



# TÉCNICAS DE APROVECHAMIENTO DE ALIMENTOS

iBER@CINAS



# Comedores Comunitarios: Resistencia Cultural y Soberanía Alimentaria

Un comedor comunitario no es solo un lugar para saciar el hambre, sino un espacio donde la sabiduría de las abuelas se encuentra con las necesidades del presente.

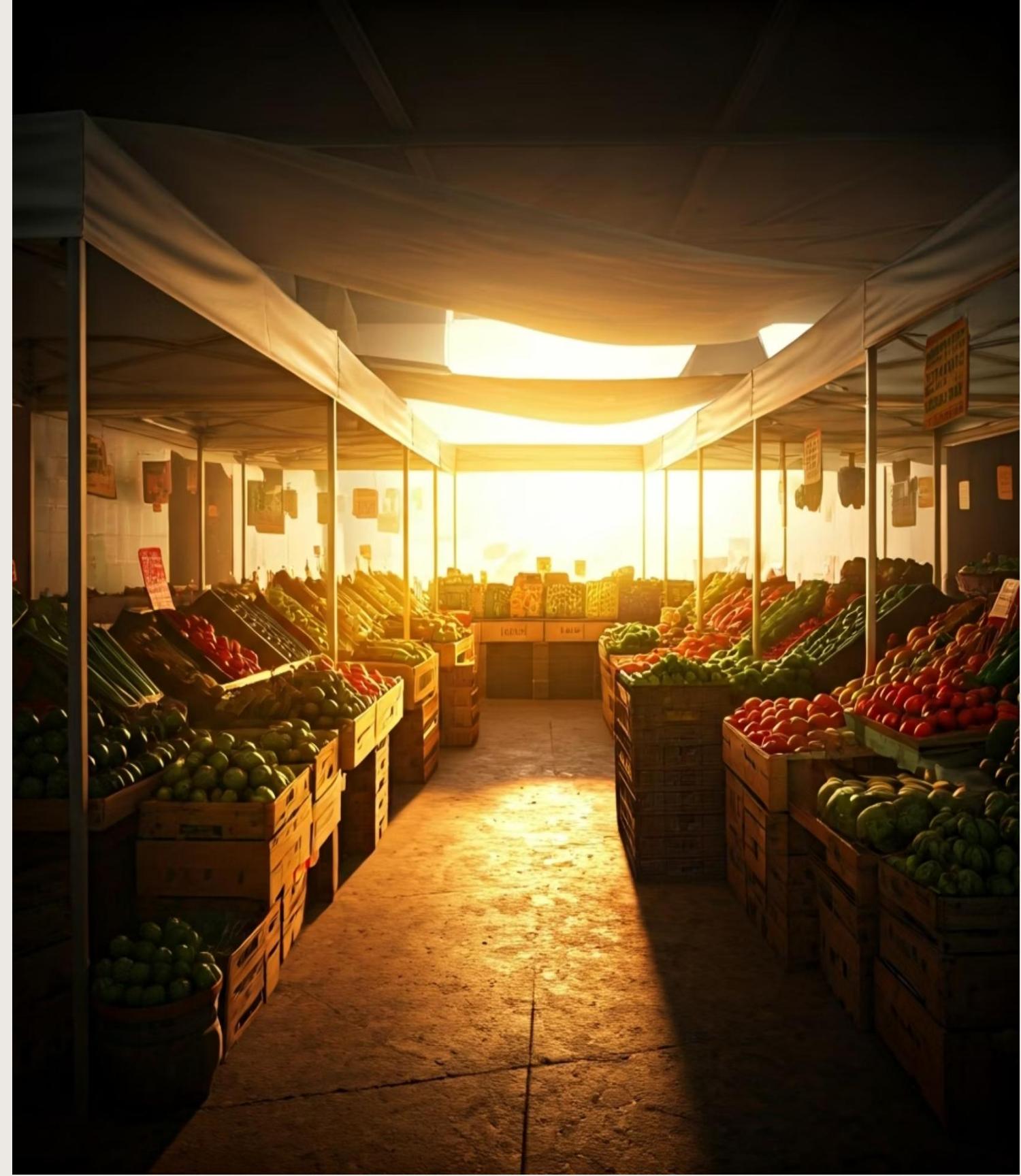
Es un centro de resistencia cultural y soberanía alimentaria profundamente arraigado en el territorio.

# Diagnóstico y Cartografía Alimentaria Local

## La Base del Conocimiento

Antes de cocinar, hay que conocer. La primera técnica es la investigación-acción participativa que nos conecta con nuestro territorio.

- Mapeo de productores locales y huertas familiares
- Calendario estacional de frutas, verduras y granos
- Inventario de saberes a través de tertulias culinarias



# Cocina Cero Desperdicio

El núcleo de la gestión eficiente es emular la frugalidad inteligente de la cocina tradicional, donde cada parte del alimento tiene un propósito.



## Hojas y Tallos

Las hojas de remolacha, zanahoria y rábano son comestibles y nutritivas. Se saltean como espinacas o se usan para caldos verdes poderosos.



