



12 pasos para un catering + sostenible

Autores

Felipe Celis (CETT-UB)

Gaby Susanna (Plataforma Aprofitem els Aliments)

Con el apoyo de

Ajuntament de Barcelona

Índice

Autores

Felipe Celis de CETT-UB

Gaby Susanna de la Plataforma Aprofitem els Aliments

Diseño gráfico y maquetación

Fundació Espigoladors

Año de publicación

Diciembre 2019

Agradecimientos

El punto de partida de esta guía ha sido el TFG (trabajo de final de Grado interuniversitario de Ciencias culinarias y gastronómicas UB-UPC) de Esther Faus y Fiorella del Carpio, alumnas del CETT-UB. Ellas fueron las que llevaron a cabo las entrevistas a los siguientes cocineros y equipos colaboradores a quienes estamos muy agradecidos por compartir toda su experiencia y buenas prácticas: Clara Balmaña, Rosa Batalla, Sergi de Meià, Victor Quintillà, Ada Parellada, Nikoletta Theodoridi, Raül Torrent y Laura Veraguas.

Otro punto de partida fue también la guía húngara “Event catering Food Waste Reduction Guidelines” del Food Value Forum, que nos compartieron a través del proyecto europeo Refresh.

Los autores también quieren agradecer a Fernando Martínez-Conde, Bernat Benito y Dani Giménez por su revisión y retorno positivo de la guía.

La mayoría de fotografías se tomaron en el catering (prueba piloto de la guía) que sirvió BonAprofit en la Conference Final del proyecto europeo sobre despilfarro alimentario Refresh. Nuestros agradecimientos también al fotógrafo Sebastian Szulfer por cedernos sus fotos.

Con el apoyo de:



1	Presentación pág. 4	8	Elaboración del menú pág. 19
2	Comunicación pág. 6	9	Servicio pág. 20
3	Cuantificación pág. 10	10	¿Qué hacer con las sobras? pág. 22
4	Prioridad en la gestión de residuos pág. 11	11	Gestión de residuos finales pág. 23
5	Diseño de la oferta pág. 12	12	Seguimiento y control pág. 23
6	Política de compras pág. 16		Anexos pág. 25
7	Planificación del evento pág. 17		Referencias pág. 27
	Gestión de stocks pág. 19		Esquema resumen pág. 28

TABLAS

Tabla 1: Gramajes recomendados por ración según el tipo de alimento. Fuente: Creación propia. Tabla realizada con la ayuda de SENC 2004, raciones recomendadas adulto por tipo de alimento

Tabla 2: Control de mermas. Fuente: Creación propia

FIGURAS

Figura 1: Fichas de información para el cliente. Fuente: Menjador Ca la Rosa

Figura 2: Jerarquía para la gestión de los residuos orgánicos. Fuente: US Environmental Protection Agency (USEPA)

Presentación

Realizar un servicio de catering minimizando el residuo es posible.

Queremos demostrar que la comida deliciosa y nutritiva puede ir de la mano de la sostenibilidad.

El sector de la restauración contribuye de manera significativa a las emisiones de gases de efecto invernadero. La producción convencional de comida, el procesado, la entrega y la preparación son procesos que llevan asociados un gran consumo de combustibles fósiles así como la contaminación de tierra y aguas, proliferación de plásticos y otros residuos no orgánicos y contaminación del aire local provocado por el transporte.

¿Sabías además que un tercio de los alimentos que se producen en el mundo, se pierden en el tránsito del campo al plato cada año (FAO, 2011)? Son 1.300 millones de toneladas de alimentos que se pierden anualmente a lo largo de la cadena de suministro.

El despilfarro alimentario se da en todas las etapas del ciclo alimentario, incluido el sector restauración, tiene asociados graves impactos en la sociedad y contribuye al cambio climático. Tirar comida significa despilfarrar toda la energía y recursos invertidos en su producción.

¿Sabías que sólo con la mitad de las pérdidas alimentarias actuales se podría nutrir a toda la población que actualmente pasa hambre en el mundo (*Manifest Prou Malbaratar Aliments, PAA, 2014*).

El gran reto al que nos enfrentamos es doble: alimentar de manera saludable y nutritiva y hacerlo de manera respetuosa con el planeta, y ello pasa en gran parte por recuperar el valor de los alimentos.

Esta guía de buenas prácticas tiene pues como objetivo dar herramientas para organizar y ejecutar un servicio de comida más sostenible y responsable y queremos ponerlo muy fácil. Por esta razón la guía no lo abarca todo y no profundiza en detalles. Damos por hecho que sabéis de lo que hablamos.

Avanzar hacia sistemas alimentarios más sostenibles y respetuosos pasa por recuperar el valor de los alimentos y vosotros, cocineros y equipos asociados tenéis una gran responsabilidad como voz potente que sois del ciclo alimentario. Trabajáis con una materia primera de alto valor, los alimentos, y vuestras prácticas son un referente.

Nuestro punto de partida ha sido la guía húngara “Event Catering Food Reduction Guidelines” del proyecto europeo Refresh (eu-refresh.org) y hemos contado además con las valiosísimas contribuciones de los cocineros, Chefs y colaboradores: Clara Balmaña, Raül Torrent y Rosa Batalla, Sergi de Meià, Ada Parellada, Víctor Quintillà, Nikoletta Theodoridi y Laura Veraguas. Su experiencia y observaciones nos han sido de gran ayuda.

Esta guía va dirigida sobre todo a los equipos de servicios de catering comercial (eventos privados, jornadas, congresos, etc.) y caterings de colectividades (escuelas, hospitales, etc.) con el objetivo de dar soluciones que faciliten la ejecución de un servicio lo más sostenible y responsable posible.

