

HACIA UN APROVISIONAMIENTO  
Y UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTEMENTE SOSTENIBLE  
EN EL COMEDOR DEL CENTRO DE MAYORES  
Y VIVIENDA COMUNITARIA DE ASPARRENA

Documento Final  
Diciembre 2020 – Julio 2021



PROMOTORES: ADR LAutada, Ayuntamiento de Asparrena, Cocina del Centro de Día y Vivienda Comunitaria

AUTORA: Cristina Gil Ruiz

COFINANCIADO POR: Fundación Daniel y Nina Carasso

18 de julio de 2021

Cristina Gil Ruiz

Socióloga y Agroecóloga

Tfno 603132508

[cristinagilruizi@gmail.com](mailto:cristinagilruizi@gmail.com)







## Contenido

Introducción .....	7
Antecedentes y contexto .....	7
Objeto y alcance del trabajo .....	8
Metodología .....	9
Descripción del proceso diciembre 2020-julio2021.....	9
El grupo motor .....	10
Los indicadores como una herramienta de trabajo .....	11
Cómo está el proceso en Julio 2021 .....	15
Cambios en la cocina .....	15
Elaboración de menús .....	15
Exploración de alimentos locales, ecológicos y eliminación de ciertos productos.....	15
Cambios llevados a cabo con algunos alimentos .....	15
Explorando otras posibilidades de cambio .....	16
Sin cambios de momento.....	17
Personas productoras dispuestas a participar en la cocina .....	17
Presentación a las personas usuarias, jornadas y curso de nutrición .....	18
Propuestas para los retos encontrados .....	19
Conclusiones .....	22
Bibliografía .....	24
Anexos.....	25
Listado de personas productoras abiertas a trabajar con la cocina .....	25
Aceite.....	25
Carne de cordero.....	25
Carne de Pollo .....	25
Carne de potro .....	26
Carne de ternera .....	26
Frutas.....	27
Huevos.....	27
Lácteos .....	28
Legumbre y granos .....	28
Patata .....	29
Vegetales.....	30
Menús de verano e invierno .....	31
Tablas indicadores.....	38
Derivas del proyecto .....	38



## Introducción

Los sistemas alimentarios territorializados (SAT) suponen un punto clave para la sostenibilidad de las sociedades gracias al impacto positivo que estos tienen: fijan población en los entornos rurales, crean economías sociales y circulares, cuidan y protegen el medioambiente; además, ponen en valor, cuidan y desarrollan el legado cultural, construyen vías de adaptación al cambio climático, crean comunidades resilientes y se basan en sistemas colaborativos, entre otros muchos beneficios. Los SAT están íntimamente vinculados a la agroecología en la medida en que ésta busca desarrollar sistemas agroalimentarios que tengan en cuenta de igual manera aspectos sociales, medioambientales y económicos.

Es un hecho que gran parte de los retos medioambientales y sociales a los que nos enfrentamos en nuestro entorno y a nivel global derivan de decisiones que han sido tomadas empleando únicamente criterios de ganancia económica. Un claro ejemplo es el impacto que la Política Agraria Común (PAC) ha tenido en lo medioambiental (reducción drástica en términos de biodiversidad, erosión de la tierra, contaminación del agua) y en lo social (pérdida del tejido comunitario, pérdida de red entre las personas productoras, dependencia).

Desde finales del siglo XX se viene observando un cambio de esta tendencia y la mirada de lo social y lo medioambiental va cogiendo presencia en las políticas, gracias a la determinación de muchas personas que, a través de distintos movimientos sociales, van calando en el resto de la sociedad.

Sin embargo, en la actualidad hace falta estar con gran atención ya que en muchas ocasiones se adopta la etiqueta de lo social y medioambiental haciendo un “lavado verde”, cuando en el fondo es sólo un método de marketing político y empresarial.

Es por ello que proyectos pequeños como el que se ha iniciado en Asparrena y que siguen un criterio honesto, tienen gran valía ya que desde lo simple y cercano se van creando sendas que transforman la realidad.

Este documento sintetiza el proceso de investigación, desarrollo e implementación de ideas que se ha ido dando desde diciembre de 2020 hasta julio de 2021 en la cocina del centro de mayores que compuesta por el Centro de Día y la Vivienda Comunitaria de Asparrena (Álava).

Por último, mencionar que este proyecto ha sido posible gracias al impulso que se ha dado desde la Asociación de Desarrollo Rural de La Llanada, la cocina del centro de mayores, las personas productoras que desean participar en el proyecto, el Ayuntamiento de Asparrena, la Fundación Daniel y Nina Carasso, así como todas aquellas personas, entidades y organizaciones que llevan décadas trabajando a favor de un sistema agroalimentario socialmente justo y ecológicamente responsable.

## Antecedentes y contexto<sup>1</sup>

La cocina del Centro de Mayores se ubica en Asparrena, uno de los ocho municipios de la comarca de La Llanada Alavesa-Lautada. La cocina elabora las comidas y las cenas para el Centro Rural de Atención Diurna y la Vivienda Comunitaria, atendiendo a un total de 20-26 personas al día. Las personas de la Vivienda Comunitaria residen en el segundo piso del

---

<sup>1</sup> Partes de este texto han sido extraídos de la convocatoria presentada para la Subvención de Daniel y Nina Carasso.

edificio, y desde la cocina se les prepara comidas y cenas de lunes a domingo. Las personas usuarias del Centro de Día tan sólo comen en el centro de lunes a viernes.

José Manuel Manzano, Txiki, es el cocinero responsable de llevar a cabo todas las labores de la cocina. Él lleva trabajando en esta cocina desde 2005 de forma continuada, a excepción de 3 años. Actualmente es el adjudicatario del contrato municipal del Ayuntamiento de Asparrena. Este contrato se financia conjuntamente desde el Ayuntamiento y el Departamento de Asuntos Sociales de la Diputación Foral de Álava a través de dos Convenios de Colaboración para Gestión y Mantenimiento de la Vivienda Comunitaria y del Centro de Día.

Paralelamente, el plan de actuación 2020 de la ADR Lautada marcaba la conveniencia de trabajar para incrementar el producto local y ecológico en algún comedor colectivo de titularidad municipal de la comarca. Se decidió hacerlo en el comedor colectivo de mayores sito en Asparrena debido a las características especiales del mismo, y a la predisponibilidad de los agentes implicados (ayuntamiento y cocinero).

En febrero del 2020 se llevó a cabo una reunión para conocer la realidad de la cocina, donde participaron la alcaldesa y la concejala de servicios sociales del Ayuntamiento, el presidente y la técnica de Asociación de Desarrollo Local de La Llanada-Lautada (ADR) y el cocinero encargado del servicio de comedor, conversando también con las personas usuarias del servicio. Allí se planteó la posibilidad de participar en la convocatoria de ayudas de la Fundación Daniel Nina Carasso, y habiendo recibido el apoyo económico, se procedió a la ejecución del proyecto con la contratación de una persona coordinadora para diciembre 2020-julio 2021.

Este proyecto busca dar pasos hacia una conciencia política y social de lo que representa en el pueblo el alimentarse de una forma más cercana y/o ecológica y que incida en la sostenibilidad y creación de empleos agrarios, y dé opción a incrementar la gama de productos agrarios de la comarca contribuyendo asimismo al mantenimiento del comercio local.

Junto con esto, el proyecto supone crear nuevas relaciones y cooperaciones, ayudar a crear un pliego de sostenibilidad alimentaria de compra pública y situar en el centro a la alimentación, a las personas mayores y las personas productoras de alimentos de Llanada. También busca alimentar la transformación de distintas dinámicas existentes en el sector primario: fragilidad económica, dificultad de trabajar en cooperación para abordar los problemas existentes y la falta de producto transformado y un sistema agroalimentario local.

Las necesidades están recogidos en el Plan de Desarrollo Rural Comarcal 2015-2020 elaborado tras un proceso de reflexión con amplia participación de agentes institucionales y sociales de la comarca, tiene tres ámbitos de actuación: Cohesión comarcal, desarrollo sostenible y desarrollo de actividad económica.

