

Projecte Menorca al Plat de l'Escola

Noemí Garcia

RESUM

El projecte Menorca al Plat de l'Escola és una iniciativa pròpia de l'Associació Leader Menorca que va començar a l'inici del curs escolar 2018-19 amb l'objectiu d'abastir els menjadors dels centres educatius de l'illa amb un menú més sostenible. Tres anys després, bona part dels menús escolars s'elaboren amb producte fresc, local, de temporada i ecològic, adquirit directament de les persones que l'han produït.

RESUMEN

El proyecto Menorca al Plat de l'Escola es una iniciativa propia de la Asociación Leader Menorca que empezó al principio del curso escolar 2018-19 con el objetivo de abastecer a los comedores de los centros educativos de la isla de un menú más sostenible. Tres cursos escolares después, buena parte de los menús se elaboran con producto fresco, local, de temporada y ecológico, adquirido directamente a las personas que lo han producido.

Què hi ha per dinar? Avui, l'alumnat de les escoles de Maó que queda a dinar als menjadors escolars podrà menjar crema de verdura de primer plat i pollastre al forn amb salsa d'ametlles. La cuinera dels menjadors escolars de Ciutadella prepararà macarronada de verdures i peix al forn amb romaní. A Sant Lluís hi haurà ciurons cuinats amb verdures i raoes d'endívia. A tots els menjadors se servirà pa integral i aigua d'acompanyament i, per postres, fruita o iogurt.

Són saludables aquests menús? Depèn de com es miri. L'alimentació a l'escola ha de satisfer diàriament les necessitats nutritives i calòriques de l'alumnat mitjançant quantitats, proporcions i cocccions idònies dels ingredients i, setmanalment, amb la freqüència de consum adequada de cada grup d'aliments. A més, la dieta és saludable quan alhora és sostenible, responsable i ètica. Això significa que l'alimentació a l'escola també ha de contribuir a definir un sistema alimentari respectuós amb el medi ambient, adaptat al territori, que minimitzi la generació de residus, que aposti per l'agroecologia, vetlli per la igualtat entre homes i dones i garanteixi els drets socials i laborals de les persones que treballen en la producció i elaboració d'aliments.

En aquest sentit, per saber si els menús escolars són saludables, a més de tenir present quantes vegades hi ha verdures, cereals i proteïna animal al llarg de la setmana i calcular els percentatges de cada nutrient, també s'ha d'atendre altres qüestions com les següents: d'on venen els ingredients del menú: s'han produït a Menorca o en la nostra proximitat o es tracta d'ingredients quilomètrics? Qui els ha produït: podem conèixer les persones i famílies que hi ha darrere o només en coneixem una marca comercial? Com s'han produït aquests aliments: a través de quins mètodes? S'han produït o s'han fabricat? On podem adquirir-los: els podem comprar directament o properament a les persones que els han produït o depenem de grans (i diversos) distribuïdors comercials? Com ens venen aquests aliments: amb quants embolcalls innecessaris? D'això tracta el projecte Menorca al Plat de l'Escola: de poder donar la millor resposta a totes aquestes qüestions, aquella que tingui present no només la salut dels infants, també la del seu entorn i la del planeta. Actualment, l'alumnat que queda a dinar als centres educatius disposa de menús equilibrats, rics en verdures i en llegums i limitats en carn; menús en què la presència de producte fresc local, de temporada, ecològic i adquirit

directament a les persones que el produeixen ja és una realitat, i la reestructuració dels quals ha permès reduir de manera significativa el malbaratament alimentari generat diàriament al menjador.

L'INICI DEL PROJECTE

El projecte neix a principis del curs escolar 2018-19 com a iniciativa pròpia de l'Associació Leader Menorca, integrada dins la seva Estratègia de desenvolupament local participatiu rural 2016-2021; i ho fa amb la intenció d'abastir els menjadors de centres educatius públics de Menorca amb producte fresc, local, de temporada i ecològic. Al projecte s'adhereixen des del principi tres empreses familiars de càterring regentades per dones. En aquell moment, des de la cuina d'una de les escoles de Maó, Conxi i Tonyi, del càterring Menjadors Barber i Sintes, servien fins un total de 400 menús diaris entre 10 centres educatius; des de la cuina d'una escola de Ciutadella, Pilar, de l'empresa Flo-ma, cuinava un total de 150 menús cada dia per repartir-los entre 11 escoles; i des de la cuina de l'escola de Sant Lluís, Paqui i Anna elaboraven el menjar per a 80 alumnes de dos centres educatius del poble. Actualment, en temps de pandèmia per la COVID-19, les cuineres continuen cuinant cada dia de manera casolana i amb la il·lusió d'assolir els mateixos objectius, però en lloc de fer-ho per a 700 infants ho han de fer només per a la meitat.