1. Comunicación

Un equipo concienciado, motivado y comprometido es fundamental para modificar conductas y avanzar. Más allá de los conocimientos y habilidades sobre inocuidad alimentaria, alergias e intolerancias, el equipo también debe conocer los impactos negativos de su servicio. El primer paso para reducir residuos es, pues, concienciar a las personas que están detrás del servicio. A más conocimiento, más impactos, más cambio generas.

1.1. Capacitar al personal

El gestor de un servicio de comida puede influenciar y potenciar la reducción de residuos pero al final, el responsable del día a día de la organización, almacenaje y preparación es el personal del servicio. La formación continua y el reconocimiento son cruciales para garantizar una correcta formación de todos y cada uno de los empleados, especialmente si hay muchos turnos. Cuantas más estrategias de formación, más eficacia (p. ej. entrenamiento en persona pero también letreros bien visibles en puntos estratégicos).



Imagen de archivo. Fuente: Pexels

Medidas básicas para trabajar con el equipo

residuo = recurso

- 1 Abordar la dimensión de la problemática, impactos, necesidad de tomar medidas y la oportunidad que nos presenta la economía circular.
- 2 Poner en valor los alimentos, la materia primera con la que trabajamos.
- 3 Recomendamos un solo responsable de compras para evitar errores y sobre compras innecesarias.
- 4 Analizar con el equipo la cadena de suministro del servicio de catering e identificar los puntos/espacios y procesos donde se generan residuos, cuantificar el residuo y fijarse en por qué se generó. *Ver capítulo "Cuantificación"*
- 5 Cuidar el almacenaje para asegurar que la comida no se estropea antes de usarla. *Ver capítulo "Gestión de stocks"*
- 6 Diseñar y preparar el menú para reducir residuos de preparación y restos que vuelven a la cocina. *Ver capítulo "Elaboración del menú"*
- 7 Hacer seguimiento y control y vigilar la contaminación.
- 8 Presentar y compartir con todo el equipo (sala incluido) el menú. Además de contribuir a mejorar los platos, conocerlos bien permite estar capacitados para presentarlos con sensibilidad y detalle al comensal y reducir así la posibilidad de que no guste o haya intolerancias o alérgenos.
- 9 Fomentar un diálogo fluido entre sala y cocina para poder beneficiarnos de este intercambio de información (y valor). No solo de cocina a sala, sino también en sentido contrario: preferencias de los clientes, cambio de última hora, feedback de la aceptación o no de los clientes, etc. La gestión de esta información puede marcar un cambio importante.

Ver capítulo "Política de compras"

Un concurso interno por equipos, el reconocimiento y los incentivos al personal son herramientas muy motivadoras para generar cambios de conducta (por ejemplo no superar los X g de comida por comensal, X kg por partida, litros de agua recuperada, etc.).

1.2. Cliente

El cliente es nuestro mejor aliado (su compromiso favorece el compromiso de los comensales) y es importante que comparta nuestros valores para poder tomar medidas completas.

En nuestra web, blog y/o redes sociales han de quedar claros nuestros valores.

¿Cómo logramos que el cliente se comprometa?

- 1 Transmitir un mensaje claro de cuál es nuestra apuesta (por la sostenibilidad, ODS, máximo respeto por el producto/alimento).
- 2 Informar con datos sobre la problemática del despilfarro: en restauración, sobreproducción en catering.
- 3 Mostrar el origen de los alimentos como un valor añadido.
- 4 Darle la vuelta al discurso: aprovechar alimentos no es sinónimo de mala calidad, todo lo contrario: adaptar menú según disponibilidad es sinónimo de frescura, de alimentos igual o más nutritivos y a un precio más competitivo que resultará en un precio de venta más ventajoso para el cliente.
- 5 Crear una presentación con detalles de funcionamiento de la empresa en formato escrito o audiovisual.

Ver ilustración del Menjador Ca la Rosa



Figura 1: Fichas de presentación para el cliente. Fuente: Menjador Ca la Rosa

Mejorar la comunicación (de manera bidireccional) con los proveedores/productores puede dar resultados muy interesantes. (Véase 4.1)

1.3. Involucrar a los comensales

El compromiso por parte de los comensales es fundamental. Solo así se podrá conseguir su satisfacción, importante tanto para la empresa de catering como también para el cliente.

La información previa de nuestros comensales es la mejor herramienta para cuadrar nuestra producción. Por lo tanto, es importante poder conseguir y gestionar el máximo de información posible. Tanto la información como el compromiso de nuestros comensales se podría conseguir mediante una invitación personalizada (ya sea en papel o vía correo electrónico) con un mensaje tipo “comensal, necesitamos que formes parte del cambio para avanzar hacia la sostenibilidad”.

Podríamos generar un código QR que lleve al comensal a un formulario tipo:



- Nombre del invitado y/o acompañante
- Asistencia o no al evento (fecha límite de confirmación)
- Alergias, intolerancias o preferencias alimentarias
- Breve descripción del tipo de evento que se realizará, y nuestros valores (como los del cliente) para situar al comensal
- Normas de gestión de residuos para este día. Información sobre los materiales con los que estamos trabajando
- Si es posible, animar a traer su propia fiambarrera para poder llevar a casa los restos no acabados (o comunicar la disponibilidad de fiambarreras si es el caso).



