaltres utilitza algun producte ecològic i de proximitat, però trobo que l'ús de productes ecològics i de proximitat s'hauria d'incrementar. M'he de reunir amb l'empresa properament per veure si hi ha la possibilitat que introdueixin més aliments amb aquestes característiques i a la vegada fer un canvi de concepció a la cuina: menys fregit i més verd, coccions més curtes..., ja m'entens. ;-)

Les xerrades també són un punt clau per difondre el projecte a les famílies. Podria ser una bona idea programar-les en conjunt? És a dir, fer una programació amb temes diversos durant el curs i que les famílies puguin anar tant a la teva escola com a la meva, segons el tema que es tracti. Una idea també seria fer un cartell informatiu on es vegi que és un projecte de les dues escoles. T'ho dic, perquè potser d'aquesta manera fem més força i de cara als pares i mares pot tenir més pes... Com ho veus?

Una abraçada ecològica!

Anna

Data:	17 de setembre de 2014 - 17.33 h
De:	Montse
A:	Anna
Tema:	propostes...

Molt bona idea,

Veig que col·laborant i treballant en xarxa anirem trobant el camí per avançar vers la millora. Durant les properes setmanes, cal que parlem amb l'Ajuntament de la nostra ciutat per conèixer de prop la seva línia d'actuació respecte els menjadors escolars municipals. Pel que he pogut saber, estan engegant un projecte interessant anomenat Dieta per a un Planeta Verd que vincula alimentació, ecologia i desenvolupament sostenible. A més, sembla que estan aprenent moltes coses d'un ajuntament de Suècia de la població de Södertälje. Com ja t'he dit, crec que hem de buscar el treball en xarxa. Estic d'acord amb tu que col·laborant avançarem més eficaçment.

Per la nostra banda, em sembla molt bona idea el treball de col·laboració que proposes entre les nostres escoles. Per a aquest curs, tirem endavant el tema de les xerrades de famílies amb cartell inclòs, avancem en el treball de l'hort, fem visites naturalistes a l'entorn natural de Gallecs i busquem la millora de la qualitat ecològica del menjar que ens subministra l'empresa del menjador escolar.

Si et sembla bé, en la propera reunió de directors d'escoles públiques de Mollet podem posar sobre la taula el treball que estem engegant; segur que hi haurà altres escoles que voldran implicar-s'hi.

Saps què et dic, Anna? Tinc confiança en l'escola i en el poder dels infants. Les dues sabem que l'infant és un motor de canvi de la societat i que els valors formats durant la infància són la base del seu creixement personal i perduren tota la vida. Això és el que m'anima a pensar que és possible aconseguir un futur més responsable, sostenible.

Gràcies!

Montse

Data:	18 de setembre de 2014 - 18.09 h
De:	Anna
A:	Montse
Tema:	som-hi!

Molt bona tarda, Montse!

He tingut claustre de mestres i hem estat parlant del projecte que tenim al pensament. La veritat és que tots estem molt engrescats: uns amb més coneixements que altres, però tots amb il·lusió d'iniciar-lo.

Què et sembla si ens veiem un dia tu i jo i organitzem tot el que hem parlat? Els temes són:

- Reunió amb l'empresa de menjador
- Xerrades amb famílies i altres activitats, com tallers...
- Reunió de directors d'escoles públiques de Mollet
- Activitats a l'escola: hort escolar, treball a Gallecs (com a Parc Natural que tenim al costat de l'escola)
- Contactar amb l'Ajuntament
- ...

Vinga, ens veiem el dimecres vinent, a les 15 h a la meva escola i en parlem, d'acord?

Anna



L' experiència dels que ja han canviat

Mireia Oliva

Directora de l'escola Can Besora de Mollet del Vallès

Joan Maria Ribas

Gerent de l'empresa Ecomenja

Com va començar tot?

El curs 2009-2010 (ara en fa sis), unes quantes famílies van presentar una idea a l'equip directiu: convertir el nostre menjador en un menjador ecològic de proximitat i amb productes de temporada, on, a part del menjar, també es tingués en compte l'espai educatiu (a l'hora de menjar).

Coneixien una empresa que feia aquest tipus de servei i aquí es quan vam conèixer en Joan i la Maria, els cors d'Ecomenja.

Fins aleshores, nosaltres havíem tingut un servei de menjador com totes les escoles de l'entorn, amb aliments precuinats, fregits i verdures congelades. I si us diem la veritat, tampoc havíem sentit parlar d'aquests tipus de menjadors ecològics. La proposta ens va semblar bona, sobretot perquè oferien més d'un 90% de productes ecològics, amb un petit increment en el preu que estàvem pagant.

