



COCINA

1. TAREAS REALIZADAS EN LA COCINA

1.1. Descripción general de las actividades

Las actividades desarrolladas por el personal de cocina consisten en elaborar los platos que componen los menús, organizar y desarrollar las actividades relacionadas con la preparación y puesta a punto de su área de trabajo, los equipos, materiales, herramientas, utensilios, materias primas y recursos.

Para desarrollar estas actividades deben:

- Controlar el consumo para adecuar el aprovisionamiento.
- Manipular las materias primas y conservar los productos.
- Preparar y presentar los platos que componen la oferta presente en la carta.

1.2. Recursos que se utilizan

- Instalaciones: Iluminación, ventilación forzada, tomas de agua y gas, instalación eléctrica, almacén.
- Equipos y maquinarias: Campanas extractoras de humos, congeladores, frigoríficos, cámaras de conservación, aparatos eléctricos, hornos, cocinas, planchas, extintores.
- Herramientas y utillaje: Cazuelas, recipientes, cuchillos, machetes, moldes, embudos, platos, etc.
- Material de consumo: Papel de aluminio, film de plástico, productos envasados, botes de cristal, briks, alimentos, productos y material de limpieza.
- Vestuario.
- Energía.
- Agua.

2. ASPECTOS E IMPACTOS AMBIENTALES A CONSIDERAR

2.1. Aspectos ambientales

- Residuos asimilables a domésticos: Papel, cartón, envases (plástico, vidrio, metal), residuos orgánicos de cocina, trapos, pequeños electrodomésticos, muebles.
- Residuos peligrosos: Aceites de cocina usados, líquidos y gases de refrigeración, filtros de campanas extractoras, tubos fluorescentes, aerosoles, productos de limpieza, pilas.
- Otros: Olores, ruidos, humos.

2.2. Efectos/Impactos sobre el medio ambiente

- Agotamiento de recursos
 - Comprando pescados que no cumplan los requisitos de tamaño legalmente permitidos.
 - Utilizando productos obtenidos de forma ilegal.
 - Empleando materiales de un solo uso.
 - No reutilizando géneros.
 - Desaprovechando materias primas.
 - Calculando mal las cantidades a emplear, produciendo sobras.
 - Usando más agua de la imprescindible.
- Contaminación de la atmósfera
 - Empleando energía obtenida quemando combustibles fósiles.
 - Comprando productos que requieran ser transportados desde lugares lejanos.
- Reducción de la capa de ozono
 - Usando CFC como refrigerante en frigoríficos, sistemas de refrigeración, en productos de limpieza, en aerosoles.
- Contaminación del agua
 - Utilizando detergentes con fosfatos.
 - Usando productos corrosivos en la limpieza.

- Residuos
 - Comprando productos con muchos envoltorios.
 - No utilizando trapos de cocina y sí papel.
 - No separando los residuos por tipos.
 - No reutilizando ni reciclando.

3. BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

3.1 De la ocupación

- Emplear materias primas y productos con certificaciones que acrediten una gestión ambiental adecuada.
- No utilizar productos transgénicos.
- Desarrollar prácticas respetuosas con el medio.
- No emplear radiaciones ionizantes.
- Mantener el valor nutricional de los alimentos.
- Evitar la desaparición de métodos tradicionales y locales de elaboración.
- Cumplir la normativa vigente.
- Estar en posesión de las autorizaciones administrativas pertinentes.
- Minimizar la producción de residuos.
- Correcta gestión de los residuos generados, evitando el daño ambiental.

3.2 En la utilización de los recursos

a) Aprovisionamiento

Instalaciones

- Emplear materiales exentos de emanaciones nocivas, duraderos, transpirantes, resistentes a las variaciones de temperatura, fácilmente reparables, obtenidos con materias renovables, reciclables.

Equipos y utensilios

- Adquirir equipos y maquinaria que tengan los efectos menos negativos para el medio.
- No utilizar recipientes cuyo recubrimiento pueda emitir elementos nocivos.
- Emplear utensilios de hierro o acero inoxidable en lugar de los de aluminio, ya que la obtención de aluminio requiere mayor gasto de energía.

Materias Primas

- Conocer el significado de los símbolos o marcas ecológicos.
- Intentar utilizar materias y productos ecológicos con certificación de que el impacto ambiental durante su ciclo de vida es el menor posible.
- Contratar proveedores locales.
- No utilizar productos transgénicos.
- No emplear aditivos y aromatizantes artificiales.
- Rechazar aquellos pescados que no cumplan los requisitos de tamaño legalmente establecidos.
- Cuando sea posible, seleccionar materias primas y productos de temporada, frescos, sin conservantes, etc.
- Utilizar pulverizadores manuales, son igual de eficaces que los aerosoles y no dañan la atmósfera.
- Tratar de adquirir envases fabricados con materiales reciclados, biodegradables y retornables.
- Evitar el exceso de envoltorios y embalajes en las compras.