Cesta para depositar las hojas de col usadas como plato sobre un recipiente de cartón. Autor: PAA

2. Cuantificación

El segundo paso después de concienciar a nuestro personal es cuantificar y seguir la pista de nuestro despilfarro. Es decir, conocer la cantidad, el tipo (p. ej. pechuga de pollo u otro), el estado de elaboración (p. ej. crudo, semielaborado o acabado) y la razón por la que se ha producido (p. ej. exceso de producción, cocción incorrecta). Es importante entender que para poder dar con las mejores intervenciones que contribuyan a reducir el despilfarro y los embalajes, necesitamos saber más detalles a parte de la cantidad de residuo generado.

La comida se despilfarra en cantidades muy distintas y por diferentes razones dependiendo del negocio. Sin cuantificación, poca gestión de residuos conseguiremos. Así que, ¡mira tu residuo!

¿Cómo hacemos la cuantificación?

a. A nivel internacional existen algunas herramientas muy útiles para cuantificar:

Leanpath
leanpath.com/solutions
Winnowsystem
winnowsolutions.com
Chef Eco
chef-eco.fr

b. Si en tu caso no tienes acceso a ninguna herramienta, puedes empezar por pesar semanalmente las bolsas de residuo generado al final de cada día de actividad y verás que normalmente tendrás 3 tipos de residuo alimentario:

1. Exceso de producción (elaborados o semielaborados)
- +
2. Restos del plato
- +
3. Restos de preparación

- Colocar contenedores cerca de las fuentes de residuo (p. ej. en las estaciones de preparación).
- Poner los contenedores de la orgánica y envases reciclables a la izquierda (la gente lee de izquierda a derecha).

Trucos para conseguir una mejor clasificación de los residuos



3. Prioridad en la gestión de residuos

La jerarquía para la gestión de los residuos orgánicos (ver la figura 1) nos ayuda a identificar las distintas opciones por orden de preferencia para gestionar los restos alimentarios. Siendo la mejor siempre, la reducción en origen.

En cuanto a estrategias de reducción de embalajes, se asemeja mucho a la jerarquía de recuperación de alimentos:

1. Reducción en origen o prevención antes de que se produzca el residuo;
2. reutilización;
3. y reciclaje/compostaje

- La reducción en origen o prevención del residuo es la manera más eficaz de reducir el impacto medioambiental del despilfarro alimentario y los embalajes porque evita que se creen residuos innecesarios. Es la opción que supone un mayor ahorro de dinero al reducir costes de compra, manipulación e incluso tasas de deposición/eliminación.

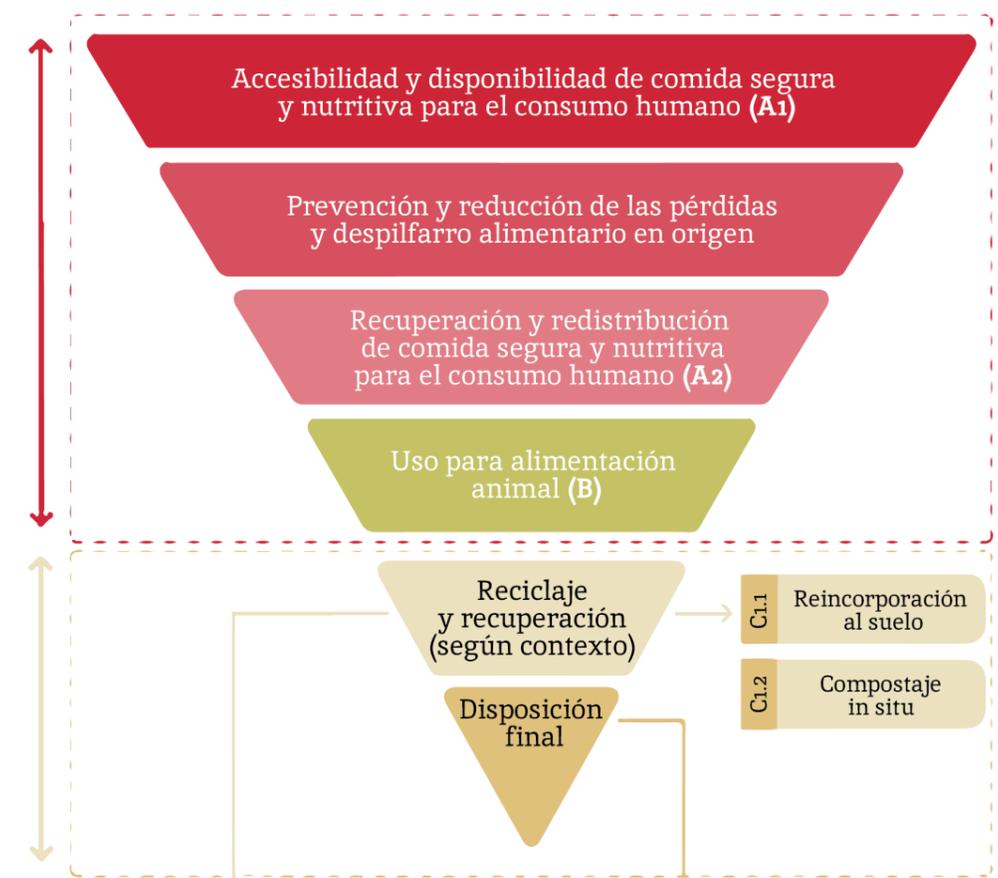


Figura 2: Jerarquía para la gestión de los residuos orgánicos. Fuente: US Environmental Protection Agency (USEPA)

4. Diseño de la oferta

Diseñar un menú sostenible es poner en práctica la economía circular. Aunque lo más importante es saber para quién cocinamos (cultura, género, edad, religión...), aquí unas recomendaciones de diseño de la oferta que pueden ayudarnos a tener una buena base sobre la cual trabajar.