El primer i el segon trimestre del curs 2018-19 es van dedicar a obtenir un diagnòstic de la situació dels menjadors en relació amb la qualitat i l'estructura dels menús, la quantitat, traçabilitat i cost de tots els ingredients utilitzats per elaborar els menjars, els distribuïdors implicats en els circuits de comercialització, la quantificació del malbaratament alimentari en els menjadors, i la predisposició dels càterings i del sector de la producció local d'aliments a treballar per un sistema alimentari més sostenible.

Per fomentar la salut a través de l'alimentació i prevenir els trastorns per excessos en la dieta, déficits o desequilibris, d'acord amb les orientacions de l'Organització Mundial de la Salut, és recomanable un consum majoritari d'aliments d'origen vegetal: fruites, hortalisses, llegums, cereals integrals (pa, arròs, pasta, etc.), fruita seca i oli d'oliva; acompanyats de petites racions de peix, carns magres, ous i lactis, i aigua per beure. A més, s'han de prioritzar els productes frescos i poc o gens processats i limitar el consum de carns i altres aliments d'origen animal, per evitar un possible excés d'alguns nutrients que són consumits per sobre de les recomanacions, com les proteïnes d'origen animal, els greixos saturats, la sal i el sucre.

En aquest sentit, a l'inici del projecte, els menús dels centres educatius públics de Menorca ja complien la majoria d'aquests criteris de valoració nutricional estandaritzats. De fet, és una realitat constatada arreu de les Illes Balears i en la major part de les altres comunitats autònomes que, tot i que encara cal revisar alguns aspectes nutricionals, els menús dels centres escolars han millorat en general el seu equilibri alimentari els darrers anys. Ara, però, cal fer una passa més: ha arribat el moment de posar l'accent en els criteris de sostenibilitat. Identificar les matèries primeres dels menús pot ser el primer pas: qui les ha produïdes, on, com i amb quines condicions laborals són aspectes que ens ajuden a valorar l'impacte social, ètic i mediambiental dels aliments. En els menjadors escolars de Menorca, inicialment els menjars s'elaboraven sobretot amb producte quilomètric adquirit

a través de grans distribuïdors intermediaris, segons una planificació anual que no es corresponia amb la temporalitat del producte fresc i amb presència gairebé nul·la de producte ecològic. A més, els menús servits generaven un volum important de malbaratament alimentari. I, en general, entre les principals figures implicades en el projecte (cuineres, monitores de menjador i productors) es respirava cert ambient de reticència i poc optimisme amb els propòsits de la iniciativa.

Està sobradament estudiat que els aliments són un vincle entre la salut humana i la sostenibilitat ambiental. El model alimentari que predomina actualment és un model industrial basat en la producció intensiva d'aliments, l'ús d'elevades quantitats de productes químics i d'energia, el transport a grans distàncies de pinsos, animals i productes alimentaris i la necessitat d'emmagatzematge durant llargs períodes de temps. Aquesta agricultura industrial contribueix a la contaminació dels sòls, l'aigua i l'atmosfera i a l'efecte hivernacle, ofereix una dieta insana de menjar ràpid, de baixa qualitat nutricional i deslocalitzada, que genera i manté malalties (per excés o per defecte de nutrients) i és responsable de la pobresa i la fam en l'àmbit mundial. Urgeix definir un model alimentari més sostenible que, alhora que protegeixi la salut de les persones, promogui la cura de l'ecosistema terrestre i submarí, la producció i el consum responsables i la lluita contra el canvi climàtic. El menjador escolar és un bon espai per iniciar aquest camí de transformació i per fer-ne d'altaveu entre la societat. Les dietes sostenibles contribueixen a la protecció i el respecte de la biodiversitat i els ecosistemes, són culturalment acceptables, econòmicament justes, accessibles, nutricionalment adequades, innòcues i saludables i permeten l'optimització dels recursos naturals i humans.

