

## **Acceso para TODOS**

Escrito por Chris Dilley, Administrador General

Bienvenidos a nuestra última edición de Coop Scoop de 2013. Este año ustedes probablemente han notado que en cada edición hemos explorado una diferente expresión para finalizar nuestro comentario final: “La Cooperativa de la Gente existe para crear acceso de alimentos que son saludables para la gente, la comunidad y la economía.” En esta forma, hemos hecho uso de tiempo explorando ideas que sean saludables para la gente, saludables para la comunidad y saludables para la economía. En esta edición ustedes notarán que ahora nos estamos concentrando en la idea de “proporcionar acceso” a productos que se consideran ser muy Buenos.

Cuando pienso en la idea de crear acceso, pienso en diferentes cosas, comenzando con lo más básico como son el lugar y el horario de servicio de nuestra tienda, así como la complejidad del impacto y alcance de nuestro sistema para proveer alimentos. Me sonrió cuando pienso en el número total de granjeros locales, mercados de granjeros, programas de CSA, y jardines que ahora adornan nuestra comunidad. Sonríó sabiendo que gracias al esfuerzo de Can-Do Kitchen y la iniciativa de muchos comerciantes ingeniosos hemos logrado tener acceso a una magnífica variedad de productos que se procesan localmente.

El asunto en el que últimamente he pasado más tiempo pensando tiene que ver con el “¿acceso para quién?” No está especificado en nuestro Comentario Final, pero cuando decimos crear acceso, nos referimos el crear acceso para todos, para todo mundo. Sin embargo, reconocemos que hay barreras de acceso, la mayoría debido a dos razones de las que estamos conscientes: 1) precios y 2) opresión sistémica. Estas dos cosas por seguro que están conectadas, sabemos que en nuestra cultura existe sexismo y discriminación que tiene sus efectos en el acceso a educación, en oportunidades de empleo para las mujeres así como para la gente de color en nuestra comunidad. El reto que confrontamos tiene que ver con los precios que cobramos por cada producto y el balance entre calidad de los productos, y lo que pagamos a nuestros proveedores y nuestros trabajadores, El negocio de los productos alimenticios tiene un margen de ganancia muy pequeño y eso mismo pasa en nuestra tienda. Es doloroso para nosotros saber que en muchas ocasiones nuestros propios trabajadores no pueden comprar los productos que vendemos.

Nuestro sistema de producción de alimentos, a nivel global como local se ven confrontados con estos dilemas. Una forma con la cual nuestra Cooperativa trata de contrarrestar este dilema sistémico es trabajando juntos con ERAC/Ce (Eliminando Racismo y Aclamando/Celebrando Igualdad). Este análisis ha permitido a nuestra directiva, nuestro personal, y muchos productores la oportunidad de analizar esta forma de opresión sistémica en relación a discriminación por sexo, color, orientación y preferencia sexual y otros tipos de discriminaciones, que nos ha ayudado para nosotros a reflexionar como una organización y para poder desarrollar sistemas nuevos y estructuras compasivas que nos mantenga unidos a todos. Continuo pensando que tiene que haber una forma en que todos estos valores estén interconectados. También continuo creyendo que como una organización que realmente representa y trabaja tratando de conectar a toda la comunidad, nosotros tenemos una ventaja en esta búsqueda.

Nuestro paso próximo es la creación de un Equipo de Transformación, un grupo que se encargará de establecer lo que se pudiera considerar una comunidad de propietarios de la cooperativa que se sientan libres de toda opresión y que nos ayude a llegar allí. Si tiene interés, por favor únase a nosotros para crear acceso para todos y llegando a ser miembro propietario si todavía no lo es y también considere asistir a los cursillos de ERAC/Ce (tenemos becas de \$100 para los miembros/dueños; favor de

preguntar), también considere mandar su solicitud para participar en el Equipo de Transformación (más información en nuestra red de internet). Realmente somos fuertes si permanecemos juntos.

### **Somos más que una Tienda de Comestibles**

Escrito por Celeste Elechi, Coordinadora de Promoción

En nuestra comunidad hemos observado que hay personas que no tienen acceso a las variedades de comestibles que ellos desean y necesitan para estar saludables. Sabemos que no solamente carecen de alimentos suficientes, sino que también carecen de alimentos frescos y nutricios que puede resultar en problemas de salud como diabetes, problemas del corazón, mortalidad infantil, y obesidad. Estamos casi seguros que en la mayoría de los casos estos síntomas son más prevalentes en comunidades con minorías o de escasos recursos.

En nuestra cooperativa, nuestro enfoque es poder brindar alimentos saludables para todos. Para poder realizarlo, tenemos que reconocer que hay que satisfacer las necesidades de los grupos minoritarios, situación socio-económico, diferencia sexual, y otras formas de opresión sistémica que pueden tener algún impacto en los sistemas alimenticios y que pueden afectar a las personas en diferentes formas. Este año, el Equipo de Promoción ha dedicado tiempo trabajando en varias formas de remover esas barreras especialmente para aquellos miembros en nuestra comunidad que más lo necesitan. Es nuestro deseo poder ayudar a la gente, no solo a complacer el estómago, sino también a buscar formas de tomar control de sus alimentos. Las clases de Cocina de Valores son una forma de facilitar el aprender muchas recetas nutricionales que pueden ayudar a alimentar a la familia por un valor mínimo de \$25. En nuestras demostraciones de cocina preparamos alimentos deliciosos para las personas que trabajan, oran o se reúnen. Ambos programas contribuyen a crear cierta independencia para no ser esclavos de comida pre-preparada o pre-procesada que es la que se vende en las tiendas de conveniencia pequeñas de los vecindarios.