Ver capítulo "1.3. Involucrar a los comensales"

Cada uno se sirve según su capacidad/hambre (detalle catering de BonAprofit). Autor: Sebastian Szulfer



Comida

1 La exigencia de un menú sofisticado a menudo genera despilfarro que se puede aprovechar en recetas más sencillas o platos en los que se pueden integrar perfectamente sin necesidad de tener protagonismo: fondos, platos con el concepto envoltorio, recetas con entrañas, salsas, purés, restos de fruta troceada para batidos, o los "toppings" de una crema, helado, pan "del día antes" para picatostes, etc.

Si la exactitud de tu brunoise de zanahoria hace que descartes las puntas, ¡haz una crema de zanahoria con estas puntas! ¡Y aprovecha sus hojas!

2 La creatividad y el atrevimiento nos ayudarán a aprovechar y adaptar el menú al producto que tenemos. Trabajar mejor por "concepto de plato" en vez de con recetas concretas, ello nos da más flexibilidad con los ingredientes que vamos a usar (p. ej. un salteado de verduras puede admitir hojas de lechuga).

3 Reducir cantidades de proteína animal (aconsejamos tender hacia una dieta mayoritariamente vegetariana, ya que la producción de proteína animal tiene un mayor impacto ambiental), aunque otras estrategias podrían consistir en:

- Comprar/quedarse el animal entero y adaptar el menú a las diferentes partes/órganos.
- Fomentar el consumo y conocimiento de las entrañas y otras partes "menos" nobles.
- Dar a conocer especies locales desconocidas y menos populares.
- En el caso del pescado decantarse por los pescados locales de descarte.
- Limitar el abanico de opciones.

- **Aprovechamiento absoluto:** hace referencia al uso de todas las partes y sub partes de un producto dividiéndolo para sacar el máximo provecho de este.
- **Envoltorio:** uso de las partes "menos nobles" del producto de una manera que no se vean o no sean el centro de atención (p. ej. una croqueta).

Fichas técnicas

Para evitar fallos de producción recomendamos crear y mantener actualizadas fichas técnicas para cada receta. ¡Optimizarlas y respetar las actualizaciones de estas es igual de importante!

En el mercado ya existen herramientas informáticas que facilitan la actualización y control de compras, gestión y producción.

Prever la incorporación dentro de lo posible de ingredientes recuperados como una opción. Esto requiere una capacidad de adaptación tanto de parte del equipo como de los clientes.



Catering BonAprofit de la Conference Final del proyecto europeo Refresh elaborado con una parte de alimentos recuperados como estas quiches hechas dentro de panes recuperados. Autor: PAA

4 La receptividad a escuchar a nuestros proveedores/productores y probar producto local menos conocido nos puede traer gratas sorpresas y dar valor añadido.

5 Plantearse si hay capacidad de diseñar el menú según oferta del productor (p. ej. derivada de una sobreproducción por condiciones climatológicas especiales o fluctuaciones de demanda) para contribuir a reducir el despilfarro.

6 Trabajar con el equipo el "id de los alimentos": el personal tiene que saber identificar las partes comestibles de las no comestibles.

7 Integrar el uso de hierbas silvestres de manera responsable y darlas a conocer.

8 Consultar recetarios de otras culturas también es enriquecedor y puede ser una fuente de inspiración, de la misma manera que revisar/recuperar recetarios tradicionales.

9 Acabar las existencias en un momento dado, es positivo. Recordad que tanto el cliente como el comensal pueden ser cómplices.

10 Introducir un recipiente/fiambrera reutilizable o compostable para ofrecer llevar las sobras al comensal.

11 Para poder dar una segunda oportunidad a platos que no se han servido se deben respetar las recomendaciones de seguridad alimentaria para así minimizar los riesgos de intoxicación (p. ej. para el equipo).

Si usamos productos de temporada y debemos hacer una prueba de menú, podemos tener un inconveniente. La temporada acostumbra a ser diferente. Por lo tanto los alimentos disponibles serán otros. En ese caso la mejor opción es realizar la prueba del menú con alimentos de temporada, que se puedan adaptar o sustituir a los alimentos de temporada del evento y usar esta diferencia para hacer aún más cómplice a nuestro cliente.

Agua con limón y menta servida en el catering de la Conferencia Final del Refresh. Autor: Sebastian Szulfer.



El mercado nos ofrece todo tipo de bebidas ecológicas (desde zumos, y sidra a vinos y cavas) pero también podemos trabajar las siguientes opciones.

Bebidas

- 1 Bebidas de elaboración propia, a partir de infusiones, concentrados naturales de zumos, maceración de frutas (o pieles) en aguas, etc.
- 2 Bebidas a granel de proximidad (eco si posible, pero no necesariamente) y dispensadores para evitar las latas de aluminio.
- 3 Implementar el sistema de agua "recién hecha" que se consigue con un sistema de ósmosis inversa que nos proporciona in-situ y al momento, un agua agradable y sostenible porque se envasa en botellas de cristal reutilizables.
- 4 Apoyar proyectos de cambio (bebidas locales a granel, setas que crecen en el poso del café, etc.).
- 5 Optar por bebidas/refrescos con un valor añadido de proyecto social y/o medioambiental.
 - Peplemon, sidra Moma, cerveza 9H d'Artcervesers y Salvados Beer a partir de pan recuperado, entre otras.
- 6 Cafés:
 - Utilizar café a granel y cafeteras tradicionales o de émbolo o colador y servir en termos
 - Optar por café de comercio justo y a ser posible ecológico.
 - Evitar utilizar cápsulas de café (implica un impacto medioambiental importante). O como mucho utilizar cápsulas reutilizables o biodegradables.
- 7 Infusiones: proponemos por orden de preferencia:
 - Té/hierbas a granel o cultiva y recolecta tus propias plantas naturales.
 - Té/infusiones de producción local y a ser posible de producción ecológica.
 - Mantener/servir la infusión en teteras tradicionales.
 - Si no hay más remedio, utilizar infusión en bolsa tipo piramidal, que son biodegradables sin plástico, ni grapa ni papel añadido.
- 8 Leche:
 - Local preferiblemente y ecológica si es posible.
 - Ofrecer bebidas alternativas o "leches" vegetales. (p. ej. bebida de avena)
 - Servir la leche en jarra o termo.