Escola Can Besora

Som una escola pública inclusiva, participativa i oberta a l'entorn. Actualment tenim 480 alumnes. Des dels inicis hem volgut ser comunitat d'aprenentatge. Això vol dir que a partir de l'aprenentatge dialògic i de la participació de la comunitat volem aconseguir un doble objectiu: l'èxit educatiu de tot l'alumnat i la millora de la convivència en el centre.

El procés cap a un canvi

A l'escola les decisions no les prenem només l'equip directiu. Nosaltres teníem molt clar que volíem fer el canvi i que, a més, aquesta proposta era una millora qualitativa, però no sabíem si la resta de persones de la comunitat educativa ho veurien igual. Així que vam parlar amb l'empresa

que portava el menjador per veure si ens podia oferir el mateix i com que no podia assumir-ho (davant d'aquesta impossibilitat), vam fer un plenari amb totes les famílies que van poder assistir-hi (un plenari és com una reunió general on es convoca totes les persones de l'escola, pares, i mestres), per tal de parlar entre tots. La proposta es va acceptar, així que vam decidir tirar-la endavant i rescindir el contracte amb l'empresa que teníem en aquell moment, de cara al curs següent.

La transició del menjador

En el nou menjador, tot el producte era fresc; bona part de les verdures eren de Gallecs, així com tots els llegums i algun cereal com l'espelta, amb què feia el pa en Ramon Prat, un forner artesà de Mollet. El peix ens el portava un bon peixater de Mollet, l'Esteve de La Floreta. La carn era del Berguedà o del Vallès. Els ous frescos també eren del Vallès, etc. Els nens i les nenes podien identificar molts productes de l'hort de Gallecs i després trobar-los al plat del menjador de l'escola; això ajudava a connectar els infants amb el seu entorn més immediat.

Els primers mesos de servei de menjador, però, van costar una mica. Vam passar a menjar més verdura; vam conèixer cereals nous; el pa era diferent; el peix era fresc... Hi havia dies en què no menjàvem proteïna animal i d'altres, en què la fruita no era tan maca com ho havia estat fins aleshores.

Aquests canvis van provocar algunes queixes. Sovint, les coses noves fan respecte a alguns i por a d'altres. Algunes famílies es queixaven que la fruita no estava en bones condicions perquè no brillava ni tenia la pell perfecta; altres deien que als menús hi havia productes que no coneixien i que no menjàvem com cada dia o que els macarrons no tenien carn... Fins i tot hi va haver una petita baixada d'usuaris durant els primers mesos. Es van fer reunions amb les famílies i l'empresa per tal de resoldre dubtes i es va consolidar la comissió de menjador (un grup de pares, mestres i empresa, on se supervisava i es vetllava pel bon funcionament del servei, i es feia tasca pedagògica amb les famílies per tal que coneguessin millor els nous productes i les combinacions dietètiques.)

Cinc anys més tard

Realment el canvi va costar tres mesos en la majoria de casos i alguns mesos més en els casos en què a casa es menjava menys variat. Han passat cinc anys i després d'aquesta fase inicial podem dir que el nostre grau de satisfacció és molt alt. Ha augmentat el nombre d'usuaris del menjador i fins i tot vénen a dinar (a l'escola) uns quants nens d'una unitat externa d'una escola d'educació especial de la població.

Aquest curs passat vam passar un qüestionari a les famílies per tal que valoressin tant el menjar com els monitors i les puntuacions han estat molt bones.



Cada curs renovem el contracte amb l'empresa de menjador. Això ens obliga a revisar les condicions per ambdues parts. La comissió de menjador (formada per mestres i pares, i empresa) és qui supervisa aquest procés. Després d'aquesta experiència i de veure'n els resultats, podem dir que no sabem quines decisions es prendran a l'escola els propers anys, però el que sí és segur és que actualment tenim molt clar que optem per aquest tipus de menjadors i serveis.

L'aspecte pedagògic

Aquest tipus de menjador lliga en el nostre projecte educatiu de centre, ja que pensem que el menjador escolar ha de ser un espai on, a part de poder satisfer les necessitats alimentàries dels nens, també ha de ser un espai de lleure educatiu, de convivència i d'aprenentatge (educar tant pel que fa als hàbits com pel que fa a l'alimentació, és a dir, saber què mengem). Lligat també en aquest projecte educatiu, a l'escola tenim un hort ecològic en la gestió del qual ens assessora una associació de l'Espai Natural de Gallecs i fem lligar tota la feina que s'hi fa amb els continguts que es treballen a l'aula.