## Objeto y alcance del trabajo

El objetivo de esta iniciativa es favorecer la transición agroalimentaria hacia modelos territorializados ecológicos en Asparrena.

Para ello, en estos meses de trabajo se han propuesto los siguientes objetivos específicos:

- Toma de contacto con las personas productoras de la comarca y preparación de la guía
- Desarrollo de investigación para la recogida de datos de la cocina en cuanto a compras, menús, gestión de residuos así como el análisis de datos

- Facilitación de reuniones con el grupo motor
- Acompañamiento a Txiki para la búsqueda e introducción de alimentos de proximidad y/o ecológicos en la cocina
- Acompañamiento en la elaboración de propuestas de los nuevos menús
- Socialización del proyecto con las personas usuarias y trabajadoras del centro, población en general y agentes institucionales comarcales.

## Metodología

Este trabajo mantiene una mirada agroecológica y atiende de igual manera a lo social-relacional, lo medioambiental y lo económico. Para la recogida de datos en la cocina (procedencia y características de los ingredientes, composición de los menús y gestión de residuos) se elaboraron fichas donde se registraron en foto fija datos cuantitativos y cualitativos. También se acompañó a Txiki en las labores diarias (compra de alimentos, elaboración de menús, gestión de residuos) a fin de registrar toda información relevante de carácter objetivo y subjetivo, y tener un contacto directo con las personas usuarias y trabajadoras del Centro de Día y Vivienda Comunitaria.

Para la recogida de datos de las personas productoras se contaba con un listado proporcionado por la ADR. Gracias a él se estableció comunicación telefónica, y en algunos casos visitas de campo con el fin de facilitar su participación en el proceso.

Siempre que ha sido necesario se han mantenido entrevistas en profundidad, conversaciones informales y grupos focales para la obtención de datos y la facilitación del proceso. También se han tomado fotografías y videos para documentar el periodo.

A lo largo de este trabajo, se ha utilizado la Metodología de Sistemas Suaves (Soft Systems Methodology, de Peter Checkland) ya que ofrece la posibilidad de ir adaptando el proceso de investigación y desarrollo a todas las singularidades que han ido surgiendo en el camino.

Por último mencionar que la recopilación y análisis de datos continúa más allá de este periodo siendo necesario continuar hasta la finalización de este primer año.

## Descripción del proceso diciembre 2020-julio2021

Se identifican tres partes principales a lo largo de este periodo. La primera fue la de toma de contacto con la realidad de la cocina, la recopilación de materiales y la visita al proyecto desarrollado en Orduña (Bizkaia).

La segunda fue la toma de datos, su análisis y la elaboración del documento de un documento base.

La tercera ha consistido en la implementación de los primeros cambios (introducción de aceite de compra directa, búsqueda de alternativas al pescado congelado) y a la socialización del proyecto con otros agentes comarcales y con la sociedad en general.

Además, a lo largo de todo el periodo se ha llevado a cabo el acompañamiento a Txiki, la toma de contacto con las personas productoras y el trabajo con el grupo motor a través de las siguientes reuniones:

- Diciembre: reunión orientativa con Marijo Imaz de Ekoizpen Orduña

- Marzo: presentación de datos con el grupo motor
- Abril: toma de decisiones con el grupo motor
- Mayo y junio: reuniones para la elaboración de los menús con Urko Gabiña y Txiki Manzanos
- Junio: reunión para la presentación de los avances y siguiente toma decisiones con el grupo motor
- Julio: grupo focal con el equipo motor para ultimar el cierre del periodo

### El grupo motor

Un grupo motor es el pilar fundamental en cualquier proceso de transformación social. En el caso de Asparrena, el trabajo con el grupo motor ha sido indispensable para el desarrollo del proyecto. El grupo motor está constituido por las siguientes personas:

Nombre	Rol en el proyecto
Txiki Manzanos	Cocinero del centro de mayores de Asparrena
Edurne Basterra	Productora de La Llanada
José Gálvez (Figu)	Productor de La Llanada
Inma Albizu	Teniente de alcalde Ayuntamiento de Asparrena
Tere Zufiaur	Concejala Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Asparrena
Txelo Auzmendi	Alcaldesa del ayuntamiento de Asparrena
Ana Pérez del Notario	Técnica ADR Lautada
Arantza Arrien	Técnica ADR Lautada, coordinadora del proyecto
Gustavo Fernández	Presidente ADR Lautada
Urko Gabiña	Nutricionista y persona responsable de la adaptación de los menús
Cristina Gil	Coordinadora de esta fase, investigadora y facilitadora del proceso

Más allá de las aportaciones en cada una de las reuniones, cada persona aporta un acento y energía única que hace que el proceso pueda dar frutos. En este caso es de valorar el compromiso que cada miembro ha adoptado y la dedicación que se ha tenido para dar respuesta, aportar y apoyar en cada una de las propuestas sugeridas a lo largo de esta fase del proyecto.

Además del grupo motor, hay 3 personas que han colaborado de un modo relevante en el proceso, éstas son:

Nombre	Contribución en el proyecto
Eneko Viñuela	Trabaja en la ONG Justicia Alimentaria-VSF y entre otras cosas ha facilitado los contactos para las jornadas de Araia
Marijo Imaz	Técnica de Ekoizpen Orduña, quienes han llevado a cabo un proyecto de territorialización de alimentos en la residencia y en la ikastola local
Santiago Lesmes	Experto en pliegos de condiciones. Ha ofrecido una guía que sirve de base para acometer cambios en los futuros pliegos que se elaborarán en Asparrena

## Los indicadores como una herramienta de trabajo

En marzo, se realizó una propuesta de indicadores de sostenibilidad demasiado compleja para su seguimiento. En julio se llevó a cabo un grupo focal con el grupo motor con el fin de consensuar unos indicadores que reflejaran de un modo simple, sencillo y claro el seguimiento de la iniciativa.

Se proponen los siguientes indicadores para los objetivos cuantitativos:

- Frescos: cantidad de alimentos frescos
- Ecológico: incorporación de alimentos ecológicos con sello y producidos ecológicamente sin sello (a falta del desarrollo de sistemas participativos de garantía, contamos con el conocimiento y confianza)
- Proximidad: alimentos comprados a personas productoras de la comarca
- Canal directo: modo de comercialización, alimentos comprados directamente

INDICADORES	CATEGORÍAS
<b>FRESCO</b>	Fresco (fresco, secado y extrusionado) Congelados Transformados (precocinados y embotados)
<b>ECOLÓGICO</b>	Ecológico (con o sin sello) Convencional
<b>PROXIMIDAD</b>	Comarcal Provincial Limítrofes (Navarra y Euskadi) Estatal Internacional
<b>CANAL DIRECTO</b>	Compra directa a personas productoras Comercio local Distribuidora

Estos indicadores son una adaptación de indicadores empleados en proyectos como el de Allendeko Gurasoak en Busturialdea (Bizkaia) o Hemengoak en Iruña (Nafarroa). También servirán como guía para la concreción de sostenibilidad alimentaria dentro de los Pliegos de Condiciones de Contratación del ayuntamiento.

Como ejemplo de cómo emplear estos indicadores, se ha tomado como referencia un esquema de menú que muestra el punto de partida que teníamos en marzo del 2021.