Nuestro objetivo es el #residuo cero siempre que nos sea posible. Si ponéis creatividad al asunto, ¡os sorprenderéis de la cantidad de ideas que pueden surgir!

Materiales

- 1 Alquilar o buscar materiales reutilizables o reciclados.
- 2 Evitar o reducir los envases/vajillas/cubertería/vasos de un solo uso.
- 3 Explorar alternativas creativas tipo: platos de cerámica de 2ª vida, vasos hechos a partir del "upcycling" del cristal de botellas, jarrones reciclados de pruebas de diseñadores, vajilla comestible hecha con alimentos, etc.
- 4 Apostar por vajillas/cuberterías/vasos/servilletas de material compostable o biodegradable. Si no es posible utilizar materiales que pertenezcan al catering y que sean reutilizables.
- 5 Apostar por mantelería de tela, de tejidos naturales, preferiblemente tipo algodón, lino.
- 6 Si tenemos papel como tapete en las bandejas, se puede bajar el gramaje de este.
- 7 En caso de tener que usar servilletas de papel, usar dispensador para facilitar que se coja sólo una cada vez.
- 8 Evitar formatos monodosis, servir a granel en recipientes de cristal repartidos por las mesas.
- 9 Introducir un recipiente/fiambrera reutilizable o compostable para ofrecer llevar las sobras al comensal.
- 10 Recoger el agua sin consumir de las botellas/jarras de las mesas y darle otro uso (para fregar el suelo, regar plantas, huerto... etc.).
- 11 Eliminar o reducir (hacer un uso responsable y consciente) los materiales plásticos e introducir sustitutos sostenibles al: film plástico, papel aluminio, papel cocina y otros.
 - Por ejemplo, el WaxWrap
- 12 Eliminar el porex de la cocina y sustituirlo por cajas reutilizables.

- **Biodegradable:** producto o sustancia que puede descomponerse en los elementos químicos que lo conforman, debido a la acción de agentes biológicos, como plantas, animales, microorganismos y hongos, bajo condiciones ambientales naturales.
- **Compostable:** es biodegradable pero se descompone mucho más rápidamente (de 8 a 12 semanas). Lo compostable se degrada y acaba convirtiéndose en compost o abono.



Fiambrera o tuper reutilizable, ganadora del concurso de la Conferencia Final del Refresh. Autor: Sebastian Szulfer.

5. Política de compras

El papel del gestor de compras es importantísimo para conseguir un producto sostenible o su mejor opción y evitar errores y sobre compras innecesarias. Basar la estrategia de compra en comprar menos y aprovechar más.

Ideas para una compra sostenible

- 1 Cultiva tu propio huerto o huerto de infusiones/hierbas, si puedes. Es la mejor manera de coger lo que necesitas cuando lo necesites. Si no fuera posible, otra opción es buscar un huerto de confianza que nos provea. Además recomendamos planificar con este a un año vista la cosecha de acuerdo a la temporalidad del producto.
- 2 Trabajar con productos ecológicos si es posible.
- 3 En todo caso, priorizar proximidad y temporada; trabajar con productores cercanos que compartan nuestros valores y establecer relación de confianza. El producto local garantiza máxima frescura y supone un ahorro energético y por consiguiente, una huella de Carbono mucho menor. También supone menos embalajes ya que no necesita tanta protección y conlleva un apoyo a la economía local. Necesitamos más redes de alimentos locales en manos de una mayoría.
- 4 Comprar a granel o en grandes cantidades (y evitar los monodosos) ayudará a evitar los residuos plásticos (del yogur, azúcar, mermelada, miel, mostaza, por ejemplo).
- 5 Estudiar la opción de negociar/unificar repartos/entregas de productos (comida, bebidas, etc.) lo cual supondría menos entregas a la semana, y a su vez, menos emisiones (más fácil con proveedores locales).
- 6 Hacer seguimiento y control y vigilar la contaminación vinculada a la distribución.

Si para la elección de proveedores consideramos más de un criterio podemos usar la matriz de Pugh.



Plato de garbanzos, arroz y cebolla caramelizada servido sobre hojas de plátano.
Autor: Sebastian Szulfer

6. Planificación del evento

El servicio de comidas o caterings es un segmento especial del sector Horeca en el que normalmente hay una compañía o empresa que encarga y paga el servicio pero el cliente final o comensal es otro. Ello conlleva a una situación curiosa en la que a menudo se da la paradoja de “proveer en exceso por necesidades virtuales” que acaba provocando aún más despilfarro.

La comida está muy relacionada con la cultura y los hábitos. Conocer la edad, relación de género, nacionalidad, incluso la religión de los comensales nos puede ayudar a ajustar la oferta gastronómica y las cantidades.

Saber cual será nuestro número final de comensales es importantísimo. Tener un número actualizado y lo más cercano a la realidad será un dato clave y para ello recomendamos:

1. Poner fecha/hora límite al comensal para confirmar n.º final a X días del evento, pero pedir también una última actualización para filtrar las bajas de última hora y evitar ese despilfarro.
2. A partir de aquí, proponemos hacer un cálculo lo más ajustado posible de las cantidades de materia primera que se podrá hacer:
 - Aplicando la tabla-guía de gramaje (ver a continuación), pero además
 - llevando un control/registro de vuestras medidas y resultados en un excel/dietario. ¡Qué mejor que vuestras experiencias previas con diferentes tipos de consumidores para encajar también el perfil de consumo, tanto cantidades como preferencias alimentarias!