DOS ANYS DE MOLTS CANVIS EN EL MENÚ

A partir del tercer trimestre del curs escolar 2018-19 es va oferir un acompanyament continuat als càterings i al sector de la producció agroecològica local amb la finalitat de planificar menús més saludables basats en aliments d'origen vegetal i elaborats amb ingredients ecològics, de reduir la generació de malbaratament alimentari i d'afavorir relacions de comercialització directes i respectuoses. Les cuineres dels tres càterings van rebre formació i recursos sobre com planificar un menú saludable i sostenible i assessorament sobre el catàleg de productes agroalimentaris del sector primari de Menorca, especialment els ecològics. Paral·lelament, es va treballar d'una manera conjunta amb l'Associació de Productors d'Agricultura Ecològica de Menorca (APAEM) per elaborar un calendari de productes de temporada associat a una llista unificada de preus anuals.

Dit d'una altra manera: el curs escolar 2019-20 va començar amb uns menús que reflectien decisions atrevides i molt pensades per un equip divers (sis cuineres, el col·lectiu de productors agroecològics de l'illa i una nutricionista), que per primera vegada s'asseien en una mateixa taula per consensuar un menú saludable i alhora responsable amb el territori i el planeta. Els menús escolars es planificarien a partir de llavors segons les característiques següents:

- **Major presència de llegums**, desitjablement dos cops per setmana i almenys sis racions mensuals. Per la seva composició nutricional rica en carbohidrats i en proteïnes i pel seu contingut en fibra, vitamines, minerals i antioxidants, els llegums poden configurar plats únics sense necessitat d'anar acompanyats de carbohidrats (com l'arròs o la patata) o proteïna animal (com la carn, el

peix o l'ou). Per això, és freqüent trobar actualment en els menús plats principals de llegums cuinats només amb verdures i acompanyats d'una guarnició a part d'ensalada o alguna altra preparació feta amb verdures, com raïles d'endívia o truita de verdures. A més, com que els llegums ofereixen possibilitats culinàries molt versàtils, al llarg de l'any es preparen guisats, saltats, en crema, en ensalades i fins i tot en forma de pastís per postres.

- **Menor presència de carn i aposta per la de major qualitat.** Les guies alimentàries del nostre entorn recomanen que el consum de carn en el menjador escolar sigui entre una i tres vegades setmanals. En el projecte Menorca al Plat de l'Escola s'ha apostat per servir un màxim de sis racions de carn al mes (entre 1 i 1,5 racions setmanals) i que sigui de producció local i, en alguns casos, ecològica. Allò que marca la diferència entre el sistema alimentari actual i una alimentació més coherent amb la nostra salut i la de l'entorn és evitar el consum excessiu de proteïna animal, especialment la de carn vermella, i apostar per les varietats de qualitat: produïdes en la proximitat i de manera agroecològica, de races autòctones i adquirides localment, en fresc i amb els mínims embolcalls possibles.

- **Presència diària de verdures cuinades, entre dues i tres racions setmanals de guarnicions crues o ensalades, i apostar clarament per aquelles varietats de temporada,** és a dir, aquelles que estan disponibles al mercat de manera natural en determinades èpoques de l'any. Els productes de fora de temporada solen requerir cultius en grans extensions d'hivernacles de plàstic i la conservació en cambres frigorífiques, per tenir-los disponibles en qualsevol lloc del món en qualsevol època de l'any. Això suposa una despesa de recursos elevada i la generació de molts més residus, tant orgànics com inorgànics. Els ingredients dels menús actuals dels menjadors escolars de Menorca canvien cada mes segons marca el calendari de producte d'horta ecològica detallat per productors locals.

- **Prioritzar en tot moment els productes de quilòmetre zero o de proximitat,** és a dir, aquells aliments de la terra, la ramaderia i la pesca obtinguts en el nostre territori o a una distància propera, sense necessitat d'haver de recórrer milers de quilòmetres abans d'arribar a taula. El seu consum té, en contraposició al consum d'aliments quilomètrics, una menor càrrega mediambiental, amb menys emissió de gasos d'efecte hivernacle i un impacte positiu sobre l'economia local. En el marc del projecte Menorca al Plat de l'Escola s'ha treballat molt aquest aspecte: mentre a l'inici del projecte (primer trimestre del curs escolar 2018-19) la presència de producte local en els menús era del 14%, poc més d'un any després (segon trimestre del curs escolar 2019-20), el consum de producte local en els menjadors escolars representava el 43% del total d'ingredients del menú, i al llarg del segon trimestre del curs escolar 2020-21, ha arribat a ser puntualment més del 50%. Considerant només la part que representen les hortalisses locals en el total del menú, han passat d'un 5%, en el pitjor dels casos, a un 79%, en el millor dels casos.