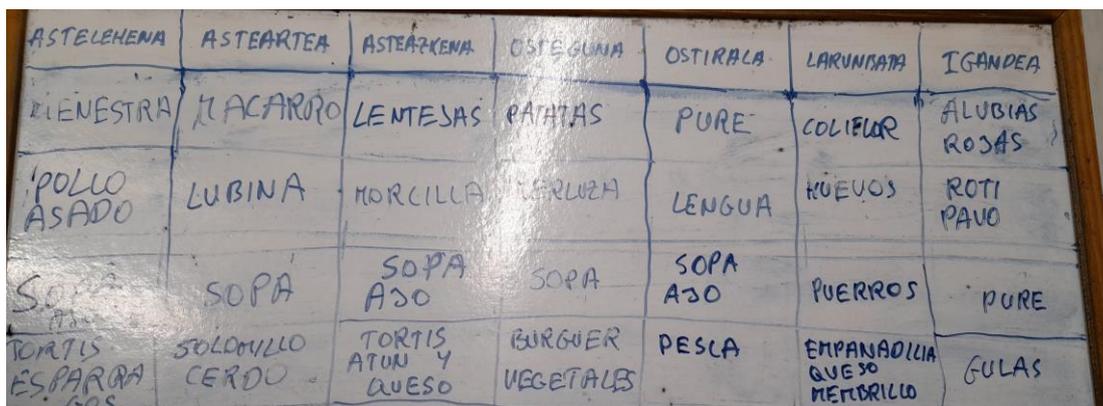


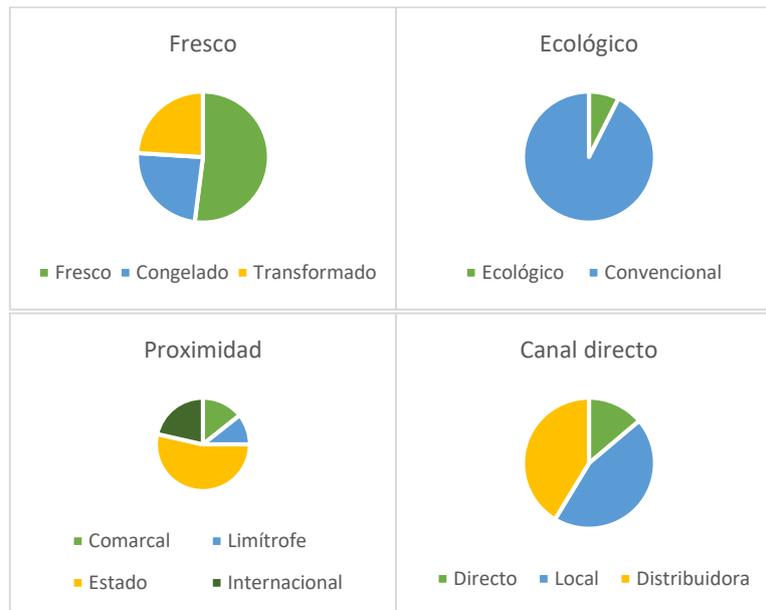
Ilustración 1: Fotografía tomada en marzo del 2021. Se muestra la pizarra donde se confecciona el menú semanal.

De este ejemplo de menú semanal se ha elaborado una tabla con los indicadores seleccionados donde se recogen los valores por cada alimento empleado.

	FRESCO			ECOLÓGICO		PROXIMIDAD				CANAL DIRECTO		
	Fresco	Congel.	Transf.	Eco.	Conven.	Comarc.	Limítr.	Estado	Intern.	Direct.	Comer. Local	Distri.
Aceite	1				1		1				1	
Carne												
Pollo	1				1		1				1	
Lengua	1				1	1				1		
Morcilla	1				1			1			1	
Roti pavo		1			1				1			1
Huevos	1				1			1			1	
Lácteos												
Queso			1		1			1				1
Queso fresco	1				1			1				1
Yogur			1		1			1				1
Legumbres												
Alubias	1			1		1				1		
Lentejas	1			1		1				1		
Pastas, arroces y granos												
Macarrones			1		1			1			1	
Patatas	1			1	1	1				1	1	
Pescado												
Atún lata			1		1				1		1	1
Lubina		1			1				1			1
Merluza		1			1				1			1
Verduras												
Acelgas	1				1		1	1			1	
Ajo	1				1			1			1	
Cebollas	1				1			1			1	
Coliflor	1				1			1			1	
Espárragos			1		1				1			1

Menestra		1			1			1				1
Puerros	1				1			1			1	
Tomate lata					1			1				1
Otros												
Burguer		1			1				1			1
Empanadilla		1			1			1				1
Gulas			1		1			1			1	

Y de estos valores surgen los siguientes diagramas.



En la etapa final de este periodo se han hecho diferentes pruebas para dar con un método que facilite hacer un buen seguimiento. Debido a la cantidad de alimentos y productos empleados, resulta un reto reflejar de un modo equitativo la realidad, ya que hay productos que se utilizan muy a menudo (puerros y cebollas) y otros de vez en cuando (varitas Krissia). Otra característica es que en la recogida de datos de la cocina se encontraron diferentes tipos de carne que ya no se utilizan (como por ejemplo el fogonero y un tipo de pavo procesado que se ha dejado de comprar debido a que se vio que tenía aditivos poco aconsejables).

Es por ello que se recomienda comenzar de 0 y tomar este ejemplo como referencia para su futuro uso siguiendo siempre una muestra de alimentos orientativos y que reflejen de una manera ecuánime la realidad de la cocina. A continuación se propone una tabla de alimentos seleccionados que se considera adecuada para facilitar su seguimiento. Aunque se ha acotado bastante la cantidad de alimentos incorporados, se aconseja una selección aún mayor de los alimentos para facilitar su seguimiento.

GRUPOS DE ALIMENTOS	
CATEGORÍAS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS
Aceite	Aceite de oliva
Carne	Toda la carne Cerdo: callos, costilla, morros, txitxikis Pavo Pollo: salchichas de pollo, muslo, carcasa Potro (cuando se incorpore) Vacuno: carrilleras, zancarrón
Huevos	Huevos
Lácteos	Queso Queso fresco Yogures
Legumbres	Alubia blanca Alubia roja Garbanzos Lentejas
Pastas, arroces y granos	Arroces Pastas Granos
Patatas	Patatas
Pescado	Atún lata Chipirón congelado Filete de bacalao Filete de lubina Filete de merluza Tubo de calamar Otros que se incorporen de pescadería
Otros	Condimentos Endulzantes Especias Harinas Sal Alimentos precocinados (empanadillas y hamburguesas)
Verduras y frutas	Verdura de temporada (variado) Guisante Menestra Tomate bote Frutas

## Cómo está el proceso en Julio 2021

### Cambios en la cocina

Siempre que se habla de cambio se tiene en cuenta que estos van a ser paulatinos, respetando el propio ritmo de la cocina y de las personas usuarias. Previo a la materialización del cambio, primero se ven posibilidades que invitan a avanzar hacia los objetivos marcados.

En estos meses se han realizado los siguientes avances en la cocina:

- Elaboración de los menús por temporada con la ayuda de un nutricionista.
- Exploración de cambio en lácteos, pescado y de alimentos ecológicos
- Incorporación de alimentos locales y/o ecológicos y eliminación de ciertos productos

### Elaboración de menús

Como ya se ha mencionado, para la elaboración de los menús se contó con Urko Gabiña, nutricionista y cocinero de Araia. Tras varias reuniones de trabajo, se diseñaron dos propuestas de menús, una para la temporada de verano y otra para la temporada de invierno.

Estos menús fueron confeccionados atendiendo a las necesidades nutricionales de las personas usuarias, y ofrecen un diseño versátil para que puedan ser adaptados a los productos de temporada que puedan ser ofrecidos por las personas productoras de la comarca.

### Exploración de alimentos locales, ecológicos y eliminación de ciertos productos

#### Cambios llevados a cabo con algunos alimentos

A continuación se muestran los dos cambios que se han llevado a cabo en el transcurso de estos meses.

Alimento	Situación	Comentarios
Aceite oliva	De comprar en La Cope a llegar a un acuerdo para comenzar a trabajar directamente con un Trujal.	Se ha conseguido un lugar de almacenaje temporal para guardar todo el pedido.  De momento respetan el precio aunque avisan de posibles subidas por el impacto de la exportación.
Canelones precocinados	Producto procesado, muy útil para emergencias aunque con poca calidad nutricional. Se ha prescindido de este producto.	Al leer detenidamente los ingredientes Txiki decidió prescindir de ellos. Esto invita a revisar el uso de otros precocinados, como es el caso de las empanadillas, que si bien pueden resultar prácticas en un momento dado, se desaconseja su uso.