Productos de limpieza y desinfección

- Conocer los símbolos de peligrosidad y toxicidad.
- Comprobar la correcta etiquetación de los productos y que las instrucciones de manejo sean claras.
- Elegir aquellos productos de limpieza que siendo eficaces sean respetuosos con el medio ambiente.

Papel

- Utilizar papel reciclado y blanqueado sin cloro.

- Sustituir los recubrimientos plásticos y de aluminio por recipientes reutilizables.
- Tratar de utilizar manteles y servilletas de tejidos naturales que cumplan los requisitos de higiene en lugar de papel.

b) Almacenamiento

- Almacenar los elementos de manera que puedan ser identificados de forma correcta.
- Optimizar la rotación de los stocks para evitar la producción de residuos.
- Cumplir las normas de conservación de materias primas y alimentos.
- Correcta manipulación de productos peligrosos para evitar riesgos.

c) Uso

Materias Primas

- Elaborar menús equilibrados.
- Colar el aceite para su posterior reutilización, si es posible.
- Reutilizar los restos de unas elaboraciones en otras.
- Evitar las sobras calculando lo más correctamente posible las cantidades necesarias.
- Tratar adecuadamente los platos o géneros que puedan ser aprovechados posteriormente.

Productos químicos

- Utilizar los productos químicos siguiendo la dosificación recomendada por el fabricante.

Agua

- No dejar correr el agua mientras no se utiliza.
- Instalar dispositivos limitadores de presión, difusores y temporizadores que disminuyan el consumo.
- Evitar lavar las verduras bajo el chorro de agua, hacerlo en barreños.
- No descongelar el género bajo el grifo.
- No utilizar el lavavajillas hasta que esté lleno.

Energía

- Al cocinar: optimizar el tamaño de los recipientes y ollas con respecto a los fogones; tapar las cazuelas; disminuir la potencia del fuego cuando los alimentos hayan comenzado a

hervir; en el caso de las cocinas eléctricas, apagar el fuego antes de acabar la cocción y aprovechar el calor residual.

- Iluminación: aprovechar al máximo la iluminación natural; colocar temporizadores y lámparas de bajo consumo y larga duración; evitar apagar y encender los fluorescentes con frecuencia, es mejor mantenerlos encendidos puesto que el mayor consumo se produce en el encendido.

- Calefacción, refrigeración, agua caliente: aislar térmicamente instalaciones, ventanas y conducciones de climatización; aislar las zonas frías de las calientes; no utilizar el lavavajillas hasta que esté completo; no abrir hornos y frigoríficos si no es necesario y cerrarlos bien; evitar introducir productos aún calientes en el frigorífico; regular los termostatos correctamente.

d) Mantenimiento

- Realizar un mantenimiento preventivo de los equipos para optimizar el consumo de energía y agua y minimizar la emisión de CFC.

- Inspeccionar la instalación de fontanería para evitar fugas y averías.

- Limpiar con frecuencia las lámparas.

- Limpiar a menudo hornos y fogones para evitar la acumulación de grasas que impidan la transmisión del calor.

- Comprobar que los frigoríficos cierran de forma correcta manteniendo limpias las juntas de sus puertas.

- Limpiar la parte trasera de los frigoríficos para reducir el consumo de energía.

3.3 En la gestión de los recursos

Se mejora y/o contribuye a una buena gestión ambiental de los residuos en general:

- Aprovechando las sobras en la elaboración de otros productos.

- Utilizando envases susceptibles de ser reciclados.

- Empleando las “bolsas de subproductos” para determinados desechos como puede ser el aceite de fritura.

- No usando materiales que tras su uso se transformen en residuos tóxicos.

- Correcto manejo de los residuos.

- Cumpliendo correctamente la normativa, lo que supone:

- Correcta separación de los residuos y depositarlos en los contenedores habilitados para ello.

- Seguir las normas establecidas para la recogida de los residuos objeto de servicio de recogida especial.

Residuos asimilables a urbanos

Han de depositarse en los contenedores habilitados para ello y siguiendo la normativa vigente, ya que son residuos que se recogen a domicilio.

Residuos peligrosos

Separar correctamente los residuos y depositarlos en el “Punto verde” o entregarlos a los gestores autorizados.

Vertidos líquidos

Cumplir la normativa que impide:

- Verter a la red de colectores públicos: materias que impidan el correcto funcionamiento o su mantenimiento.

- Verter a la red de colectores públicos: sólidos, líquidos o gases combustibles, inflamables o explosivos.

Emisiones atmosféricas

- CFC: Evitar el uso de aerosoles que lo contengan y realizar un correcto mantenimiento de los equipos refrigeradores para evitar fugas.

- Humos: Emplear los equipos de extracción y filtros adecuados y mantenerlos en condiciones óptimas.

- Ruidos: Reducir su emisión empleando los equipos y utensilios menos ruidosos, utilizarlos el tiempo estrictamente necesario y realizar un mantenimiento adecuado de los mismos.

SOCIOS:



PATROCINADORES:

