



Así fue el taller de cocina sostenible en Norte Joven

El pasado 15 de octubre se celebró el taller #LoCocinoNoLoTiro en el centro de Fuencarral de la Asociación Norte Joven. Los alumnos y alumnas de la Formación Básica de Cocina tuvieron la oportunidad de elaborar un menú sostenible, teniendo en cuenta diferentes variables que redujesen el impacto ambiental de las preparaciones. La iniciativa se coordinó desde el departamento de Educación Ambiental del Ayuntamiento de Madrid, en colaboración con Cookpad.

El taller se desarrolló bajo el marco de [Food Wave](#), un proyecto que pretende concienciar en el impacto ambiental que conlleva la alimentación, así como impulsar una producción y consumo de alimentos que nos permita alcanzar un sistema alimentario justo, sano y sostenible.

A lo largo del taller, Irene Guirao, directora del departamento de nutrición de Cookpad, enseñó tres elaboraciones con las que pudo explicar diferentes aspectos a tener en cuenta en la elaboración de un menú sostenible. Así, los alumnos pudieron conocer la importancia de consumir alimentos locales y de temporada, así como mejorar el uso energético de los electrodomésticos empleados en la cocina. Irene también concienció sobre el desperdicio alimentario, dando ideas de recetas para aquellas partes de los alimentos que no se suelen aprovechar.





Con alimentos de producción local y de pequeños productores, los alumnos y alumnas elaboraron un menú de tres platos, que constaba de:

Una crema de calabaza y naranja, en la que se aprovechó la piel de la calabaza y sus pipas para hacer un crujiente que sirviese de “topping”.

Unos tacos de pollo y verduras, servidos sobre una hoja de repollo y acompañados por una salsa de yogur.

Unas galletas de avena y naranja, aprovechando la cáscara de las naranjas empleadas en la crema de calabaza.

Al final de la jornada, se realizó una degustación del menú, y entre todos los alumnos pusieron en común las razones por las cuales las elaboraciones resultaban sostenibles para nuestro planeta.

De este curso de cocina sostenible se han realizado dos vídeos, uno de 1 minuto con finalidad difusora del evento, y otro de 20 minutos para visualizarlo en el próximo taller de embajadores de la alimentación sostenible que tendrá lugar en noviembre y que irá dirigido a los estudiantes de los ocho institutos Food Wave.