En tot aquest procés, també ha estat molt important la tasca dels monitors, que són les persones o professionals que estan amb els nens durant l'espai de menjador. Aquestes persones fan un acompanyament tant lúdic com educatiu; assessoren, orienten i introdueixen aliments nous als nens. En aquest sentit, també cal des-

tacar que l'empresa va fer formació tant a les cuineres, perquè coneguessin millor l'origen i la producció del producte ecològic i la seva cuina, com a l'equip de monitoratge, per tal que fessin l'acompanyament dels infants cada vegada millor. Aquesta formació els ajuda a ser líders i referents amb els infants que tenen al seu càrrec durant les dues hores i mitja al dia d'espai de menjador. Cal afegir, també, que l'empresa no ha deixat de formar monitors i cuineres durant aquests cinc anys, ja que només es pot mantenir la qualitat d'un servei si s'aposta per una formació continuada dels actors claus d'aquest projecte com són les cuineres i els monitors.

Educar per a la vida

A l'escola, eduquem per una alimentació equilibrada, igual que eduquem en altres àmbits per tal d'aconseguir el benestar general de la persona. També cal educar a favor dels productes de proximitat i ecològics, per oferir una dieta equilibrada. No es tracta només de parlar-ne a l'aula, sinó de posar-ho a la pràctica i nosaltres ser els primers a posar-ho a la pràctica des de l'escola. Hem volgut que des de l'experiència diària de menjar dinars de qualitat, sans i saborosos, els nens vagin adquirint criteri propi i bagatge per poder triar, a poc a poc, a mesura que vagin creixent, l'opció alimentària que prefereixin, però amb eines i coneixements per poder-ho fer i creiem que ho estem aconseguint.



Calendari dels productes de temporada

Associació Agroecològica de Gallecs

PRODUCTE	GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
Albercoc					■	■						
Albergínia					■	■	■	■	■	■	■	■
Alfàbrega					■	■	■	■				
All	■	■	■	■	■					■	■	■
All tendre	■	■	■	■	■					■	■	■
Api	■	■	■	■						■	■	■
Aromàtiques	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Blat de moro					■	■	■	■	■	■		
Bleda	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bròquil	■	■	■							■	■	■
Calçot	■	■	■								■	■
Caqui									■	■	■	
Carbassa					■	■	■	■	■	■		
Carbassó					■	■	■	■	■	■		
Carxofa Prat	■	■	■	■							■	■
Ceba	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ceba tendra	■	■	■	■	■							■
Cireres del Baix					■	■						
Codony									■	■	■	■
Cogombre				■	■	■	■	■	■	■	■	
Col	■	■	■	■					■	■	■	■
Col Lombarda										■	■	
Coliflor	■	■	■	■	■	■					■	■
Coliflor verda	■	■	■	■						■	■	■
Colitx	■	■	■	■					■	■	■	■
Créixens	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Enciam	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■
Escarola	■	■	■								■	■
Espàrrec blanc				■	■							
Espinac	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Espinac mini	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

PRODUCTE	GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
Faba Asturiana												
Fava												
Ficoide glacial												
Figa												
Flors de pensament												
Fonoll												
Herba salada												
Julivert												
Maduixa												
Maduixot												
Meló												
Mirabolà												
Mongeta de Ganxet												
Mongeta tendra												
Nap												
Nectarina												
Oliva												
Ous												
Pastanaga												
Patata												
Pebrot												
Pera												
Pèsol												
Physalis o alquequengi												
Planters hortícoles												
Pollastre i Capó del Prat												
Poma												
Porro												
Préssec												
Pruna												
Raiïm												
Rave												
Rúcula												
Síndria												
Tomàquet												

Dos exemples de menús de temporada per a un menjador escolar ecològic

Joan Maria Ribas i Maria Cervelló
Responsables de l'empresa Ecomenja

Escola Can Besora - Mollet del Vallès - Curs 2013-2014

Menú d'estiu (maig)

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Macarrons a la napolitana	Crema de carbassó amb crostonets	Arròs integral amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Empedrat de mongeta del carai amb tomàquet, tonyina i olives
Pilota al forn amb salsa de peres	Hamburguesa de conill amb patates xips	Guisat de verat i patata i amanida d'enciams i llavors de lli morè	Bistec de vedella i amanida d'enciams i tomàquet	Croquetes de mill, panses i verdures
Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt

Menú d'hivern (gener)

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Trinxat de col i patata amb oli d'all	Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet	Crema de verdures d'hivern	Arròs a la cassola amb costelló	Sopa de peix amb fideus
Lasanya de llenties i arròs, gratinada amb beixamel	Carn magra arrebossada i amanida d'enciams, poma i panses	Pollastre al curri amb poma	Lluç al forn amb ceba i patata	Estofat de vedella amb castanyes de Viladrau i pastanaga
Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Iogurt amb mel	Fruita del temps

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre, a partir d'ingredients frescos, ecològics de proximitat i de temporada.

Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

* La proteïna vegetal d'aquest plat del menú està composta per una picada equilibrada nutricionalment de seità i tofu, i té un gust suau i bo.

Receptari dels menús de temporada

Quantitats per a 100 racions

Pilota al forn amb salsa de peres

Ingredients

5 kg de carn de porc picada
5 kg de carn de vedella picada
50 g de sal
20 g de pebre
10 ous
100 g de pa ratllat
150 g d'oli d'oliva
15 g de farigola/romaní en pols

Ingredients per a la salsa de peres

6 kg de pera de temporada tallada a quarts
3 kg de ceba tallada gruixuda
1 kg de porros
3 fulles de llorer
½ l de vi blanc
30 g de sal
10 g de pebre
4 l de brou d'au

Elaboració

Poseu tots els ingredients en cru i feu-ne una pasta. Doneu-li forma de cilindre de deu centímetres de diàmetre a la base. Repartiu la pasta a la plata del forn i poseu-la al forn preescalfat a 200 °C durant aproximadament trenta minuts. Al voltant de la carn, repartiu tots els ingredients de la salsa de peres menys el brou d'au.

La durada de la cocció dependrà del tipus de forn i de la quantitat final de carn. En qualsevol cas, per saber si la cocció ha finalitzat, s'ha de punxar la pilota fins al centre amb una agulla llarga o un ganivet i observar el suc que surt: si surt tèrbol o de color vermellós, la carn encara és crua; si surt totalment transparent, la cocció ja ha finalitzat. Deixeu reposar la carn uns quinze minuts abans de tallar-la i servir-la. Mentre la carn reposa, traieu el llorer de la carn i poseu tots els ingredients de la salsa de peres i els suc de la cocció de la pilota de carn a la màquina trituradora (got americà o Thermomix). Afegiu-hi el brou d'au i tritureu-ho tot fins aconseguir una salsa espessa i fina. Si cal, coleu-la amb un colador xinès. Rectifiqueu de sal i pebre.

Talleu la carn a medallons de dos centímetres i poseu-hi salsa de peres per sobre.

Hamburgueses de conill

Ingredients

17 conills
2 cabeces d'all
Julivert
12 ous
Sal
Pebre

Elaboració

Desosseu els conills i piqueu la carn. Poseu-la en un bol i afegiu-hi els alls i el julivert finament picats, la sal, el pebre i els ous. Amasseu-ho bé i ja podreu donar forma a les hamburgueses.

Escalfeu bé una planxa, poseu-hi un raig d'oli i coeu-hi les hamburgueses.

De guarnició, hi podeu posar patates xips.

Guisat de verat amb patata i tomàquet

Ingredients

20 kg de verat
4 cabeces d'all
5 kg de cebes
3 kg de pebrot verd
3 kg de pebrot vermell
3 cullerades soperes de pebre vermell dolç
40 cl de vi blanc
1 kg de polpa de tomàquet
½ l d'oli d'oliva
20 kg de patates
Picada d'all i julivert

Fumet de peix

Peix de sopa
2 cabeces d'all
3 kg de cebes
2 kg de pastanagues
3 kg de tomàquets
¼ l d'oli d'oliva
Sal

Elaboració

Netegeu els verats, traieu-hi les espines i talleu els lloms a talls d'uns tres centímetres d'amplada, aproximadament.

Per fer el fumet, primer talleu les cabeces d'all per la meitat i les pastanagues i les cebes a trossos grossos. Poseu l'olla al foc amb l'oli poseu-hi els alls. Quan comencin a agafar color, afegiu-hi la ceba i la pastanaga i aneu-ho coent a foc fort. Quan les verdures estiguin rosses, afegiu-hi els tomàquets tallats grossos i un cop estiguin cuits, afegiu-hi el peix de sopa i sofregiu-ho uns deu minuts. Cobriu-ho d'aigua i deixeu-ho bullir una hora. Quan hagi passat aquest temps, coleu-ho, rectifiqueu de sal i reserveu-ho.