## Cáscaras y Peladuras

Las cáscaras bien lavadas se hornean con especias hasta convertirlas en chips. Las de cebolla y ajo son la base dorada de cualquier caldo sabroso.



## Semillas y Pepitas

Las semillas de calabaza se limpian, tuestan y salan para un snack nutritivo, o se muelen para espesar salsas como se hacía antiguamente.

# Sistema de Clasificación Inteligente

01

## Contenedor A: Brotes y Hojas Tiernas

Hojas de zanahoria, rábano, remolacha y tallos tiernos de hierbas. Se vuelven mantequillas compuestas y aderezos verdes vibrantes.

02

## Contenedor B: Cáscaras y Bagazos

Peladuras de papa, camote, plátano y bagazos de jugos. Se convierten en caldos, harinas de fibra y chips crujientes.

03

## Contenedor C: Semillas y Huesos

Semillas de calabaza, melón, chayote y huesos de aguacate. Se procesan en leches vegetales, tés e infusiones nutritivas.



# Técnicas de Conserva Tradicionales



## Deshidratación al Sol

Siguiendo técnicas prehispánicas y mediterráneas, se secan tomates, hierbas y frutas para usarlos fuera de temporada.

## Fermentación

Una de las técnicas más poderosas y ancestrales. Se prepara chucrut con repollo local o se fermentan picantes para crear salsas probióticas.

## Escabeche y Encurtido

Los excedentes de vegetales se conservan en vinagre con hierbas locales, alargando su vida útil y agregando sabor.

# Rescate de Técnicas Culinarias Ancestrales

## Cocciones Lentas

Guisos y estofados ablandan cortes menos nobles y permiten integrar variedad de vegetales, creando platillos nutritivos de sabor complejo.

## Molcajete y Metate

Estas herramientas ofrecen texturas y sabores irreproducibles. Una salsa de molcajete reconecta a la comunidad con sus raíces.

## Nixtamalización

Cocer el maíz con cal para hacer tortillas no solo es culturalmente significativo, sino que incrementa dramáticamente su valor nutricional.

## Cocina en Hojas

Cocinar envuelto en hojas de plátano, maíz o bijao infunde aroma y humedad, evitando el uso de grasas adicionales.

# Metodología "De la Olla al Territorio"

Un enfoque circular y participativo que convierte al comedor en un nodo de activación comunitaria. No es lineal, sino un ciclo virtuoso de cuatro fases que se retroalimentan.

## Escucha y Cartografía Afectiva

Recoger saberes, no solo datos. Generar vínculos de confianza a través de fogones de la memoria.

## Celebración y Ritualidad

Institucionalizar los logros a través de la celebración, creando nuevas tradiciones.



## Cocina-Laboratorio Comunitario

Co-crear soluciones prácticas y deliciosas al problema del desperdicio desde la tradición.

## Comensalidad y Pedagogía

Transformar el acto de comer en una experiencia de aprendizaje y reconexión cultural.



# Fase 1: Fogones de la Memoria

"¿Doña María, qué olores de la cocina de su infancia nunca olvidará?"

Encuentros en torno a una taza de café o un alimento simbólico. No son entrevistas, sino conversaciones guiadas que construyen confianza y rescatan saberes ancestrales. Se crea un mapa comunitario sensorial donde la comunidad dibuja su territorio marcando dónde se cultiva, compra y come junto.

# Fase 2: Retos del Aprovechamiento



## Ingrediente Reto

Cada semana se elige un ingrediente desafiante: tallos de acelga, cáscara de plátano.

## Experimentación

El equipo de cocina y voluntarios experimentan usando técnicas tradicionales.

## Sistematización

Cada éxito se documenta en fichas de rescate con foto, ingredientes e historia.

Este proceso construye el patrimonio culinario propio del comedor, creando un legado de innovación desde la tradición.

# Fase 3: La Comensalidad que Educa

- **Banda Sonora del Comedor**

Música tradicional de la región durante la comida evoca memorias y refuerza la identidad.

- **Cartel de la Historia**

Junto a cada olla, un cartel narra el valor del proceso y el origen de los ingredientes.

- **Rincón del Intercambio**

Un mural donde los comensales pegan sus propias recetas, creando flujo bidireccional de conocimiento.



# Fase 4: Celebración Colectiva

1

## Feriado del Trueque y el Sabor

Un día al mes, el comedor se convierte en feria. Se intercambia excedente de huertos por vales o conservas elaboradas.

2

## Festival de la Cosecha

Celebración anual que premia al mejor productor local, la receta más innovadora y la abuela portadora de saberes.