Pavo	Algunos productos comprados a distribuidora contienen aditivos y su origen es internacional. Se ha prescindido de este producto.	Txiki decide prescindir de estos productos con aditivos. En cuanto al origen, para estos alimentos tan concretos, se intentará al menos abastecerse de procedencia estatal hasta que se encuentre un plato que lo sustituya adecuadamente.
------	--	--

### Explorando otras posibilidades de cambio

A continuación se muestran algunas de las áreas susceptibles a cambio en el corto plazo:

Alimento	Situación previa	Propuesta
Yogures	La Cope	Julio: Estudiar con Jeingenekoa <i>Vista Alegre se descarta de momento por precio y porque de momento sólo entregan en Gasteiz</i>
Verduras	La Cope y Aldo	Se explorarán diferentes alternativas para la introducción de verduras en ecológico
Pescados	Congelados-Tudis	Se está explorando con la pescadería de Agurain y la compra de un congelador para garantizar la sanidad alimentaria
Carne de potro	No se consume	A partir de Otoño, se propone explorar la posibilidad de incorporación
Pollo	Carnicería	Se estudia introducir pollo de La Llanada para días especiales
Hamburguesas vegetales	Congelados-Tudis	Comenzar a elaborar hamburguesas con recetas propias
Sal	La Cope	Se propone introducir Sal de Añana
Frutas	La Cope y Aldo	Se propone explorar la compra de ciruelas en La Llanada, aunque mayoritariamente sigan procediendo de La Cope

### Sin cambios de momento

En algunos casos se ha optado por no introducir cambios. A continuación revisamos cuáles son.

Alimento	Situación previa	Análisis
Callos	Congelados-Tudis	Se decide mantener este canal de comercialización por el gusto de las personas usuarias y por el tiempo de trabajo requerido para su preparación de un modo casero.
Carrilleras	Congelados-Tudis	Se decide mantener de momento este canal de comercialización por el gusto de las personas usuarias y por precio (se tendrá en cuenta posibles ofertas de la carnicería puesto que el origen de las carrilleras congeladas es internacional y conviene cambiar esto)
Carne de ternera	Carnicería Ander	Dado el origen de la carne (local) y que el volumen consumido no es muy grande, se entiende que es mejor continuar con Ander. Además, se simplifican transacciones.

### Personas productoras dispuestas a participar en la cocina

El hablar con las personas productoras presentándoles el proyecto y mostrándoles confianza es un paso necesario para ir tejiendo red. En la mayor parte de las ocasiones han respondido con mucha receptividad a la llamada y se palpa las ganas de que nuevos caminos se vayan abriendo. Sin duda, esta toma de contacto tiene un valor notable dentro del propio proyecto.

De las 142 personas productoras de la comarca con las que se ha logrado contactar en este periodo, 28 han mostrado interés en participar en el proyecto de la cocina de Asparrena y 16 personas han cesado la actividad (bien por cese o jubilación). En tres casos se ha contactado con otras productoras de los territorios limítrofes.

68 personas se han quedado sin transmitir la iniciativa, bien porque no han contestado la llamada, o la han contestado pero no era un buen momento, y en algunos casos por teléfono incorrecto.

En dos ocasiones, personas productoras en ecológico han mostrado su disconformidad de participar en el proyecto si no va a haber un compromiso firme con los alimentos en ecológico. Estas personas explican que desde algunos programas institucionales se ha generado desconfianza en las personas consumidoras, al fomentarse la idea en las personas consumidoras de que lo local significa calidad y buenas prácticas.

En el anexo se encuentran los detalles de las personas productoras interesadas en participar en la cocina del centro de mayores de Asparrena.

### Presentación a las personas usuarias, jornadas y curso de nutrición

La socialización del proyecto con las personas usuarias del centro es sin lugar a dudas un pilar fundamental de todo el proceso. Más allá de las presentaciones informales que se han ido haciendo cada vez que se visitaba la cocina del centro, se quería realizar una presentación más cercana.

Para llevarla a cabo, se valoró la idoneidad de que acudieran a la cita: la médica y enfermera del centro, además de Txiki (cocinero) y Urko (nutricionista). Paralelamente se estimó que hacerla en *petit comité* facilitaría la comprensión y participación de las personas usuarias, puesto que se les dejaría más espacio para que desde su propia voz narrasen los cambios que en su historia de vida han vivido con respecto a la alimentación. Este marco fue muy útil para contextualizar el proyecto y explicar qué se quiere hacer y por qué.





La presentación se realizó en dos tandas, una con las usuarias del centro de día y otra a la hora de la merienda con las personas residentes en la vivienda comunitaria. Estas dos reuniones fueron informativas-participativas, y es deseable que en los meses venideros se lleven a cabo diferentes dinámicas para que continúe la participación de las personas usuarias.

Por otro lado, en este periodo se llevaron a cabo tres acciones destacables: unas jornadas técnicas y políticas de compra pública sostenible, una jornada destinada a la población general para conocer diferentes iniciativas de sostenibilidad alimentaria en Euskadi, y un curso de nutrición.

### Propuestas para los retos encontrados

Un reto importante ha sido la limitación del tiempo considerando la cantidad de aspectos que se propusieron abordar y otros objetivos que se han ido añadiendo en el camino. Por suerte, el proceso va a continuar por lo menos a lo largo de este año, y se entiende que sumando todos los esfuerzos, habrá una buena base para alcanzar los objetivos marcados.

A continuación repasaremos uno por uno los principales ámbitos de trabajo para observar los retos encontrados y diferentes propuestas para hacerles frente:

#### Personas productoras:

El sector primario atraviesa retos muy profundos que en esta ocasión dejaremos fuera del alcance de este trabajo. De momento nos ceñiremos a los retos que han aflorado durante estos meses y que están directamente relacionados con el proyecto.

Reto	Propuesta
Dificultad en la comercialización	Recoger las ideas e iniciativas de las personas de la comarca. Continuar trabajando colectivamente para propiciar formas de comercialización directa.
Inclusión de los comercios locales en los SAT	Ofrecer información sobre la labor de la ADR y la disponibilidad de ese recurso comarcal
Sistemas Participativos de Garantía	Continuar cogiendo referencias de otros lugares y dar tiempo para que esta iniciativa pueda florecer en la comarca

#### Cocina y menús:

De todo lo recogido, los puntos siguientes son los que mayor dificultad presentan:

Reto	Propuesta
Vulnerabilidad del salario de Txiki al depender del número de personas usuarias	Establecer un pago mínimo por el servicio contratado para que los ingresos no dependan únicamente de la elaboración de los menús (las horas de trabajo en la cocina son las mismas a la hora de preparar un menú para 10 que para 20).
Vulnerabilidad del proyecto al depender de la contratación pública	Retomar la idea de que el servicio no esté externalizado y que sea el puesto de responsable de la cocina un empleo público.
Desconocimiento del encaje económico de los cambios	Ponerse en contacto con otras y otros chefs de cocinas públicas para saber cómo se ha realizado el encaje económico. Elaborar un informe pormenorizado del gasto en materia prima y acometer ajustes
Introducción de alimentos ecológicos y locales	Hablar con distribuidoras para proveedor arroz, pasta, etc eco. En junio ya se sentaron las bases de esto al elaborar una presentación formal por escrito para diferentes distribuidoras, ésta se pasó a Txiki. Otra idea es la de ponerse en contacto con la red de Euskadi de "Chef 2030", que es parte de la iniciativa recogida en el manual de "Menú 2030".

#### Cocina, desperdicio y gestión de residuos:

Una mejora identificada en la gestión de los residuos de la cocina, además del no uso de productos de limpieza contaminantes (que se abordará en la segunda mitad del año), es la disminución los plásticos.

El desperdicio alimentario está muy controlado tal y como se detalló en el documento base. Asparrena lleva tiempo dando pasos para la construcción de una planta de compostaje para la fracción orgánica, y desde hace años viene desarrollando distintas iniciativas para fomentar el compostaje tanto a un nivel individual (por familias) como comunitario.