Mentre feu el fumet, peleu les patates i talleu-les a daus de 3 cm per 3 cm aproximadament i feu el sofregit. Poseu oli en una cassola oli i quan estigui calent, afegiu-hi els alls picats i la ceba tallada petita. Quan la ceba comenci a blanquejar, afegiu-hi els pebrots també tallats petits. Quan totes les verdures estiguin ben confitades, afegiu-hi pebre vermell dolç, vi blanc i quan aquest s'hagi reduït, afegiu-hi la polpa de tomàquet i deixeu-ho coure fins que tot quedi ben confitat.

Un cop fet el sofregit, afegiu-hi les patates i coeu tot el conjunt uns cinc minuts més.

Seguidament, afegiu el fumet fins que just cobreixi les patates i deixeu-ho fent xup-xup. Quan faltin cinc minuts perquè les patates estiguin cuites, poseu-hi el verat i la picada d'all i julivert. Deixeu-ho fent xup-xup cinc minuts més i ja ho podeu servir.

Empedrat de mongetes del carai amb tomàquet, tonyina i olives

Ingredients

4 kg de mongetes del carai
6 fulles de llorer
2 cebes
5 kg de tomàquets
2 kg de tonyina
1 kg d'olives
2 kg de cebes
1 cabeça d'alls
1 kg de pebrot verd
1 kg de pebrot vermell
¼ l d'oli
Sal
Pebre
Vinagre de poma

Elaboració

Poseu les mongetes en remull unes dotze hores en aigua freda, si pot ser, descalcificada.

Un cop passat aquest temps, escorreu-les, renteu-les i poseu-les en aigua freda amb un parell de cebes, fulles de llorer i sal. Vigileu perquè s'han de coure molt poc a poc per evitar que es desfacin.

Un cop cuites, deixeu-les refredar en el mateix suc. Si no teniu prou temps, escorreu-les i refredeu-les a la nevera.

A part, salteu l'all, la ceba i els pebrots amb l'oli d'oliva ben calent. Les verdures han de quedar al punt. Un cop cuites, escorreu-les i reserveu l'oli de la cocció.

Amb l'oli de les verdures, feu una vinagreta amb sal, pebre i vinagre.

Talleu els tomàquets a daus i les olives a rodanxes. Un cop tinguem tot això fet, escorreu les mongetes, poseu-les en una safata i afegiu-hi les verdures saltades, els tomàquets, les olives, la tonyina i amaniu-ho tot amb la vinagreta.

Croquetes de mill, panses i verdures

Ingredients per la massa

5 kg de pastanagues tallades a daus
1 ½ de porros tallats a daus
½ kg de panses
3 ½ kg de mill
14 l d'aigua aproximadament
Sal i herbes provençals

Ingredients per la beixamel

1 ½ kg de ceba tallada a daus
600 g de mantega
1.200 g de farina blanca
8 l de llet
Sal

Elaboració

Sofregiu els porros i les pastanagues. Afegiu-hi les panses i sofregiu-ho. Afegiu-hi el mill. Torreu-lo una mica en sec abans de cobrir-lo d'aigua mineral. Saleu-ho i bulliu-ho durant quaranta-cinc minuts, a foc suau i afegiu-hi aigua a poc a poc, perquè es vagi coent i no s'enganxi. Rectifiqueu de sal. Quan estigui cuit, evaporeu l'aigua que quedi fins que el resultat sigui una massa cuita, però eixuta.

A part, feu la beixamel sofregint la ceba amb la mantega durant quinze minuts a foc molt suau i tapat, fins que estigui transparent. Afegiu-hi la farina i incorporeu-la bé. Coeu-ho tot junt durant uns cinc o deu minuts sense que agafi color. Afegiu-hi a poc a poc la llet remenant amb una espàtula i afegiu-hi sal. Quan la beixamel estigui ben espessa, barregeu-la amb el mill cuit i tritureu la barreja amb la batedora. Rectifiqueu de sal i abocar-ho en una safata adequada. Deixeu-ho refredar i feu les croquetes l'endemà.

Trinxat de col i patates amb oli d'alls

Ingredients

20 kg de patates
15 kg de col
1 l d'oli d'oliva
10 cabeces d'all
Sal

Elaboració

En primer lloc, peleu i talleu les patates i a continuació netegeu i talleu les cols.

Poseu aigua amb sal a bullir. Quan arrenqui el bull, afegiu-hi les patates i a mitja cocció, la col. Mentre es cou la verdura, poseu en un cassó l'oli i els alls pelats a confitar. Un cop confitats, tritureu-los.

Quan la verdura estigui cuita, escorreu-la. Poseu una paella al foc. Quan estigui calenta, afegiu-hi l'oli d'alls, les verdures i aneu-ho coent al mateix temps que ho aneu trinxant. Quan hagin passat uns cinc minuts rectifiquem de sal i ja es pot servir.

