

INTERCAMBIOS DE PRÁCTICAS

■ ALIMENTACIÓN Y PLACERES EN LA MESA

El 19 de noviembre de 2024, el intercambio de prácticas «¡A la mesa!» reunió a 20 participantes procedentes de 7 países europeos, que hablaron sobre los desafíos que supone la alimentación en sus grupos, sobre todo en las comunidades, pero también en los grupos de voluntarios donde las comidas se hacen en común.

Estos intercambios mostraron las tensiones que pueden surgir a la hora de comer y el reto que supone estar atentos y dar pie a la cordialidad, siendo a la vez más ecológicos. Uno de los temas recurrentes es la obsesión que tienen algunos/as compañeros/as con comer mucha carne, a pesar de no quemar tanta energía durante su actividad. Sin embargo, como esto puede convertirse en un problema de salud con el paso de los años, las comunidades han hecho un esfuerzo colectivo para reducir la ingesta de carne, mejorando la calidad y dando a conocer el placer de la cocina vegetariana.

Por último, abordamos la cuestión de los bancos de alimentos, cuyas donaciones a Emaús pueden transformarse en regalos envenenados cuando se trata de productos ultraprocesados o perecederos en grandes cantidades. Que seamos pobres no significa que tengamos que aceptar cualquier cosa: tenemos derecho a escoger y estos socios también deben escuchar.

El grupo Tero Loko Emaús, que practica una agricultura biológica, da mucha importancia a la calidad de sus comidas.



Con lo que nos quedamos de estos intercambios para mejorar las comidas en los grupos Emaús es:

- **Hacer que participen las personas que comen juntas** en los momentos compartidos entorno a la alimentación, para así tomar decisiones comunes, puesto que esto tiene un impacto en la salud y en la convivencia del grupo;
- **Prever un presupuesto decente** que tenga en cuenta el reto de la salud/ bienestar que cubre dicha partida presupuestaria;
- **Formar a los/as cocineros/as** para lograr una alimentación sana y apetitosa:
- **Tener en cuenta 4 ejes:**
 - Productos de calidad (bio, local, sanos),
 - Bien preparados / cuidado culinario / capacidad de cocina (sabor, cantidad justa, colorida, bonita, saciante, casera),
 - Variedad/equilibrio: también en la proteína vegetal/animal, la textura, es muy importante que haya diversidad (crudo, cocido, blando, duro),
 - El sentido que se le da a la alimentación/ las condiciones de las comidas: la convivencia, compartir la cultura, la alegría.
- **Tratar de no asignar géneros a las funciones** dentro de la cocina y en el servicio, además de buscar el equilibrio en el reparto de tareas;
- **Reducir nuestros residuos también** en este ámbito, limitando los embalajes y llevando a cabo una actividad de compost cuando se tenga un jardín.