- **Presència cada vegada més important d'aliments de producció ecològica,** és a dir, d'aquells aliments obtinguts d'un sistema de producció que no permet l'ús de fertilitzants, pesticides, additius alimentaris de síntesi ni organismes genèticament modificats, que respecta els cicles naturals del bestiar i que aprofita els recursos locals, l'increment i la recuperació de la biodiversitat i una gestió adequada de la matèria orgànica, l'aigua i la humitat. Als menjadors escolars del pro-

jecte Menorca al Plat de l'Escola es considera la incorporació d'aliments de producció ecològica als menús escolars, sempre que siguin de temporada i locals o de proximitat, no com un valor afegit sinó com una necessitat i una oportunitat per demanar i afavorir models alimentaris saludables i sostenibles. No és una tasca fàcil: el procés de canvi requereix molta pedagogia per trencar amb els hàbits de consum preestablerts i els tòpics relacionats amb el preu en el mercat d'aquest producte. Tot i així, si bé a l'inici del curs escolar 2018-19 la presència de producte ecològic en els menús era al voltant de l'1%, dos cursos escolars després, s'han pogut registrar resultats puntuals al voltant del 30% de producte ecològic.

- **Adquirir els aliments a través de circuits de compravenda directa** a les finques de producció o que disposin com a màxim d'un intermediari comercial prioritant les cooperatives agrícoles i de consumidors i les botigues del poble. L'aposta per canals curts de comercialització és una opció de menor impacte sobre l'entorn, que possibilita les relacions respectuoses entre les persones i les responsabilitats compartides, permet controlar l'origen de l'aliment i el model de producció, suposa la dinamització de l'economia local, impulsa la creació de treball i afavoreix l'accés dels consumidors als aliments d'horta de temporada. Actualment, en els menjadors escolars de Menorca, el 100% dels aliments ecològics i els aliments de producció local s'obtenen a través de la compra directa.

- **Reduir la generació de residus orgànics i inorgànics.** En l'entorn del menjador escolar, les causes de la generació de malbaratament alimentari poden ser molt diverses. Una bona planificació dels menús, de les compres i del magatzem, així com un servei humanitzat i més personalitzat són accions que poden reduir la generació de malbaratament d'aliments a la cuina. L'aposta per aliments frescos, locals i de proximitat, produïts amb criteris agroecològics i adquirits mitjançant circuits curts de comercialització són decisions que contribueixen a controlar la generació de desaprofitament alimentari també a escala global. Les rutines que s'estableixen en l'espai del menjador entre les persones que acompanyen els àpats i els mateixos infants són també factors a tenir presents a l'hora de controlar la generació de malbaratament alimentari. És per aquest motiu que al llarg del projecte Menorca al Plat de l'Escola s'han realitzat mostres de desaprofitament d'aliments en els menjadors escolars i cursos de capacitat de les monitores de menjador per a l'autocontrol dels residus i s'han creat recursos educatius per treballar en l'espai del migdia que contribueixin a recuperar la capacitat de percebre el valor dels aliments.

LA PARTICIPACIÓ DELS INFANTS

En tot aquest procés d'evolució hi faltava encara una peça clau per garantir l'èxit dels canvis: la participació dels infants que degusten cada dia els menús escolars, juntament amb la de les seves famílies i de les monitores de menjador que acompanyen l'alumnat.

Cada menjada del dia ofereix una oportunitat per a la relació, la comunicació, l'adquisició de responsabilitats, d'autonomia i de prevenció de determinats trastorns del comportament alimentari. Les persones implicades en els àpats dels infants en els menjadors escolars, siguin cuineres o bé monitores, educadores o mestres, els productors dels aliments i les famílies tenen un paper fona-

mental en la qualitat del servei i a l'hora de promoure la salut i el benestar dels infants. El menjador escolar ha de garantir que l'àpat que ofereix sigui saludable, suficient, segur i saborós; però l'espai del menjador va més enllà: aspectes com l'acompanyament, el respecte i l'acolliment són part del procés d'ensenyament i transformació. També ho és transmetre als infants el valor dels aliments i els hàbits alimentaris sostenibles.