Lasanya de lleties i arròs

Ingredients

3 ½ kg de lleties
1.7 g d'arròs integral
750 g de tomàquet evaporat
800 g de ceba
120 làmines de lasanya
Entre 6 i 8 l de beixamel

Elaboració

Bulliu les lleties i l'arròs amb unes fulles de llorer (si l'arròs és integral, millor tenir-lo en remull abans).

Poseu les làmines de pasta a hidratar en aigua calenta fins a estovar-les.

Feu un sofregit de ceba i tomàquet i barregeu-lo amb l'arròs i les lleties escorregudes.

En una safata, poseu una capa de pasta (3) i una altra de farciment (2) i acabeu amb la beixamel i formatge. Ja està llest per anar al forn.

Per tal que el farciment quedi més lligat, a més de barrejar-lo amb el sofregit, és bo afegiu-hi una part de la beixamel.

Enforneu-ho en l'últim moment.

Crema de verdures d'hivern

Ingredients

6 kg de ceba a la juliana
5 kg de naps o xirivia
5 kg de coliflor o carbassa tallada a daus
5 kg de patata tallada a daus grossos
5 kg de col tallada a quarts
5 kg bledes tallades gruixudes
Oli d'oliva i sal

Elaboració

Sofregiu suaument la ceba i el porro. En una olla gran, prepareu l'aigua amb sal per bullir la resta de verdures. Quan estigui acabat de sofregir, afegiu-ho a la resta de verdures de l'olla. Bulliu-ho uns quaranta minuts. Rectifiqueu de sal i tritureu-ho tot al més fi possible.

Estofat de jarret i llata de vedella

Ingredients

12 kg de llata i jarret de vedella
2 kg de ceba tallada en juliana gruixuda
1 kg de pastanaga tallada en daus
1 kg de tomàquet triturat
1 kg de remolatxa bullida i tallada a daus
2 branques d'api tallat fi
1 litre de vi
Oli d'oliva
Sal i llorer

Elaboració

Saleu tota la carn i rostiu-la al forn a 220° C durant vint minuts. Sofregiu la ceba, la pastanaga, l'api i el llorer uns deu minuts. Afegiu-hi el tomàquet triturat i la remolatxa i sofregiu-ho deu minuts més. Poseu la carn a la cassola i afegiu-hi aigua (o

brou, aquell dia es prepara de primer sopa) fins a cobrir la meitat de la carn. Saleu-la lleugerament i poseu-la al forn a 180 °C unes dues hores o fins que la carn estigui tendra. Afegiu-hi líquid sempre que calgui i gireu la carn cada quinze minuts. Reserveu-la amb la salsa i les verdures fins l'endemà. Serviu-la tallada en llesques fines i escalfeu-la amb la salsa i les verdures al forn.

Salsa de remolatxa

Ingredients

3 kg de cebes tallades a mitja lluna ben fines
3 kg de pastanagues (o carbassa) tallades a rodanxes fines
2 manats de remolatxa cuita amb la seva aigua
Oli d'oliva, herbes provençals, sal marina
10 cullerades soperes de vinagre de poma
10 cullerades soperes de sucre

Elaboració

Daureu les cebes amb una mica d'oli d'oliva i sal. Tapeu-ho i deixeu-ho coure a foc mitjà baix durant quinze minuts.

Afegiu-hi les pastanagues, les herbes, el vinagre de poma, el sucre i un fons d'aigua de coure les remolatxes. Tapeu-ho tot i coeu-ho a foc mitjà baix durant uns trenta minuts. Afegiu-hi les remolatxes tallades. Feu un puré amb les verdures i aneu-hi afegint puré de tomàquet fins a obtenir el color, la textura i la quantitat desitjats.

Receptes de Gallecs per cuinar a casa

Associació Agroecològica de Gallecs

Amanida d'espelta i verdures de l'horta

Ingredients per a 4 persones

200 g d'espelta
2 tomàquets pare benet
1 enciam llengua de bou
1 tros de carbassa cacauet
Alfàbrega
1 ceba
Oli d'oliva
Vinagre
Sal i pebre

Elaboració

Poseu l'espelta en remull dotze hores. L'endemà, bulliu-la amb aigua i sal de trenta a quaranta minuts fins que el gra estigui tou. Talleu la carbassa a daus no gaire grans i bulliu-la amb aigua i sal. Talleu els tomàquets a daus. Piqueu la ceba ben fina. Netegeu i trossegeu l'enciam amb els dits. Feu una vinagreta amb l'oli d'oliva, un raig de vinagre, l'alfàbrega picada, sal i pebre. Barregeu les verdures cuites i crues amb l'espelta i amaniu-ho tot amb la vinagreta d'alfàbrega.