La necesidad de mejorar en la gestión de los residuos orgánicos a nivel comarcal (y provincial) es patente, y es de agradecer que haya ayuntamientos que hagan de punta de flecha.

Reto	Propuesta	Comentarios
Disminución del uso de plásticos	En la medida que se vayan cambiando los menús y el abastecimiento de alimentos, se espera que haya una disminución de plásticos.	Para la toma de datos se realizaron mediciones visuales y por volumen. En el futuro se recomienda comprar una báscula pequeña de colgar para hacer el seguimiento por peso de la cantidad de plástico generado.

Con respecto a desperdicio 0, tal y como se recogió en el “Documento Base”, Txiki cierra bien los ciclos gracias al trabajo realizado por el Ayuntamiento de Asparrena. Abajo podemos ver los gallineros públicos. Es ahí donde Txiki lleva el resto de cocina, además de depositarla en su compostera particular.



### Pliegos:

Esta parte es sin duda una de las más complejas. A continuación se ofrece un par de ideas con la intención de que puedan servir para facilitar este proceso.

Reto	Propuesta
Elaboración de pliegos siguiendo criterios de sostenibilidad alimentaria	Se propone hacer un grupo de trabajo de agentes interesados a nivel comarcal (e incluso provincial) para aunar fuerzas en la elaboración de los pliegos, y que las personas al frente de las secretarías de los ayuntamientos se sientan acompañadas. También se recuerda emplear el material ofrecido por Santiago Lesmes

### Cuidados:

Los cuidados, como acción transversal a toda acción humana, se han tenido en cuenta en dos aspectos del estudio. La parte de cuidar a la persona responsable de la cocina también tendría cabida aquí si no se hubiera incluido en el apartado de cocina.

Reto	Propuesta
Hacer partícipes a las personas usuarias del comedor de mayores ante la introducción cambios y nuevos platos	Se propone socializar cualquier cambio con antelación, estableciendo un diálogo entre el comedor y la cocina. Paralelamente, se propone introducir en las actividades mensuales el aspecto alimentario con dinámicas, visitas a campo, visitas y charlas de personas productoras,.... Para ello se ha hablado con las personas responsables del centro de día y vivienda comunitaria. Para el futuro sería deseable elaborar un recetario de recetas nutritivas, locales y con amor para las cocinas de los centros de mayores.
Cuidar a los comercios locales	Diálogo, compartir el proceso y hacerles partícipes. Un rasgo distintivo de esta cocina es que gran parte de la comida se compra en los establecimientos locales. Para que esta iniciativa sea percibida como como una oportunidad (y no como una amenaza) se recomienda volver a contactar con los comercios locales y mantener el diálogo abierto al principio de este periodo.

## Conclusiones

Este documento cierra el trabajo realizado desde diciembre 2020 a julio 2021 que pretendía facilitar el aprovisionamiento y alimentación conscientemente sostenibles en la cocina del Centro de Mayores y Casa Comunitaria de Asparrena. Para una mejor comprensión de lo acontecido en este periodo, se recomienda la lectura de los demás documentos elaborados a lo largo del proceso.

Ahora se continuarán dando pasos, y se espera que este trabajo haya servido para marcar el comienzo de la senda y contribuya a la introducción de alimento local y ecológico en la cocina del centro de mayores. Sin duda se han sentado las bases para continuar haciendo el camino, y para ello es importante que la comunicación del grupo motor continúe en marcha, sobre todo en cuanto al acompañamiento a Txiki y la elaboración de los pliegos.

Con el tiempo se verá hasta dónde se ha podido llegar en la cocina de Asparrena y si todo el esfuerzo ofrecido por los agentes implicados ha servido como punto de arranque para una transformación en el territorio, con el impacto positivo en la biodiversidad y en el tejido cultural-asociativo de La Comarca que esto conlleva.

No se debe subestimar el poder transformador de una iniciativa, siempre que haya gente por detrás sosteniéndola. El trabajo por la transformación de los sistemas agroalimentarios implica una visión que además de implantar acciones concretas apueste por impulsar estrategias a largo plazo, estableciendo a su vez una red de trabajo, recursos y colaboraciones. Por suerte ya hay muchas experiencias en el estado con las cuales ya nos estamos hermanando y con las que podremos ir creciendo pasito a pasito.



## Bibliografía

El trabajo agroecológico es un trabajo comunitario, gracias a la dedicación que miles de personas realizan en los distintos campos (en las huertas y con los animales, en movimientos sociales e investigando) se van trazando las realidades de formas de vida justas, equilibradas y con una base de amor.

Para la elaboración de este trabajo estos han sido las referencias empleadas:

Bidezko Elikadura- Justicia Alimentaria-VSF. Guía para Administraciones Públicas sobre Políticas Alimentaria y Salud en la CAPV. 2019

Bidezko Elikadura- Justicia Alimentaria-VSF. Incorporación de criterios de sostenibilidad alimentaria en la compra pública, 2018.

Esteban, Abel et al. Alimentar el Cambio. Guía práctica de experiencias y reflexiones sobre comedores escolares educativos, sostenibles y saludables. Ecologistas en Acción, 2019.

Justicia Alimentaria.-VSF Criterios de justicia alimentaria en la compra pública de alimentos. Guía para administraciones públicas, 2013.

[https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/docs/guia\\_administraciones\\_publicas\\_criterios\\_0.pdf](https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/docs/guia_administraciones_publicas_criterios_0.pdf)

Menjadors Ecologic: Soler, Carles y Moré, Nani. Menú 2030: Transformar el Menú para Transformar el Sistema Alimentario. Barcelona, 2020.

Vicente-Almazán, Lola et al. Sistemas Territorializados en España. 100 iniciativas locales para una alimentación responsable y sostenible. 2019.

Otros recursos:

<http://www.pamplona.es/escuelasinfantiles/verDocumento/verdocumento.aspx?idDoc=945>

## Anexos

### Listado de personas productoras abiertas a trabajar con la cocina

#### Aceite

<b>Nombre</b>	Trujal Mendía, Arroniz (Navarra)
<b>Contacto</b>	948 53 76 51info@trujalmendia.com
<b>Descripción</b>	El Trujal Mendía es una cooperativa fundada en 1992 en la localidad de Arróniz (Navarra). Surgió mediante la asociación de 22 antiguos trujales de la zona media de la Comunidad Foral. Actualmente, el Trujal Mendía es el más representativo de Navarra, con más de 4.000 personas socias, mayoritariamente pequeñas productoras y personas que poseen fincas de olivos a nivel particular.
<b>Nombre</b>	Ramón López de Arkaute (Hijona)
<b>Contacto</b>	600581360
<b>Descripción</b>	Aceite de girasol ecológico

#### Carne de cordero

<b>Nombre</b>	Gorka e Iban Asurmendi (Galarreta)
<b>Contacto</b>	670519666
<b>Descripción</b>	Cordero lechal
<b>Nombre</b>	Figu (Mezkia)
<b>Contacto</b>	696531451
<b>Descripción</b>	Cordero

#### Carne de Pollo

<b>Nombre</b>	Orikitxa S.Coop., Marcelino (Audikana)
<b>Contacto</b>	637709762
<b>Descripción</b>	Pollos ecológicos, está en proceso de relevo generacional.
<b>Nombre</b>	Diego y Eva, Marutegi Baserria, Araia
<b>Contacto</b>	646187646 / 945314558
<b>Descripción</b>	Pollos campero, entregan en la cocina.
<b>Nombre</b>	Eduarne Basterra (Agurain)
<b>Contacto</b>	686303291

Descripción Pollo Lumagorri, habría que hablar ya que lo comercializan con ellos, despiece, pollo entero para caldos, muslos, picado.

Nombre Figu (Mezkia)

Contacto 696531451

Descripción Pollo siguiendo agricultura regenerativa, semi estabulación con rotación continua

#### Carne de potro

Nombre Asier López de Aberasturi (Dulantzi-Roitegi)

Contacto 686924394

Descripción Es productor de forraje ecológico en La Llanada, pero también tiene potros con su ama en Roitegi. Hace lotes de carne

Nombre Ricardo y Garazi López de Albeniz (Egino)

Contacto 652726628

Descripción Tienen carne de potro que pasta en el monte y hacen a demanda carne picada, costillas, filetes,... están abiertos a poner registro sanitario para el requesón para que se pueda usar en la cocina.