3

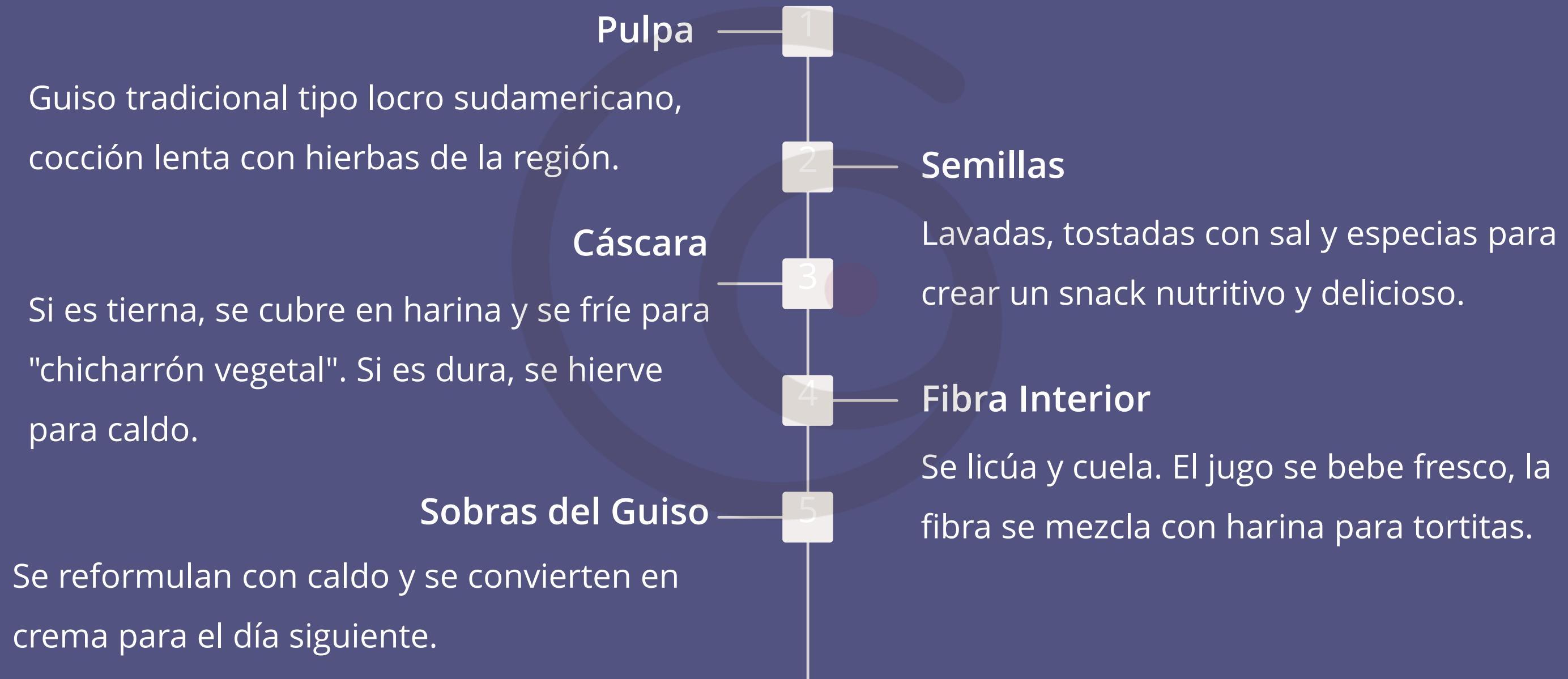
## Recetario Comunitario

Se publica un recetario con todo lo aprendido en el año, documentando el patrimonio culinario creado.



# Ejemplo Práctico: La Vida de una Calabaza

Un modelo integral de aprovechamiento donde cada parte del alimento se transforma en algo valioso.



# Diseño de Menús Anticipatorio y Circular

## Día 1: Frescura

Vegetales frescos servidos crudos en ensaladas o como guarnición principal.

## Día 2-3: Transformación

Vegetales que han perdido firmeza se cocinan en guisos, sopas, purés o rellenos.

## Día 4-5: Reinención

Sobras de guisos y partes no convencionales se transforman en rellenos para empanadas, croquetas o pan de vegetales.

- **Menú Espejo:** Por cada plato principal se diseña simultáneamente el "segundo acto" de sus sobras. Ejemplo: Asado del lunes → Caldo del martes → Croquetas del miércoles.



# Indicadores de Éxito: Más Allá de los Números

No solo medir kilos de comida ahorrados. Medir el capital social generado y la transformación comunitaria.

100+

Narrativas

Historias que la  
comunidad  
cuenta sobre su  
comida y  
tradiciones  
recuperadas.

50+

Recetas Familiares

Recetas  
incorporadas al  
menú desde los  
fogones de la  
memoria  
comunitaria.

200+

Participantes

Personas que  
asisten a talleres,  
tertulias y  
celebraciones del  
comedor.

# Cocinando Comunidad

**"Aquí, nada se tira porque todo vale. Y ese 'todo' nos une, nos nutre y nos define".**

Este es un acto de restauración ecológica y cultural. Se reduce el desperdicio, se fortalece la economía local, se mejora la salud de la comunidad y se teje, en torno a la olla común, un sentido de identidad y resiliencia que es el nutriente más valioso de todos.