Mongetes del ganxet de desgranar amb rosta

Ingredients

5 kg de mongetes de desgranar
Cansalada del coll tallada a tires fines
Oli d'oliva

Elaboració

Poseu les mongetes, de seguida que les hàgiu desgranat, en una olla amb aigua freda. Poseu l'olla a foc baix. A partir del moment en què comencin a bullir, compteu una mitja hora aproximadament i ja estaran cuites. Tireu-hi la sal a l'últim moment. Mentrestant, fregiu les tires de la cansalada amb l'oli d'oliva. Quan les mongetes estiguin cuites, poseu-les en un plat escorregudes i afegiu-hi unes tires de cansalada per sobre i regueu-les

amb un raig d'oli de fregir la cansalada.

Pastís de carbassó blanc i tomàquet pometa

Ingredients

1 kg de carbassó blanc
1 kg de patates
1 kg de tomàquet pometa
Alfàbrega
Pa ratllat
Formatge ratllat
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració

Talleu el carbassó, les patates i el tomàquet a rodanxes fines. En una safata de forn, feu una capa de patates, saleu-les i coeu-les uns deu minuts. Poseu-hi unes quantes fulles d'alfàbrega picada per sobre. Feu l'última capa amb el carbassó, salpebreu-ho, espoleu-hi pa ratllat per sobre i finalment una capa de formatge ratllat. Poseu la safata al forn fins que el carbassó estigui cuit i quedi ben gratinat. Si voleu, podeu deixar el tomàquet ja tallat un parell d'hores a escórrer perquè perdi l'aigua que porta.

Sopes escaldades de bròquil de santa Teresa

Ingredients

El caldo de bullir les verdures
Llesques de pa
Alls tallats en làmines
Oli d'oliva

Elaboració

Fregiu les làmines de l'all a foc lent amb oli d'oliva. Quan estiguin daurades, retireu-les del foc. En un plat, poseu unes quantes llesques de pa torrat i unes làmines d'all fregit. Escaldejau-les ho amb l'aigua de color morat del bròquil i tireu-hi per sobre unes gotes de l'oli de fregir els alls.

Falafel

Ingredients

250 g de cigrons
1 ceba
2 grans d'all
Coriandre i julivert fresc al gust de cadascú
1 culleradeta de comí mòlt
½ culleradeta de canyella en pols
Pebre negre
Un pessic de pebrot vermell picant
Mig sobre de llevat en pols
Oli per fregir

Elaboració

Poseu els cigrons en remull unes dotze hores. L'endemà, escorreu-los i tritureu-los amb una batedora. Quan estiguin ben triturats, afegiu-hi la ceba i els alls, i continueu triturant-ho. Després, afegiu-hi el coriandre i el julivert picat. Remeneu-ho amb les mans i poseu-hi el comí, la culleradeta de canyella, el pebrot vermell, el pebre negre mòlt i el llevat. Treballeu la massa fins que tingui una textura grumollosa. Deixeu reposar aquesta massa unes dues hores a la nevera. Quan hagin passat les dues hores, agafeu la massa amb les mans i feu-ne boles en forma de croquetes. Fregiu-les en oli ben calent. També les podeu fer al forn.

Mar i muntanya

Ingredients

200 g de calamarsos
1 ceba ratllada
200 g de lleties verdès pardines
2 pebrots verds llargs
100 g de botifarra negra
Sal i pebre negre
Oli d'oliva

Elaboració

Talleu els calamarsos per la meitat i poseu-los en una olla amb l'oli i la ceba ratllada. Salpebreu-los i quan la ceba agafi una mica de color daurat, afegiu-hi

les lleties i cobriu-ho d'aigua freda. Deixeu-ho coure lentament amb l'olla tapada uns trenta minuts. Mentrestant, talleu els pebrots a tires i salteu-los en oli d'oliva. Reserveu-los. Traieu la pell de la botifarra i talleu-la a daus.

Quan les lleties estiguin al punt, ben tendres, afegiu-hi els pebrots i la botifarra. Deixeu-ho coure tot junt un minut més.