Nombre Blanca Sáenz de Ibarra (Hijona)

Contacto 695784306

Descripción Carne de potro

#### Carne de ternera

Nombre Arkauz Maeso S.C. (Etura)

Contacto 690666653

Descripción Hace lotes de carne y reparte

Nombre Ismael Ruiz de Azua (Maturana)

Contacto 652716625

Descripción Carne de ternera en ecológico, hace lotes cada 5 semanas más o menos y reparte a la cocina.

## Frutas

**Nombre** Ander Gil (Elgea)

**Contacto** 653013974

**Descripción** Manzana ecológica (generalmente poca, varía de año en año). En este momento está en proceso de cambio, sus hijos pretenden tomar el relevo, para tantear con ellos a medio plazo (no en el 2021)

**Nombre** Ainhoa Alonso (Etura)

**Contacto** 686487175

**Descripción** Tiene un bosque comestible en ecológico, también tiene plantas medicinales. Ahora mismo no está en activo, pero su intención es dedicarse a ello. Persona relevante para tener en cuenta en el medio plazo si se desea dar una vuelta también a las infusiones y tisanas.

**Nombre** Diego y Eva, Marutegi Baserria (Araia)

**Contacto** 646187646 / 945314558

**Descripción** Este año tendrán ciruela Claudia sin certificado pero con manejo ecológico

## Huevos

**Nombre** Diego y Eva, Marutegi Baserria, Araia

**Contacto** 646187646 / 945314558

**Descripción** Huevos camperos, entregan en la cocina.

**Nombre** Txomin Serna (Narbaixa)

**Contacto** 650074634

**Descripción** Huevos euskolabel, producción grande, comenta que demos dar prioridad al caserío, y si hace falta contar él.

**Nombre** Iñaki Urcelay (Zalduondo)

**Contacto** 691893581

**Descripción** Vende huevos ecológicos, comercializa a través de la cooperativa HOB EA, ha preguntado y podría ajustar un poco el precio

## Lácteos

**Nombre** Unai Lekuona (Araia)

**Contacto** 653015805

**Descripción** Queso de oveja

**Nombre** Ricardo y Garazi López de Albeniz (Egino)

**Contacto** 652726628

**Descripción** Están abiertos a poner registro sanitario para el requesón para que se pueda usar en la cocina.

**Nombre** Iñaki Ezeiza (Elburgo)

**Contacto** 699191931

**Descripción** Queso de cabra, según le entendí en ecológico

**Nombre** Gorka e Iban Asurmendi (Galarreta)

**Contacto** 670519666

**Descripción** Quesos, ha recibido el premio al mejor queso del mundo 2019-2020

\*De fuera de la comarca: Jeingenekoak y Vista Alegre

## Legumbre y granos

**Nombre** Cata Ruiz de Azua y Jose Ignacio Ruiz de Egino (Heredia)

**Contacto** 636019563

**Descripción** Legumbre (alubia roja, blanca, garbanzo) Es la proveedora de Txiki desde hace tiempo

**Nombre** Adolfo Beltran de Gebara (Heredia)

**Contacto** 627233557

**Descripción** Productor de legumbres y granos en ecológico (a explorar mijo y trigo sarraceno). A priori ha dicho que no quiere participar, pero estoy segura de que si le llama Txiki directamente sí está abierto a surtir a la cocina.

**Nombre** Pedro López Elorza (Gaceta)

**Contacto** 678622886

**Descripción** Legumbre

**Nombre** Blanca Sáenz de Ibarra (Hijona)

**Contacto** 695784306

**Descripción** Legumbre, garbanzo

**Nombre** Ramón López de Arkaute (Hijona)

**Contacto** 600581360

**Descripción** Alubia en ecológico

**Nombre** Jokin (Arrizala)

**Contacto** 635730831

**Descripción** Alubia pinta y blanca arrocina

**Nombre** Blanca Cuesta y Jose Luis

**Contacto** 634500363

**Descripción** Alubia

**Nombre** Arantza y su hijo Imanol

**Contacto** 606501999

**Descripción** Legumbre en ecológico, en principio no quieren participar, pero si les contacta Txiki directamente quizás sí.

#### Patata

**Nombre** Cata Ruiz de Azua y Jose Ignacio Ruiz de Egin (Heredia)

**Contacto** 636019563

**Descripción** Patata. Es la proveedora de Txiki desde hace tiempo

**Nombre** Adolfo Beltran de Gebara (Heredia)

**Contacto** 627233557

**Descripción** Productor de patata en ecológico. A priori ha dicho que no quiere participar, pero estoy segura de que si le llama Txiki directamente sí está abierto a surtir a la cocina.

**Nombre** Pedro López Elorza (Gaceta)

**Contacto** 678622886

**Descripción** Patatas, no les hecha herbicida en la preparación, luego sí.

**Nombre** Blanca Sáenz de Ibarra (Hijona)

**Contacto** 695784306

**Descripción** Patata (lo que le sobra)

**Nombre** Ramón López de Arkaute (Hijona)

**Contacto** 600581360

**Descripción** Patata ecológica, reparte a la cocina, trabaja con colegios y particulares

**Nombre** Jose Luis Lekuona

**Contacto** 656795775

**Descripción** Patata

**Nombre** Valentin e Iñaki

**Contacto** 699890561

**Descripción** Patata, según la cantidad entregan en cocina

**Nombre** Edurne Otxoa de Zuazo (Ullibarri Jauregi)

**Contacto** 620907075

**Descripción** Patata

## Vegetales

**Nombre** Orikitxa S.Coop., Marcelino (Audikana)

**Contacto** 637709762

**Descripción** Verdura ecológica, está abierto a hacer una planificación de siembras con la cocina, pedidos por teléfono y entrega semanalmente a la cocina, tiene experiencia en venta a restaurantes. Está en proceso de relevo generacional.

**Nombre** Ander Gil (Elgea)

**Contacto** 653013974

**Descripción** Hortaliza ecológica. En este momento está en proceso de cambio, sus hijos pretenden tomar el relevo, para tantear con ellos a medio plazo (no en el 2021)

**Nombre** Diego y Eva, Marutegi Baserria (Araia)

**Contacto** 646187646 / 945314558

**Descripción** Vegetales sin certificación pero con manejo ecológico: tomate junio, pimiento a partir de julio, reparto en la cocina

**Nombre** Mireya Perea (Larrea)

**Contacto** 652732759

**Descripción** Verduras en ecológico, comenta que este año está teniendo dificultades y que sólo sirve a pocas familias en Gasteiz. Se puede explorar con ella de nuevo en 2022.

**Nombre** Arantza y su hijo Imanol (Adana)

**Contacto** 606501999

**Descripción** Verdura en ecológico, en principio no quieren participar, pero si les contacta Txiki directamente quizás sí.

