contact@ekolomundo.org
https://www.ekolomundo.org
https://www.ekolomundo.org/adherer

#alimentación | #cocina | #contra el desperdicio

Sensibilizar sobre la alimentación sostenible, desde la producción hasta el consumo

Structure : La Casa



Caen | Normandía

Fundada en 2019, la asociación La Maison tiene como objetivo **promover la alimentación sostenible, desde la producción hasta el consumo,** con un **enfoque contra el desperdicio**. Enmarcada en el **Plan Alimentario Territorial** (PAT), desde 2022 desarrollamos talleres de cocina con un amplio abanico de actividades.

La sensibilización sobre la alimentación sostenible tal y como la practicamos se articula en torno a unos valores sólidos que nos importan mucho

Una alimentación sana, de calidad y respetuosa con el medio ambiente

El respeto por la salud humana y el medio ambiente es fundamental para nosotros, desde la producción hasta el consumo. Por eso utilizamos **productos locales**, **de temporada**, **sin insumos químicos**, procedentes de la agricultura ecológica o natural.

De este modo, participamos en la **economía local** y contribuimos a democratizar el consumo de **productos de calidad**, respetando tanto a quienes los producen como a quienes los consumen.

También damos prioridad a los **productos sin procesar**, ya que para nosotros es importante saber exactamente qué es lo que llega a nuestro plato. Transformar los productos uno mismo es asegurarse de no consumir aditivos u otros componentes controvertidos, perjudiciales para la salud y/o el planeta.

Una alimentación sana también pasa por su **aspecto nutricional**: siempre tenemos en cuenta el equilibrio de nuestros menús, garantizando un aporte nutricional óptimo. Nuestras recetas respetan así las **recomendaciones de la ANSES** para una alimentación equilibrada que respete las necesidades nutricionales de las personas y, por tanto, su salud. Con este objetivo, invitamos regularmente a una **nutricionista** a participar en los talleres para compartir sus consejos con los participantes.

Una iniciativa contra el desperdicio y por el residuo cero

El enfoque «cero residuos» está integrado en todas nuestras actividades, y en particular en nuestros talleres de cocina.

En el proceso de transformación, trabajamos en la **valorización de los productos crudos en su totalidad**, por ejemplo**, utilizando las cáscaras** en la cocina.

Este enfoque también se refleja en **talleres específicos «anti-desperdicio**»: talleres sobre las sobras de la nevera, talleres sobre métodos de conservación natural (como la lactofermentación).

Nuestro modelo de abastecimiento también nos permite **reducir nuestros residuos plásticos y otros envases superfluos** gracias a la **compra a granel y directamente al productor**.

Inclusividad, intercambio y diversidad social

Con el fin de incluir al mayor número posible de personas en nuestra iniciativa de

sensibilización, trabajamos en la ergonomía de nuestros talleres para **adaptarlos a todo tipo de público**: niños, personas mayores, migrantes, personas con discapacidad (especialmente visual), con problemas de salud (incluida la salud mental)...

Siempre buscamos la **diversidad social** permitiendo que públicos diversos participen en un mismo taller.

Liens

https://associationlamaison.wixsite.com/lamaison