A diferencia de un servicio de restauración con demanda variable, en un servicio de catering pactado previamente el margen de seguridad se podría eliminar, por lo que la posible información previa del comensal final coge aún más importancia.

La tabla-guía de gramaje

Estos son los gramajes referencia por tipo de alimento para elaborar la comida de un adulto, teniendo en cuenta que actualmente las ofertas pueden variar considerablemente.

GRUPOS DE ALIMENTOS	PESO PARA UNA RACIÓN
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	60 - 80 g de pasta y arroz
	40 - 60 g de pan
	150 - 200 g de patatas
Verduras y hortalizas	150 - 200 g
Frutas	120 - 200 g
Aceite de oliva	10 ml
Leche y derivados	200 - 250 ml de leche
	200 - 250 g de yogurt
	40 - 60 g de queso curado
	80 - 125 g de queso fresco
Pescados	125 - 150 g
Carnes magras, aves y huevos	100 - 125 g
Legumbres	60 - 80 g
Frutos secos	20 - 30 g

Tabla 1: Gramajes recomendados por ración según el tipo de alimento. Fuente: Creación propia. Tabla realizada con la ayuda de SENC 2004, raciones recomendadas adulto por tipo de alimento

Medida de corrección opcional

La medida de corrección opcional (que trabajan en BonAprofit) consiste en fragmentar el n.º total de comensales en 3 tipos distintos de tamaño/ración: X, M, L; siendo M la medida estándar (tamaño regular) de manera que: porcionamos el 40% de los platos según el tamaño regular M y porcionamos el resto, 30% + 30% en tamaño S y L respectivamente (recomendamos la ración de 200 g como medida estándar o tamaño regular "M").

La clave del éxito de esta medida está en no exceder la cantidad de comensales, es decir, si tenemos 150 comensales, produciremos: 45 raciones tamaño "S" (30%), 60 raciones tamaño "M" (40%) y 45 raciones tamaño "L" (30%). Y nunca 150 raciones estándares, ello contribuiría solo a la sobreproducción y por tanto al despilfarro.

7. Gestión de stocks

- 1 Estrategia PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir; *Fifo* en inglés): con la materia prima, semielaborados o elaborados para optimizar producciones y evitar hacer compras innecesarias en almacén, cámaras y congelador.
- 2 Buscar la manera de aumentar la rotación de stock, quizás con la ayuda de una oferta más flexible.
- 3 En el caso de caterings con demanda controlada las compras deben de ser exactas y estar adaptadas a nuestras necesidades.
volumen de compra mínimo ←
- 4 La técnica de envasado al vacío para carnes, pescados o salsas alarga su vida y también puede ser útil para conservar alimentos comprados a granel.
- 5 Etiquetar es importante para tener la trazabilidad del alimento.
- 6 Asegurar temperaturas correctas mediante el correcto sellado de neveras, cámaras de frío y congeladores.
- 7 Asegurar buena iluminación en los espacios de almacén y despensas para que todo esté muy visible.

8. Elaboración del menú

- 1 Seguir las fichas técnicas de las elaboraciones: los gramajes son un punto de inflexión importante para evitar el despilfarro, que además contribuye al control para evitar la sobreproducción de materia prima y el coste vinculado.
- 2 Mantener dentro de lo posible las subelaboraciones separadas y dentro de la cadena de frío para poder darles una segunda vida, minimizando el riesgo de intoxicación alimentaria.
- 3 Antes de tirar al contenedor, repasar los recortes y otros residuos alimentarios para estudiar el aprovechamiento de nuestros "restos". Es una manera de conseguir nuevos recursos para nuestro catering.
Mejor cuantificar y clasificar, como ya hemos comentado. →
- 4 Mantener hornos y equipos de cocina calibrados y cuchillos bien afilados para reducir despilfarro y pérdida de tiempo de manera innecesaria.
- 5 Reducir tamaños de platos ya preparados tipo sopas o salsas que se recalientan.
- 6 Ojo con las guarniciones: preguntar si se desean o dar a escoger si es posible reducir cantidades.
- 7 Una correcta manipulación de alimentos reducirá las contaminaciones cruzadas y, por lo tanto, supondrá una disminución de residuo por contaminación.

9. Servicio

Este apartado es importante porque es dónde concretamos todo el trabajo previo y un error aquí puede tener consecuencias relevantes.

Es necesario definir los pasos previos al servicio con la intención de no exponer los alimentos a condiciones no favorables a su conservación (disminuir tiempos de exposición a temperaturas de riesgo, evitar mezclar elaboraciones antes de tiempo, recordar las recomendaciones de higiene).

Además, puede ayudar buscar estrategias para los siguientes temas:

- Actualización de cambios de última hora (comensales).
- En el caso de usar personal “extra”, prever la formación propia para ellos.

9.1 Preparación del servicio

Aunque en la cocina todo funcione de manera impecable, seguro que el cliente va a generar despilfarro alimentario y aunque parezca inevitable, mensajes claros en el menú y a través del equipo de sala pueden marcar la diferencia.

