

Abans de tot volem fer un recordatori sobre el que entenem per menjador escolar sostenible: aquell que posa l'accent en l'origen i en la qualitat dels ingredients i que, per tant, treballa amb productes frescos, de temporada i, en la mesura del possible, locals i ecològics (per aquest ordre de prioritat).

-**fresc.**: sense haver estat sotmés l'aliment a cap tipus de canvi o transformació ni en la seua estructura interior i genètica, ni en l'exterior, a base de processaments o congelats o pre-cuinats, etc

-**de temporada.**: el que ens dóna la natura, el camp i la mar, en cada moment de l'any

-**locals o de proximitat** (el famós Km0), és a dir, donar prioritat al consum d'aliments de l'entorn, en el nostre cas, els productes de l'horta valenciana i de la mar mediterrània, així com tenir en compte a l'hora de confeccionar menús i plats, la nostra tradició gastronòmica

Des del grup de treball al voltant del menjador sostenible del nostre cole, hem fet una anàlisi del menú del mes d'octubre i volem traslladar a aquest document les nostres conclusions.

1. Procedència dels aliments. " Buscant la proximitat (km 0)"

Aquest és un dels punts més importants dels objectius d'aquest projecte de millora del nostre menjador. Per aquesta raó ens agradaria conèixer la procedència de les verdures, cereals i llegums, informació que no podem conèixer amb el full del menú del mes.

Al grup d'aliments que si hem pogut detectar la procedència no propera és al dels peixos, trobant al menú d'octubre **perca, halibut (o fletán) i rosada.**

Tots tres son peixos procedents de països llunyans i en conseqüència es impossible menjar-los frescos. (www.fishbase.org)

La **perca** es cria al llac Victòria d'Àfrica i diferents estudis han detectata alts nivells de mercuri en la seua carn. També existeixen algunes altres famílies de perca que es troben en rius d'Europa. No es una espècie dels nostres rius, entre altres coses perquè el Real Decret 1628/2011 de 14 de novembre cataloga aquesta espècie com exòtica invasora.

El **halibut o fletán** viu al Oceà Atlàntic i arriba als nostres ports en grans vaixells congeladors.

La **rosada** es peixca a Argentina, Xile, Namíbia, Austràlia i Nova Zelanda i arriba als nostres ports en grans vaixells congeladors.

També, per una qüestió de preu i perquè contenen molts metalls pesats, la **tonyina** o el **emperador (peix espasa, normalment)** poden ser substituïdes per altres peixos propers, menuts i econòmics.

Per complir amb el projecte que estem fent entre tots i totes, és necessari que aquestes espècies siguin substituïdes per varietats locals. Algunes opcions:

lluçets, bacaladilla, sardina, aladroc, vísol o lluç.

Tots són peixos de gran qualitat, bon preu i molt gustosos pels menuts.

2. Incorporar materies primes ecològiques

Aquest mes els dos productes ecològics incorporats al menú han seguit l'arròs i els macarrons. Hi ha uns productes fonamentals a la cuina que busque un menjador sostenible. Aquests són:

a) Oli d'oliva i de llavors de qualitat...què vol dir de qualitat? Oli premsat en fred, sense processos químics, sinó mecànics i, en la mesura del possible, de producció local i ecològica.

b) Sal marina sense refinar

c) Condiments, adobs i salses naturals (ací és molt important evitar totalment els colorants, potenciadors de sabor, salses i arrebossats artificials...)les salses, maioneses, i adobs han d'elaborar-se de manera senzilla i amb productes naturals (oli, llima, jolivera i altres herbes fresques i seques, espècies, llavors i fruits secs mòlts o en forma de pasta, iogurt, mel i melassa, nates i llets vegetals, etc.)...evitar els vinagres per als xiquets.

d) Cereals ecològics integrals.

*integrals, perquè és a la corfa del cereal on es troba la fibra que és molt important per al bon trànsit intestinal, perquè conté moltes vitamines, especialment la molt valorada i important vitamina B, és als cereals integrals on la podem trobar sobretot...si els prenem refinats ens la perdem...per no parlar dels processos i els químics que s'utilitzen (fins i tot lleixius) per als processos de refinaments de farines i cereals...uff

*ecològics, ja que els cereals integrals conserven i els mengem amb la corfa i és en aquesta corfa on queden traces de les substàncies químiques que s'han fet servir en la seua producció, en el cas que no siguin de producció ecològica

Respecte als proveedors, hem passat algun contacte, i amb aquest document adjuntem una relació de possibles proveedors de verdures, hortalizes, fruites, cereals i llegums.

3. Respecte a les racions

Tot i que es evident un increment de racions de llegums respecte al curs passat, aquestes queden per baix de la recomanació de la Generalitat. Estem en 5,5 i les recomanacions estan entre 6 i 8.

També estem per baix en el grup de verdures-hortalitxes i amanides, estan en 17 racions i les recomanacions estan entre 18 i 20.

A més hem pogut detectar en el grup de fruita fresca, que és de 14 i les recomanacions estan entre 16 i 20.

D'altra banda, estem per dalt en el nombre de racions d'arròs i pasta, contem amb 11 racions i les recomanacions indiquen entre 8 i 10.

Continuem tenint 2 racions de precuinats en el menú del mes i ens agradaria eliminarles. Eliminar els productes precuinats va ser una demanda clara a la nostra proposta.

4. Menús amb productes de temporada

Aquest es un apartat que no podem analitzar amb la informació que apareix al menú. Així sí, al menú de novembre trobem en les amanides tomaques i ja no son d'aquesta temporada, amb la qual cosa detectem que no está respectanse aquest punt.

Volem traslladar a "Catering Ruzafa" que valorem la seua intenció per anar cap al menjador que volem, tot i que és un treball complexe i que no passa per fer una substitució d'un aliment per un altre tal i com están fent.

En aquest sentit volem proposar la formació com a via ràpida i eficient per poder implantar aquest projecte amb qualitat, ja que es necessita coneixements des del punt de vista de la nutrició ecològica i sostenible i sobretot molt de convenciment.

A més cal trobar nous proveedors i incorporar-los, disseny dels menús, formació de cuiners i monitors (tant pel que fa a criteris de nutrició i també de l'elaboració dels aliments), organització i nou disseny de la cuina i noves maneres de treballar, supervisió constant per tal de garantir que se segueixen els criteris i valors de menjador sostenible i d'alimentació saludable per als nostres fills i filles.

En aquest sentit, cal tindre en compte que a través de la Fundació Tripartita aquesta formació pot resultar gratuïta a la empresa.

Aquesta tasca es podria establir per un temps i per a Catering Ruzafa es compensaria, entre altres coses, en poder oferir-se com empresa de referència en el menjar sostenible i ecològic, que es cap on anem. (<http://www.levante-emv.com/valencia/2015/10/29/comedores-escolares-productos-proximidad/1333874.html>)

Us anime a tots i a totes a dur endavant aquest procés de transformació del menjador escolar sense temors i amb il·lusió i que també ens servisca com a exemple, esperó i estímul en l'alimentació familiar a les nostres llars

Si volem transmetre a les nostres filles i fills els valors de la solidaritat, el respecte, la cura del planeta i el amor per la nostra cultura i el nostre territori, tenim que incorporar aquestos valors al menjador que volem

Signa: Grup de treball menjador sostenible AMPA Santa Teresa