**Nombre** Ion Atiega (Adana)

**Contacto** 647750356

**Descripción** Alubia pinta, blanca arrocera, garbanzo Pedrosillano, lenteja pardinas, alubia verdina y riñón. Se está intentando diferenciar por la legumbre, ha reducido químicos en la postcosecha, técnica de congelado para evitar gorgojo (y no empleo de químicos)

**Nombre** Iban (Narbaixa)

**Contacto** 690371395

**Descripción** Están haciendo pruebas en ecológico. Ha cogido el relevo a su ama y de cara al 2022 espera poder comenzar a comercializar

## Menús de verano e invierno

### VERANO

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
<b>Bazkariak</b>	Ensalada ilustrada	Guisantes con jamón	Lentejas a la jardinera	Ensalada con arroz	Arroz con setas	Crema de calabaza	Rusa
	Costilla con pimientos	Bacalao a la vizcaina	Merluza con patatas panadera	Pavo guisado	Pechugas con salsa	Albondigas	Merluza en salsa
	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Queso fresco con membrillo	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Arroz con leche	Fruta Yogur
<b>Afariak</b>	Pure espinacas	Sopa	Sopa	Crema calabacin	Sopa de ajo	Puerros	Sopa
	Tortilla ajetes frescos	Burguer vegetal	Saltxitxas	Merluza con salsa	Pescado rebozado	Huevos rellenos	Petxugas en salsa

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
<b>Bazkariak</b>	Garbanzos	Ensalada de patata	Pasta con verduras	Gazpacho	Vainas	Ensalada ilustrada	Pure de verduras
	Pescado rebozado	Lubina con patatas panadera	Pollo asado con ensaladita	Morcilla con pimientos	Carne guisada	Canelones	Petxugas en salsa
	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Natillas	Fruta Yogur	Fruta Arroz con leche	Fruta Yogur	Fruta Tarta?
<b>Afariak</b>	Sopa	Sopa de pescado	Crema brocoli	Sopa	Sopa	Crema calabacin	Sopa cebolla
	Saltxitxas	PAvo guisado	Torti jamón york queso	Bacalao	Torti atun	Burguer vegetal	Merluza en salsa

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
<b>Bazkariak</b>	Ensalada patata	Alubias	Ensalada ilustrada	Arroz cubana	Acelgas	Ensalada arroz	Pisto
	Costilla	Burguer pavo	Gallo		Merluza	Pollo asado	Bacalao vizcaina
	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Queso con membrillo	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Natillas
<b>Afariak</b>	Puerros	Crema de espinacas	Sopa	Sopa	Crema de calabacin	Sopa ajo	Sopa
	Merluza	Torti ajetes frescos	Merluza	Torti bacalao	Petxugas en salsa	Txipis	Pavo en salsa

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbat a	Igandea
<b>Bazkariak</b>	Pure de verduras	Ensalada pasta	Ensalada ilustrada	Menestra	Arroz con pescado	Pasta boloñesa	Crema calabacin
	Pescado rebozado	Carne guisada	Merluza	Bacalao piperrada	Burguer	Lengua en salsa	Petxugas en salsa
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

<b>Afariak</b>	Yogur	Yogur	Arroz con leche	Yogur	Queso y membrillo	Yogur	Tarta?
	Crema guisantes	Sopa pescado	Sopa	Sopa	Crema calabaza	Sopa ajo	Crema calabacin
	Torti atun	Bacalao	SALTxitxas	Pavo en salsa	Bacalao	Huevos rellenos	Merluza en salsa

	<b>Astelehena</b>	<b>Asteartea</b>	<b>Asteazkena</b>	<b>Osteguna</b>	<b>Ostirala</b>	<b>Larunbata</b>	<b>Igandea</b>
<b>Bazkariak</b>	Ensalada patata	Arroz con verduritas	Lentejas a la jardinera	Ensalada ilustrada	Gazpacho	Ensalada pasta	Rusa
	Burguer pavo	Merluza	Gallo	Pollo asado	Canelones	Albondigas	Bacalao vizcaina
	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Natillas	Fruta Arroz con leche	Fruta Queso y membrillo	Fruta Yogur
<b>Afariak</b>	Sopa	Sopa	Sopa cebolla	Crema espinacas	Sopa	Crema calabaza	Sopa
	Bacalao	Torti jamón york queso	Burguer vegetal	Merluza	Torti bacalao	Merluza en salsa	Pavo guisado

	<b>Astelehena</b>	<b>Asteartea</b>	<b>Asteazkena</b>	<b>Osteguna</b>	<b>Ostirala</b>	<b>Larunbata</b>	<b>Igandea</b>
<b>Bazkariak</b>	Crema calabacin	Ensalada pasta	Ensalada ilustrada	Pasta con setas	Guisantes con jamón	Ensalada patatas	Garbanzos
	Pollo asado	Merluza	Filetes rusos	Bacalao	Morcilla con pimientos	Carne guisada	Petxugas en salsa
	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Arroz con leche	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Natillas	Fruta Tarta?
<b>Afariak</b>	Sopa	Crema guisantes	Sopa pescado	Sopa	Sopa ajo	Crema espinacas	Sopa
	Torti atun	Saltxitxas	Merluza	Pavo salsa	Torti ajetes frescos	Bacalao	Txipis

INVIERNO

	ASTELEHENA	ASTEARTA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
BAZKARIA	Arroz (70-80 g) con verduras	Menestra (100g)	Lentejas (70-80 g)	Guisantes (80g) con jamon	Pasta boloñesa	Garbanzos (70-80g) con espinacas	Vainas (80g) con zanahoria
	Pavo guisado (90g) con patata cocida	Gallo (100gr) con ensalada de tomate	Albondigas (80g) con patata cocida	Morcilla con pimientos	Merluza (100g) salsa	Pollo asado (100g) con calabacin plancha)	Carne con tomate (90gr)
	Fruta Yogur	Fruta Queso fresco y membrillo	Fruta Yogur	Fruta Cuajada	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Yogur
AFARIA	Sopa	Sopa	Pure calabaza	Pure brocoli	Sopa ajo	Sopa	Pureguisantes
	Burguer vegetal	Tortijetes frescos	Bacalao rebozado(110g)	Saltxitxas (90 gr)	Tortiatun y queso	Pescado rebozado (110g)	Txipis (110g)

	ASTELEHENA	ASTEARTA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
BAZKARIA	Alubias (70-80gr)	Ensaladilla	Borraja (70-80g) con patatas	Sopa pescado	Acelgas (70-80g) con patatas	Ensalada de pasta	Lentejas (70-80g) con verduras
	Dorada (100g)	Arroz con Carne (110-120g)	Huevos c/Txitxikis	Canelones verduras	Carrilleras (90g)	Gallo (90-100g) plancha	Callos (80-90g)
	Fruta Arroz con leche	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Queso fresco con	Fruta Yogur	Fruta Yogur

AFARIA					membri llo		
	Sopa ajo	Sopa	Esparrago s	Pure (utilizar las verduras de los canelones )	Sopa cebolla	Sopa ajo	Puré calabaza
	SAltxitxas	Merluza (110g) al vapor con daditos de zanahori a	Empanadi llas de verduras	Pechugas encebolla das	Merluz a (100 g)	Tortilla bacalao	Pechuga s salsa(100 gr)

	ASTELEHE NA	ASTEARTE A	ASTEAZKE NA	OSTEGU NA	OSTIRA LA	LARUNBA TA	IGANDE A
BAZKA RIA	Arroz con setas (70- 80g)	Ensalada mixta	Garbanzo s con bacalao (150gr)	Pasta con verdurit as	Patatas (90- 100g) con chorizo	Lentejas con verduras(70-80g)	Porrusal da (100g)
	Costilla (90 gr) con ensalada de tomate	Merluza(1 00g) con piperrada	<b>PRUEBA</b>	Lengua rebozad a con salsa de verduras	Pescad o reboza do	Pollo asado con ensaladita	Bacalao (100g) vizcaína
	Fruta Yogur	Fruta Cuajada	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Arroz con leche	Fruta Yogur
AFARIA	Sopa	Puerros	Pure espinacas	Sopa ajo	Sopa	Pure guisantes	Sopa ajo
	Pescado rebozado	Petxugas salsa de queso	Empanad as de verdura	Tortilla con jamon york y queso	SAltxitx as	Huevos rellenos	Pavo guisado (90- 100g)

	ASTELEH ENA	ASTEAR TEA	ASTEAZKEN A	OSTEGUN A	OSTIRAL A	LARUNB ATA	IGANDE A
BAZKA RIA	Menestr a (100g)	Alubias (70-80g)	Sopa pescado	Lentejas (80g) verdurita s	Vainas (80g) con	Ensalada templad a	Arroz negro