- Evitar las porciones grandes, es preferible y aconsejable hacer raciones pequeñas y que el comensal pueda repetir.
- No servir el pan por defecto. El pan es un tema delicado, entender el pan como un alimento valioso no como un indispensable (centro de mesa).
- Suprimir las bandejas puede reducir el despilfarro hasta un 30% según estudios.
- Ofrecer la posibilidad de traerse su propia fiambra de casa para llevarse las sobras o bien ofrecer una.
- Opción bufet o bufet en mesa:
 - Plantear la opción de presentar el producto/comida en la mesa de manera que cada uno se sirva la cantidad que quiera. En este caso, mejor que los platos o recipientes que hagan de plato, sean pequeños. Quien quiera que repita.
 - Acompañar con algún mensaje claro en tarjetones en las mesas.
 - Adaptar tamaño de bandejas del bufet a la cantidad y frecuencia de comensales. Buscar el equilibrio entre frecuencia de reposición y consumo.

Por el volumen de comensales y naturaleza del servicio podemos usar infografías repartidas por el salón como mecanismo efectivo de comunicación. Que sean visuales y de rápida comprensión.

Infografías explicativas

- Los alimentos son materia de alto valor, indicar su procedencia u otra información significativa (lo mismo con las bebidas).
- Sírvete o pide según tu hambre (recuerda: ¡puedes repetir!)
- Señalar dónde hay que depositar el residuo.
Envases en contenedor orgánico si son compostables, o papel...
- Indicar si el material es reutilizable y cómo proceder.
- Advertir/recordar hacer un consumo responsable de servilletas y otros materiales de un solo uso si se da el caso.
- Invitar a llevarse, si quedan, los restos de comida a casa con una fiambra propia o con unas disponibles para ello.
- Dar 4 indicaciones de buenas prácticas si te llevas comida en un tuper/ fiambra.
“Del restaurante a casa: Llévate con seguridad los alimentos que no has consumido”
- Informar de que se entregarán las raciones no servidas a la entidad social X del barrio para que lo pueda aprovechar otra gente.

9.2 Almacenaje y transporte

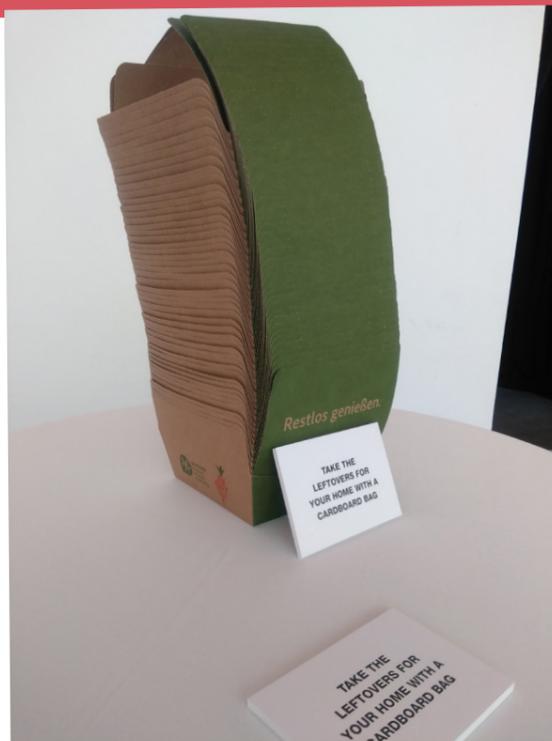
En el caso de que el evento sea fuera del establecimiento propio y se tenga que transportar, tengamos en cuenta lo siguiente:

- En el momento de diseñar la oferta, decidir qué alimentos aguantan mejor el transporte (Tº, movimiento...).
- Respetar la separación de los alimentos en el transporte.
- Respetar las temperaturas de conservación y disminuir tiempos de exposición a temperaturas de riesgo.
- El riesgo es menor con la comida que se acaba de cocinar o recalentar in-situ.
- Pensar previamente en una opción válida para darle segunda vida a estos alimentos considerando el transporte asociado.

10. ¿Qué hacer con las sobras?

A esta altura de la guía, tenemos claro que los restos alimentarios hay que concebirlos como un recurso.

- 1 Animar al comensal que venga con su propia fiambra o bien poner a disposición fiambreras de materiales reutilizables con preferencia compostables o biodegradables.
- 2 Usar el concepto *adopción* para dar valor a estos restos de comida y responsabilizar al comensal.
- 3 Con las sobras no elaboradas procedentes de cocina, otra opción es envasar al vacío, etiquetar y entregar al cliente, junto a la receta de cómo prepararlo.
- 4 Tener trabajada una red de entidades/comedores sociales de la zona a dónde se puedan derivar las sobras teniendo en cuenta que tengan transporte, voluntarios, capacidad de refrigeración y/o regeneración.
- 5 Depende de la naturaleza de las mermas, la segunda vida será una opción. *Otro catering con oferta similar, comida de personal, entidad social...*
- 6 Etiquetar con detalles siempre y mantener en condiciones óptimas los alimentos hasta el momento de partida del comensal.



Fiambreras de cartón y tarjetón con indicaciones para que te lleves los excedentes a casa. Autor: PAA

Documento de consulta
Guía de prácticas correctas de higiene para el aprovechamiento seguro de la comida en la donación de alimentos (Agència Catalana de Seguretat Alimentària)

11. Gestión de residuos finales

Es importante abordar este tema con los gestores del espacio donde se va a realizar/servir el catering. Se tiene que pactar y dejar claro, que como catering sostenible nos tenemos que asegurar de que los residuos se recogen de manera selectiva y se depositan donde toca.

Buscar y contactar previamente con los compostadores cercanos para ver si pueden recibir una cantidad prevista de restos orgánicos especificando de qué tipo.