Els infants accepten millor els canvis i les novetats quan ells mateixos intervien en el procés d'elecció, elaboració o preparació. Una de les maneres més efectives per aconseguir un entorn acceptat pels infants, on es trobin a gust, que en tinguin una visió positiva i els convidi a tenir una bona actitud, és permetre'ls que expressin la seva opinió. Al llarg d'aquests anys de projecte, l'alumnat ha pogut avaluar i valorar els menús d'una manera didàctica. Difícilment, la queixa d'un únic infant envers un plat concret podrà fer que un càtering canviï fàcilment un menú. Però, ajudar-lo a expressar la seva disconformitat i les seves preferències mitjançant dinàmiques de participació (com, per exemple, identificar els ingredients dels menús i vincular-los a les persones que els han produït, valorar els plats amb gomets de colors, demanar a les famílies com cuinen a casa aquells plats o escriure una carta a les cuineres amb propostes concretes de canvis) i cuidar l'ambient del menjador per afavorir panxons més tranquils i agradables, són aspectes que potencien la comunicació assertiva i l'emissió de missatges positius, amb la finalitat que els infants es trobin a gust i siguin més propensos a acceptar els menús.

Què hi ha avui per dinar? Un menú amb d'identitat pròpia

Na Conxi, la cuinera del càtering que prepara els menús per a les escoles de Maó, telefonarà a primera hora a en Sergio, el pagès de la finca d'horta de producció ecològica, per preguntar-li quines hortalisses ha donat el camp aquesta setmana i amb aquestes i algunes sobres guardades de menús anteriors, en prepararà una crema casolana amb crostons de pa (també casolans i d'aprofitament). Per al segon plat, cuinarà una recepta tradicional de pollastre (local) amb salsa d'ametlles i una llesca de pa integral que ja fa temps que mira de canviar, per tal d'oferir-lo de major qualitat. De postres, oferirà poma dolça, una varietat local que ha portat directament del camp na Maribel, una pagesa que cultiva fruiters agroecològics i que a causa del calibre petit de les peces aposta per la venda directa i personalitzada, escapant dels circuits comercials establerts pels grans distribuïdors que només accepten producte homogeni.

Na Pilar, la cuinera que cuina el dinar per a l'alumnat de les escoles de Ciutadella, prepararà macarronada de verdures i peix fresc al forn amb romaní. Per triar i elaborar les verdures del menú, es posa en contacte amb en Dani, el pagès d'una de les finques de producció ecològica del municipi, qui les porta acabades de collir cada dos o tres dies. Amb la participació del càtering en el projecte Menorca al Plat de l'Escola, na Pilar ha arribat a un acord comercial directe amb els pescadors de la confraria de Ciutadella, a qui compra, sempre que pot (segons el temps disponible per manipular-lo, segons l'espai lliure a les cambres i segons el preu), peix fresc local per servir-lo als menjadors. A més, des de fa algunes setmanes, compra cada dos dies el pa integral local i ecològic que elabora diàriament en David. I, quan vol servir iogurt natural per postres, es posa en contacte directament amb na Nina, una pagesa de Menorca que des de fa poc temps n'elabora de manera artesanal amb llet pròpia (també aprofita l'avinentesa per comprar-li mensualment formatge tendre).

Avui, les cuineres de Sant Lluís, n'Anna i na Paqui, cuinaran ciurons amb les verdures ecològiques que dugui en Toni, el pagès de la finca del costat. Elles preferirien que els ciurons fossin de producció local i ecològica, però van molt cercats i no n'hi ha gaires. De segon plat, prepararan raoles de verdures, un plat molt típic de la cuina menorquina, que elaboraran amb endívies ecològiques d'en Toni i ous ecològics de Sant Lluís que na Maria els reserva setmanalment. Serviran pa integral local d'elaboració artesanal que compren cada dia al forn del poble "de tota la vida". I per postres, oferiran com a excepció una magdalena integral de carabassa, aprofitant la iniciativa de na Mari, que, des de fa alguns mesos, n'elabora de casolanes i ecològiques cada setmana.

Bon profit!

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

1. Abril M., Capdevila L., Garriga N., Gros A., Miró M., Vilar M. *Alimentació. Guia informativa i proposta d'activitats per promoure l'alimentació agroecològica*. Ajuntament de Barcelona, Departament d'Educació Ambiental, 2014.
2. Agència de Salut Pública de Catalunya. *Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies*. Barcelona, 2016.
3. Agència de Salut Pública de Catalunya. *L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles*. Barcelona, 2020
4. Comisión EAT Lancet. *Alimentos Planeta Salud. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. Informe resumido*.
5. FAO. Objectius de desenvolupament sostenible.