

Cocina para tiempos de crisis

El concurso de cocina “La cuchara de oro” promovido por la asociación juvenil Alerce celebra su décimo aniversario editando un libro con recetas saludables y económicas. La ONG Cooperación Internacional ha coordinado la edición y se encargará de hacerlo llegar a familias con pocos recursos.

25/09/2016

Hace 10 años, cuando en los concursos de la televisión triunfaban

los cantantes y los bailarines, la asociación juvenil Alerce de Madrid ponía en marcha *La Cuchara de Oro*, un concurso de cocina para niñas de 5º y 6º de Primaria. Ahora que la moda entre los más pequeños es soñar con llegar a ser grandes expertos de los fogones, la asociación Alerce da un paso más allá y, como colofón a este décimo aniversario, edita un libro de recetas económicas, en colaboración con Cooperación Internacional.

Los jóvenes voluntarios de esta ONG reparten habitualmente cajas de comida a familias necesitadas y, a partir de ahora, incluirán en ellas el libro para facilitar que las personas que pasan por una mala racha puedan comer sano y equilibrado, aunque sea con menos recursos. Las recetas han sido preparadas por Teresa Baños Atance y Mari Carmen Argibay, expertas en dietética y

nutrición, y autoras de varios talleres de *La Cuchara de Oro*.

El recetario incluye, además, algunos consejos dietéticos, modelos de menús y una tabla con las frutas y verduras de temporada para economizar en la compra.

“Cuando hace 10 años comenzamos este concurso la idea era enseñar a las participantes, no sólo cómo preparar los alimentos, sino cómo aprovechar la cocina para hacer cultura de familia”, comenta Yolanda García una de las promotoras.

Cocinar no es solo cubrir una necesidad, también es un modo de demostrar el afecto y de cuidar a cada persona”. El día del concurso cada participante cuenta con la ayuda de un pinche, que puede ser el padre, la madre, un abuelo, un hermano mayor...

Cada edición va precedida, de varias sesiones teórico-prácticas sobre

hábitos alimenticios, cocina saludable, aprender a economizar, a manipular los alimentos, la higiene o el orden. Por sus fuegos han pasado ya más de 200 participantes y sus familias.

“A partir de esta experiencia, cuenta Yolanda, se nos ocurrió además que las participantes en las ediciones anteriores del concurso compartieran sus conocimientos con niños Síndrome de Down en un showcooking muy especial que tuvo lugar en el Mercado de San Ildefonso de Madrid.

Más información: [relato de la Gala de entrega de premios de la “Cuchara de oro”.](#)

tiempos-de-crisis-asociacion-juvenil-
alerce/ (23/02/2026)