	Petxugas rellenas y pimientos	Merluza plancha (90- 100g)	Pavo plancha (100g) con calabacín al vapor	Cordero* (90-100g) guisado con ensalada	zanahori a Merluza (90-100 gr) horno con patata panader a Fruta Arroz con leche	Costilla(9 0-100g) con ensaladit a	Pollo asado con champi ñis salteado s  Fruta Tarta??
AFARIA	Pure brocoli	Sopa ajo	Sopa	Esparrago s	Pure espinaca s	Sopa ajo	Sopa
	Tortilla de esparrag os	Filetes rusos	Pescadorebo zado ?¿	Tortilla setas y gambas	Empana dilla verduras	Tortilla patatas	PESCAD O salsa

	ASTELEHE NA	ASTEART EA	ASTEAZKE NA	OSTEGU NA	OSTIRA LA	LARUNBA TA	IGANDE A
BAZKAR IA	Acelgas (90gr) con patatas	Lasagña de verduras	Garbanzos con verduras (80g)	Arroz a la cubana	Espinac as saltead as con ajito (100 g)	Lentejas con panceta (80g)	Pure de verdura s (90g)
	Lubina(90- 100g) al horno con ensaladita	Filetes rusos (90-100g ) con zanahori a horno	Albondiga s (80g) con patata cocida	Fruta Cuajada	Carne guisada con patata cocida (90gr)	Croquetas con ensaladita	Bacalao (90- 100g) vizcaina
	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Cuajada	Fruta Yogur	Fruta Queso fresco con membrillo	Fruta Yogur
AFARIA	Pure espinacas	Pure calabaza	Sopa cebolla	Sopa	Pure espinac as	Sopa ajo	Sopa
	SAltxitxas	Merluza (110g) en		Burguer vegetal *	Merluza (110 g )	Tortilla de atun	Petxuga s en salsa

	salsa verde	Tortilla ajetes frescos				con verduritas
--	-------------	-------------------------	--	--	--	----------------

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
BAZKARIA	Pure de papas y zanaho	Lentejas (70-80g) con costillas	Arroz con pescado	Borraja (70-80g) con patatas	Pasta (80gr) con setas	Porrusalda (100g)	Alubias (70-80g) con verduritas
	Pescadorebozado	PRUEBA (ensaladita verde de primero)	Canelon verduras	Pollo asado con ensaladita	Huevos txitxikis	Morcilla con pimientos	Pavo guisado con patata cocida
	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Yogur	Fruta Arroz con leche	Fruta Yogur	Fruta Tarta??	Fruta Yogur
AFARIA	Sopa	Pure guisantes	Sopa	Pure calabaza	Sopa	Sopa cebolla	Pure brocoli
		Tortilla bacalao	Merluza plancha (110g) con ensaladita de tomate	SAltxitxas	Burguer pavo con calabacin plancha	Tortilla con jamon york queso	PESCADO SALSA

## Tablas indicadores

	FRESCO			ECOLÓGICO		PROXIMIDAD				CANAL DIRECTO		
	Fresco	Congel.	Transf.	Eco.	Conven.	Comarc.	Limítr.	Estado	Intern.	Direct.	Comer. Local	Distri.
Aceite												
Carne												
Huevos												
Lácteos												
Legumbres												
Pastas, arroces y granos												
Patatas												
Pescado												
Verduras												
Otros												

### Derivas del proyecto

Este documento recoge aquellas ideas que se han desprendido de las comunicaciones con las personas productoras. Tiene la vocación de servir como guía para que el desarrollo rural en La Llanada enraíce en el camino hacia la agroecología.

### Observaciones derivadas de la toma de contacto con las personas productoras:

En el siguiente cuadro se recogen aquellos retos específicos que han sido detectados a lo largo de la toma de contacto con las personas productoras, así como posibles actuaciones para facilitar la situación:

Obstáculos detectados	Diagnóstico – Actuaciones
Alta individualización del sector primario	Crear espacios de encuentro comunitarios, donde se intercambien experiencias
Sector altamente masculinizado y con el rol de las mujeres completamente invisibilizado	Creación de grupos de mujeres, grupos de hombres, y grupos mixtos. En cada uno de estos espacios se trabajarán cuestiones específicas, como por ejemplo la deconstrucción de las masculinidades en los grupos de hombres.
Desencanto-falta de ilusión de muchas personas agricultoras y total dependencia de la agroindustria convencional	<p>Aun siendo este un problema estructural, sí que se ve la posibilidad de revertir la situación desde el impacto que podemos tener con proyectos pequeños como el de Asparrena, ya que se abre la perspectiva a otros modos de funcionamiento basado en lo comunitario y en el cuidado del vínculo-de las relaciones.</p> <p>Así mismo, se ve necesario dotar de capacidades económicas para la una transformación en profundidad del sector. Posibilidades a estudiar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compra pública de la deuda adquirida por las personas agricultoras que quieran colectivizar sus recursos y pasar de explotaciones agroganaderas unipersonales a trabajos en red.</li> <li>- Proponer un plan de transición de modelo agrícola, donde se facilite la desintoxicación de los campos (y de los hábitos), y la reincorporación de nuevas personas a la agricultura, cultivando alimentos para el entorno, en clave agroecológica, donde desarrollemos también sistemas agroalimentarios. Este plan admite una dotación económica del GV para sostener los sueldos y/o la deuda de las personas agricultoras hasta que se establezca el nuevo modelo, dándole un plazo de 10-20 años. La justificación de esta dotación económica se basa en que estamos ante una rehabilitación tanto del campo (de la tierra) como de las personas que llevan trabajando de un modo dependiente. La idea es facilita la transformación de las grandes parcelas manejadas por un solo agricultor con una gran máquina en parcelas más pequeñas y diversas, gestionadas por varias personas, que dan de comer a varias familias. ¿Es posible? ¿Hay receptividad para ello? Depende de las condiciones, del acompañamiento, y del propio interés de las personas agricultoras en extensivo. ¿Es posible este estilo en la llanada? Esto es lo que hay que estudiar.</li> </ul>
Envejecimiento de las personas trabajadoras del	Dedicar tiempo específico para la toma de contacto con las personas productoras que están a punto de jubilarse, ver sus reticencias, miedos, inseguridades, incertidumbres, deseos... Atender esa parte

sector primario y falta de relevo generacional	emocional e ir viendo modos para que se abra la posibilidad de relevo generacional.
Reticencia de algunas personas productoras en ecológico de trabajar con proyectos donde se admitan personas productoras en convencional	Adolfo, productor en ecológico de Heredia, nos dio la brillante idea de que un modo de fomentar la transición ecológica sería poner como condición a las personas productoras que quieran participar en el proyecto de Asparrena, que aquello que vayan a vender a la cocina no tenga ningún tratamiento químico. En este caso, aunque no tengan el sello de ENEEK, se podría seguir los principios de los Sistemas de Garantía Participativa para facilitar el proceso.
Hay una posible "herida" de escasez, desconfianza y avaricia instalada en algunas personas agricultoras de La Llanada, que bloquean la transformación del sistema agroalimentario	Creación de espacios de sanación a nivel personal y comunitario, creando grupos y sesiones específicas para ello. Aquí sería muy clave contar con las juntas administrativas de cada pueblo para llevar a cabo esta labor.  Entender que estos conflictos son un regalo ya que nos da la posibilidad de trascender una herida que se expresa a nivel individual pero que es una herida del colectivo. Atender estas necesidades individuales en favor de un compartir comunitario, creador de posibilidades, comprometido y posible.
Otras ideas que apoyan la transición agroecológica en La Llanada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puesta en marcha de iniciativas de Agricultura Sostenida por la Comunidad (CSA por sus siglas en inglés) en casos de pequeños productores y productoras, e incluso la capacitación de tierras en extensivo para este modo de cultivo, haciendo parcelas más pequeñas. Estableciendo un plan de desintoxicación de la tierra. Hay muchísimas experiencias de CSA a nivel europeo que nos pueden servir de referencia para crear nuestro propio modelo de transición.</li> <li>- Creación de campos de compostaje a pequeña escala, con el objetivo de crear un compost de calidad recogiendo los desperdicios orgánicos de las casas, con un proyecto de gestión público-privado. Hay iniciativas en EH para contactar y aprender de ellas.</li> <li>- Abrir un espacio para repensar la propiedad de las tierras.</li> </ul>