



¿Cómo proporcionar más alimentos de proximidad y de temporada?

¿Por qué elegir alimentos de temporada?

Las verduras y frutas de temporada se pueden cosechar su zona, en campo abierto o en invernaderos sin calefacción en determinados periodos. Pero si puede comprar tomates, manzanas, calabacines... durante todo el año, ¿por qué plantearse siquiera las temporadas? Bueno:

- Cada tipo de fruta y verdura tiene su propio conjunto de condiciones específicas para un crecimiento y una calidad ideales. Y su consumo estacional, tiene un impacto en el medioambiente.
- Al comer más local y estacionalmente, descubres variedades nuevas y diferentes. Así obtienes nutrientes más diversos y puedes experimentar con todo tipo de recetas nuevas.
- Las frutas y hortalizas locales y de temporada tienen una menor huella de carbono. Los productos recorren menos kilómetros de la granja a la mesa, no se necesitan invernaderos con calefacción, lo que significa menos CO2, y se da apoyo a la economía local.
- Las verduras y frutas de temporada suelen ser mucho más baratas, ya que están ampliamente disponibles durante ese periodo.

Consejo

La Conselleria d'Agricultura, Desenvolupament Rural, Emergència Climàtica y Transició Ecològica publicó en 2022 un calendario de comercialización habitual y preferente de frutas y hortalizas, definiendo así los productos de temporada en la Comunitat Valenciana. Puedes encontrarlo [aquí](#).

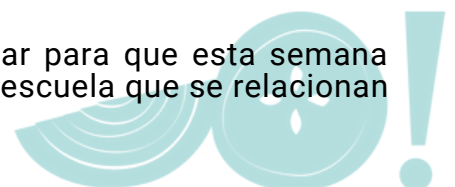
Justicia Alimentaria ha lanzado este calendario de temporada para comedores escolares. El objetivo es, por un lado, concienciar y educar sobre la importancia de consumir alimentos de temporada y de proximidad, y por otro, promover que estos se incorporen en los menús escolares de los centros educativos. Esta iniciativa se enmarca en el proyecto 'Alimentar es Educar', de Justicia Alimentaria, con el que pretende mejorar la alimentación de los colegios y escuelas infantiles públicas de la Comunitat Valenciana.

Procede del siguiente modo

Puedes trabajar en torno al tema durante una buena acción específica. También puedes abordarlo a través de diferentes acciones, lecciones y salidas a lo largo de toda una semana.

Prepárate

- Reúne a un grupo de profesores que quieran participar para que esta semana sea un éxito. A menudo ya hay grupos de trabajo en la escuela que se relacionan con este tema (salud, sostenibilidad).





- ¿Tenéis comedor escolar? Entonces involucra también al servicio de catering o al cocinero/a del colegio para impulsar este tema.
- Organiza una reunión de trabajo para poner el punto de mira en la misma dirección: ¿Qué vamos a hacer? ¿Qué necesitamos para ello? ¿Cuál es el calendario? ¿Quién hará qué?

Acciones inspiradoras

- Hacer una receta juntos: Junto con los alumnos, prepare una receta saludable utilizando verduras de temporada, locales y ecológicas. También puedes colaborar para ello con comerciantes locales e incorporar sus excedentes de alimentos a la receta. Distribuye o vende la receta y cuenta la historia a tus compañeros, profesorado y familias.
- Haz una prueba de sabor: ¿Qué producto es local y cuál procede de más lejos? Haz que los alumnos prueben y adivinen qué producto es local y por qué. Después de la prueba de sabor, puedes explicar el proceso de producción, las diferencias y el impacto ambiental.
- Visite una granja local de CSA: CSA son las siglas en inglés de Agricultura Apoyada por la Comunidad, en la que, como consumidor, paga por adelantado a un agricultor local y recibe a cambio una parte de la cosecha. Estas iniciativas son todavía escasas en España, pero visita al agricultor local y pídele que le explique cómo cultiva las frutas y verduras. ¿Puedes cosechar durante este periodo? Luego lleva tu cosecha a la escuela, compártela con tu clase y explícasela a tus compañeros.
- Organiza un desayuno con ingredientes locales, ecológicos y de comercio justo.
- Realiza un taller de cocina con alumnos, compañeros y/o familias, adaptándolo a las diferentes edades y utilizando productos de temporada.
- Comienza tu propio huerto: contacta con alguna entidad local que pueda ayudarle a poner en marcha su propio huerto escolar. Las escuelas con poco espacio para un huerto pueden cultivar verduras en vertical. Puedes comprar un huerto vertical ya preparado o hacerlo tú mismo. Puedes encontrar muchos ejemplos en Internet. ¿Necesita financiación para un huerto escolar? Contacta con entidades que realizan programas educativos para promocionar la agricultura ecológica. También puedes hablar con el Ayuntamiento de tu municipio, para hacer uso de huertos urbanos si se dispone de ellos y no tienes espacio para iniciar el tuyo propio.

Comunicar

- Comunicar tus acciones es la mitad de la batalla. Diga lo que va a hacer, pero sobre todo por qué lo hace. De ese modo, concienciarás a alumnos, profesores, familias y al entorno escolar.
- Asegúrate también de recopilar material visual divertido durante las acciones (fotos, vídeos, vlogs) que puedas compartir a través de la página web de la escuela, boletines, la página de Facebook de tu centro y/o la página de Instagram. También puedes reutilizar el material el año que viene como anuncio de una nueva acción.





Enlaces de interés y otras ideas

- CERAI: Entidad social por la defensa del desarrollo rural sostenible que impulsa el enfoque territorial de soberanía alimentaria y la agroecología. No dejes de echar un vistazo a sus [paquetes educativos y atractivos talleres](#).
- Directamente de la granja: descubre a los agricultores de tu barrio, municipio o comarca, donde puedes comprar frutas y verduras directamente.
- Food Teams: apoya la cadena corta en Flandes y los intereses de agricultores y consumidores.
- Agricultores y vecinos: una red que permite a los consumidores comprar directamente al agricultor.
- Semana de la cadena corta: Semana en la que se destacan los productos locales directamente del agricultor.
- [Historia de dos tomates](#). Material elaborado por Garúa Coop.