Paella d'espelta amb verdures i bolets

Ingredients

400 g de gra d'espelta
1 pebrot verd
1 pebrot vermell
¼ de kg de mongeta tendra
1 albergínia
3 tomàquets de penjar
1 tros de carbassa
200 g de bolets (barreja)
Oli d'oliva
Sal i pebre

Elaboració

Poseu el gra d'espelta en remull durant dotze hores. L'endemà, bulliu-lo amb aigua i sal uns quaranta minuts, fins que el gra estigui tou. Escorreu l'espelta i guardeu l'aigua de l'ebullició. En una paella amb oli, salteu les verdures tallades a daus. Quan agafin un color daurat, afegiu-hi els tomàquets ratllats, la carbassa i els bolets. Deixeu-ho coure tot junt uns quinze minuts. Afegiu-hi l'aigua que heu reservat i quan arrenqui el bull, tireu-hi l'espelta. Rectifiqueu de sal i pebre, i deixeu-ho coure uns vint minuts. Les verdures i els bolets poden canviar segons la temporada.

Crema de carbassa

Ingredients

2 cebes tallades a tires fines
2 porros tallats a rodanxes fines
1 kg de carbassa cacauet
1 cullera soperada de farina blat Montcada
Farigola
Sal i pebre blanc
Uns grans de raïm pansa rossa pelat i sense llavors

Elaboració

En una olla amb l'oli calent so-

fregiu la ceba i el porro a foc lent perquè no agafi color daurat. Tireu-hi la farina i deixeu-ho coure uns vuit minuts. Vigileu que no s'enganxi. Afegiu-hi la carbassa a trossos, remeneu-ho tot junt i afegiu-hi aigua fins que ho cobreixi. Tireu-hi les fulles de farigola, la sal i el pebre. Deixeu-ho coure uns vint minuts fins que la carbassa sigui tova. Tritureu-ho fins que quedi una crema ben fina. Poseu la crema als plats i al damunt uns granets de raïm.

Hummus

Ingredients

½ kg de cigrons cuits
1 culleradeta de sal
2 alls aixafats
½ got de suc de llimona
½ got de tahina
1 tasetta d'aigua

Elaboració

Tritureu tots els ingredients junts fins a aconseguir un puré lleugerament sòlid. Si veieu que queda massa espès, afegiu-hi una mica de suc de coure els cigrons. Poseu el puré en un plat fondo i poseu-hi a sobre uns quants cigrons sencers, julivert picat i unes gotes d'oli d'oliva.

Quan hem acabat, hi podem afegir una cullerada de iogurt; el puré queda emblanquit i més suau de gust.

La tahina és una crema de sèsam (és compra a les botigues dietètiques).

Pollastre rostit amb prunes i pinyons

Ingredients

1 pollastre de 3 kg
1 cabeça d'all
3 cebes mitjaneres
2 fulles de llorer
1 branca de canyella
Pinyons i prunes
Oli d'oliva
Una mica de llar
Un gotet de conyac

Elaboració

Salpebreu el pollastre trossejat. En una cassola, escalfeu l'oli i el llard, juntament amb el llorer, els alls i la branca de canyella.

Quan estigui ben calent, enrosiu-hi els trossos de pollastre per tots els costats. Seguidament, afegiu-hi les cebes tallades a trossos grans.

Abaixeu el foc, tapeu la cassola i deixeu que vagi fent xup-xup de dues a tres hores. Cal remenar-ho i afegir-hi aigua de tant en tant. Quan estigui gairebé cuit, tireu-hi el conyac i deixeu que es redueixi o cremi.

Per últim, afegiu-hi els pinyons i les prunes, i deixeu-ho una estona més al foc.

Si es deixa reposar, és més bo.

Montgetes del ganxet amb cansalada

Ingredients

400 g de mongetes del ganxet
200 g de cansalada del coll
Oli d'oliva
Sal

Elaboració

Per bullir les mongetes, poseu-les en remull unes dotze hores.

L'endemà, escorreu-les i poseu-les en una olla amb aigua freda just que les cobreixi. Coeu-les a foc lent i, si veieu que hi falta aigua, afegiu-n'hi de freda. El temps de cocció és llarg, perquè les mongetes han de bullir a poc a poc. Saleu-les al final de la cocció.

Es millor coure les mongetes amb aigua que no tingui calç.

Per coure la cansalada. En una paella, poseu-hi oli d'oliva i la cansalada tallada a tires i deixeu-ho coure tot junt a foc mitjà fins que la cansalada sigui rossa. Saleu-ho al final.

Quan les mongetes estiguin cuites, escorreu-les, poseu-les en una safata i regueu-les amb l'oli i la cansalada fregida.



Ajuntament de
Mollet del Vallès



European Union
European Regional Development Fund



Connecting cities
Building successes



**Södertälje
kommun**



BERAS *International*
Building Ecological Recycling
Agriculture and Societies