Banco de ideas basado en el Modelo ACP desde la gastronomía.

1. **La "Ficha Biográfica Culinaria":** Proponer que, dentro de la valoración inicial del usuario, exista un apartado no solo de "alergias", sino de "gustos, recuerdos y tradiciones". ¿Cuál es su plato de celebración? ¿Qué especia no soporta? ¿Cómo le gusta el café?
2. **Menús Participativos:** Crear “comités saludables” en nuestros grupos de trabajo con usuarios/as, mujeres, jovenes, personas mayores,… donde se diseñen y planifiquen menús semanales, opinen sobre productos de temporada y se propongan recetas.
3. **Fomento de la Comensalidad:** Diseñar los espacios para que se quede para comer, compartiendo la comida en fuentes (estilo familiar), usando el acto de comer en su dimensión social, especialmente para aquellas personas que presentan situaciones de soledad no deseada.
4. **El taller de "Recetas de toda una vida":** se trata de crear talleres de reminiscencia basados en recopilar las recetas locales de las personas usaurias, editando un "recetario comunitario". Esto empodera a la persona situándola como "experta".
5. **Banco de Saberes:** Crear el evento **"Cocinando Comunidad"**. Personas mayores usuarias de los servicios sociales actúan como "Chefs Mentores" enseñando a jóvenes en riesgo de exclusión social o a familias migrantes a cocinar platos locales económicos. O a la inversa: un taller donde personas de diferentes orígenes cocinan el plato de su país para el resto. Organizar talleres donde enseñen a cocinar platos tradicionales económicos, saludables y de aprovechamiento.
6. **Formación al personal de Ayuda a Domicilio (SAD):** El personal que cocina en los hogares no debe imponer su forma de cocinar, sino aprender a replicar la receta *exacta* de la persona usuaria (por ejemplo, cómo cortaba las patatas o el punto de sal que prefiere, respetando sus decisiones).
7. **Platos del mundo:** En barrios con alta diversidad migratoria, crear encuentros donde los vecinos compartan los platos tradicionales de sus países de origen. Reconocer el valor de la gastronomía de una persona migrante es una de las formas más directas de validar su dignidad y su cultura.
8. **El "Recetario del Barrio":** Publicar un libro físico o digital que recopile las recetas tradicionales de los usuarios de los servicios sociales, acompañado de sus fotografías e historias de vida vinculadas a esos platos. Presentar el libro en un evento comunitario dota de un enorme orgullo a los participantes.

9. **Huertos Urbanos + Cocina Km 0:** Conectar el huerto comunitario del barrio con otros colectivos, asociaciones de jóvenes, de mujeres, de vecinos,... Los *as usuarios*/as participan en la siembra, la recogida y deciden qué se va a cocinar con lo recolectado.
10. **El Video-Recetario Biográfico ("Historias con Sabor"):** Crear micro-vídeos (de 1 a 2 minutos) para redes institucionales o proyecciones en eventos,, compartiendo recetas y contando la **historia de la persona detrás de ese plato** (ej: *"Este es el bacalao de Ramón, que le recuerda a los domingos con su madre en el pueblo"*).
11. **Exposición Fotográfica Itinerante: "La Dignidad en el Plato":** Una exposición fotográfica de alta calidad que las personas cocinando juntas, la comunidad compartiendo mesa. Esta exposición puede rotar por centros cívicos, ayuntamientos o escuelas de hostelería de la región.
12. **La "Ruta de la Tapa Comunitaria" o "Gastrolab de Barrio":** Coincidiendo con las fiestas locales o la semana de la acción social, organizar una jornada de puertas abiertas en los centros de servicios sociales, albergue, o sede de asociaciones, donde los vecinos y vecinas y las familias puedan probar platos escogidos para la ocasión, compartiendo espacios y haciéndoles partícipes del sabor.
13. **El "Fanzine o Cuaderno de Sabores del Municipio":** Una publicación en papel (estilo revista de barrio o fanzine ilustrado) que recopile las recetas biográficas de las personas usuarias, co-escrita entre las auxiliares de ayuda a domicilio, los profesionales de cocina y las familias. Se puede distribuir en mercados municipales y comercios colaboradores de Km 0. Empresas de la asociación de comercio local,…
14. **Premios o Concursos con Escuelas de Hostelería:** Crear el premio **"Gastronomía Social y Conciencia"** en los institutos de FP de cocina locales. Los futuros chefs deben competir diseñando platos de alta cocina adaptados a personas con disfagia, discapacidad, o problemas de salud mental, juzgados por los propios usuarios/as de los servicios sociales. Esto genera cantera, sensibiliza a los futuros profesionales del sector hostelero y atrae la atención de los medios de comunicación locales.
15. **Showcookings en Congresos del Tercer Sector:** En futuros congresos, o eventos en lugar de limitarte a leer un PowerPoint, propone un formato *Showcooking* (cocina en directo). Que una cocinera/o haga un plato en directo sobre el escenario mientras se explica el marco teórico de la intervención planteada desde el modelo ACP.