12. Seguimiento y control

La información que nosotros podamos suministrarnos será la más valiosa en estrategias de mejora interna. Por lo que aquí hace falta la concienciación y el trabajo en y de equipo. Cada responsable debería compartir sus resultados y análisis, para a partir de aquí buscar entre todas las mejores soluciones. ¡Sed creativos! los pequeños gestos, son poderosos. Esta parte es de las más importantes.

¡Conciencia, voluntad y pasión que no falten!
Nuestro trabajo contribuye a crear conciencia.

- 1 Cuantificar los residuos que se generan con ayuda de una báscula o software. En cuanto a despilfarro de alimentos, especificar espacios y procesos (cocina, sala, etc.).
- 2 Hacer un seguimiento de cada evento.
- 3 Plantear medidas/retos para reducir los residuos en los próximos eventos. Poner especial énfasis en la preparación del menú aprovechando al máximo los ali-

Esta guía quiere ser un documento vivo que podamos ir mejorando entre todos/as, con lo que os animamos a introducir la guía a vuestros equipos y acordar qué medidas os veis capaces de ir aplicando para cada servicio. Vuestros avances y sugerencias nos ayudarán a mejorarla. La sostenibilidad se consigue paso a paso y la cocina es una herramienta transformadora!

Y no olvidéis: el alimento es un recurso de alto valor: no llenes el cubo, ¡alimenta personas!



Equipo de cocina reflexionando sobre la cantidad y el tipo de residuos generados. Autor: PAA

• Para comentarios u observaciones, escribidnos a:
• paa@aprofitemelsaliments.org

Anexos

Cocineros, chefs y colaboradores consultados

Ada Parellada @adaparellada

Restaurante y càterings Semproniana | semproniana.net/ca

 @semproniana_restaurant  @Semproniana_

Bernat Benito

Executive Chef/Production manager Gastrofira | gastrofira.com  @gastrofira

Clara Balmaña

Servei gastronòmic saludable, artesanal i sostenible BonAprofit | bonaprofit.format.com

 @bonaprofit

Laura Veraguas @lauraveraguas

Restaurante Iradier | iradierbarcelona.com  @iradierbarcelona

Nikoletta Theodoridi

Encuentros culinarios anti-desperdicio y caterings  @sobresmestres

Raül Torrent y Rosa Batalla

Menjador Ca la Rosa comedor de calidad para colectivos | menjadorcalarosa.cat

 @menjadorcalarosa  @mcalarosa

Sergi de Meià

Restaurant Sergi de Meià | restaurantsergidemeia.cat  @Sergi_de_Meia

Víctor Quintillà

Restaurante Lluerna | lluernarestaurant.com  @lluernarest

Restaurante Verat | barverat.com  @barverat

Proveedores de materiales y embalajes sostenibles en Cataluña

Actualmente ya existen diversos materiales alternativos al plástico. Buscar y pedir a vuestros proveedores habituales materiales compostables de caña de azúcar, fibra de coco, bambú, areca (hoja de palma), maíz, madera, fécula de patata, etc.

Clean Barcelona cleanbarcelona.com info@cleanbarcelona.com | Tel. 934 617 676
Garcia de Pou garciadepou.com/cat info@graciadepou.com | Tel. 902 551 399

Eco festes ecofestes.com ecofestes@ecofestes.com | Tel. 938 371 548
Iniciatives Jàssera/Sarau sarau.cat info@sarau.cat | Tel. 934 221 180

Eco-reciclat ecoreciclat.com ecoreciclat@gmail.com | Tel. 932 966 224 / 640 632 502
Pick'D'Pack pickdpack.com Tel. 935 65 09 72

Effimer effimer.com/es administracion@effimer.com Tel. 972 21 60 49
Reusabol reusabol.com
La Eco Cosmopolita laecocosmopolita.com/usaryreusar/ info@usaryreusar.com

Plantilla complementaria: control de mermas

Esta plantilla nos permitirá cuantificar el total de la merma durante la producción y después del servicio del evento así como el motivo por el cual se ha producido la merma. Las partes no comestibles no se cuantifican dentro del despilfarro alimentario, pero se pueden llevar a compostar.

FECHA	EVENTO	PRODUCCIÓN / DESPUÉS DEL SERVICIO
Ingrediente o elaboración	Peso (Kg)	Motivo de la merma
		<p>En el motivo de la merma se hace una breve explicación de por qué se desechó la materia: partes no comestibles, contaminación cruzada, imposibilidad para otras elaboraciones, etc.</p> <p>Ello nos ayudará a identificar puntos de flaqueza: falta de información, descontrol, etc. Y facilitará la toma de medidas.</p>
TOTAL:		

Tabla 2: Control de mermas.
Fuente: Creación propia

Referencias

Clean Technology Centre, Cork institute of Technology. Last updated 2018. Less Food waste, more profit. Food waste reduction in the food service industry.

Hungarian Food Bank guideline (Refresh Eu project) Draft 2019. Event Catering Food Waste Reduction Guidelines

Innocat. August 2015. Sustainable Public Procurement of School Catering Services

Malena Events& Catering. (2019). Las tendencias del sector de catering para 2019. The gourmet journal.

<<https://thegourmetjournal.com/food-cost/las-tendencias-del-sector-de-catering-para-2019/>>

United States Environmental Protection Agency (EPA) Reducing Wasted Food & Packaging: A Guide for Food Services and Restaurants

<https://www.epa.gov/sites/production/files/2015-08/documents/reducing_wasted_food_pkg_tool.pdf>

Winnow, 2018. Addressing Foodwaste in the hospitality and foodservice sector. An overview of why and where food waste happens.

Para finalizar, en la última página de la guía puedes encontrar un esquema resaltando las partes más relevantes de la guía. ¡Imprimela y tenla a mano!

12 pasos para un catering + sostenible