El Mercado de 100 Millas y El Mercado de los Agricultores de Kalamazoo, los dos apoyan los programas de ayuda que existen y también ofrecen formas de conectarse con los productores de alimentos locales y los consumidores. A menudo, este tipo de relación ayuda a las personas a ser más aventureros, a que prueben nuevos productos y recetas usando los ingredientes que se cultivan aquí, en nuestra área. La venta de productos locales es una prioridad en nuestra tienda donde los alimentos son buenos, frescos y con mejor valor nutricional, y porque tratamos de ayudar a nuestros productores locales y consecuentemente contribuye a una economía local mejor.

### **Productos Especiales: Alta Calidad, Buenos Precios!**

Escrito por Ken Quayle, Administrador de Alimentos y Productos

¿Cuáles son los factores más comunes que usted toma en consideración cuando va de compras? Para muchos de nuestros clientes, tiene que ver con dos aspectos: calidad y precio. En el departamento de verduras, mi trabajo consiste en poder crear una experiencia de compras de alta calidad, que esté al alcance para todos. Este es un trabajo difícil, y estamos trabajando todos los días para mejorar su acceso.

Un precio razonable es lo primero que viene a la mente de las personas. Hemos creado nuestro Programa de Valores para ayudar a nuestros clientes en los corredores de la tienda para encontrar los

mejores productos a precios reducidos. ¡El programa pone atención a los productos básicos, las marcas de Field Day! Nuestra forma de pensar es que los clientes tengan acceso a las comidas básicas que proporcionan una dieta sana. Intencionalmente mantenemos precios bajos en estos productos, pero sin sacrificar su calidad. Lo que hacemos es reducir nuestro margen de ganancia en los productos a precio reducido, lo que significa que la cantidad de ganancia en estos productos es menos de lo que normalmente hubiéramos recibido. De esta forma, en nuestro Programa de Valores ofrecemos alimentos primordiales a precios bajos sin reducir la calidad de los productos que usted espera obtener en nuestra cooperativa.

Otra forma de ahorrar con nuestros productos es comprando al mayoreo. En nuestra sección de mayoreo, usted puede traer sus propios recipientes y puede comprar arroz, cereales, harina, calabazas de invierno en la cantidad que desee y a precios razonables. Pero, ¿sabe usted que también puede hacer pedidos al mayoreo? Si usted compra algo al mayoreo cuando está a precio reducido, usted puede llevarlo y almacenarlo en su casa, productos que le van a durar mucho después de que haya pasado el tiempo de la oferta. ¡Al comprar al mayoreo, usted ahorra dinero, se ahorra en empaques, y también usted ahorra tiempo porque no tiene que hacer viajes adicionales! Precios bajos en los productos es bueno, pero no es lo único que hay que considerar. Hay que considerar que muchas veces, los productos más baratos puede que sean en ocasiones de mala calidad y que no estén muy bien preparados. En nuestra Cooperativa, constantemente nos esforzamos en ofrecer productos de calidad y que favorecen a nuestros agricultores del área ayudando también a la economía local.

Uno de los productos nuevos que estamos muy contentos de ofrecer es la harina de la Compañía Westwind Milling. Estos productos son cultivados y procesados en Linden, Michigan. Queremos ofrecerles este producto que hemos estado vendiendo desde hace más de un año. Para poder ofrecer este producto de Westwind, el año pasado nos comunicamos con el distribuidor RG por medio de un distribuidor local en Lansing.

Después de que Lee y Linda de la compañía Westwind decidieron extender la venta de sus productos a nivel del estado, Max, nuestro administrador del departamento de Mayoreo y Compras de la Panadería buscó la forma de acomodar este producto en la sección de mayoreo. Nos sentimos muy orgullosos de poder ofrecer este producto que es local y que tiene alta calidad el cual se ofrece diariamente a precio cómodo. Considere el valor que se le da a estas harinas: cultivado y procesado localmente, distribuido por compañías locales, con gran contenido nutricional, e incluso viene empacada en materiales reciclables. ¡Extraordinario!

Estamos siempre en la búsqueda de todo aquello que nos ayude a mejorar acceso para poder servirles a ustedes y la comunidad y les invitamos a que nos ayuden a continuar mejorando. ¡Nuestra visión es que en Kalamazoo todo mundo tenga acceso a alimentos saludables!

En la sección de alimentos diarios, encontrarán muchos de los productos en Oferta que son de las Marcas Especiales. Dentro de la tienda, encontrarán productos orgánicos especiales como el aceite de olivo. En el corredor dos encontrarán pastas, salsas de tomate, vegetales enlatados, y jugos. En el corredor cuatro pueden encontrar productos domésticos como papel para el baño, y papel facial. Tomando ventaja de estas ofertas a precio bajo es una de las mejores formas de valorar sus compras y lograr acceso a alimentos saludables.

## **Proporcionar Acceso es como un arte para saber balancear!**

Escrito por Rosie Florian, Administradora de Verduras

Me gustaría como ser un balanceador y al mismo tiempo cantar una canción y bailar, todos al mismo tiempo. Sería divertido comenzar primero con unas cuantas uvas, unas naranjas, unas manzanas, unos cuantos repollos pequeños, y también unos cuantos tomates jugosos. ¡Me imagino las manchas de tomate que dejarían los tomates al caerse al suelo!

En muchas formas, este acto de balancear verduras es una gran metáfora indicando los retos que implica el proporcionar acceso a vegetales frescos en la Cooperativa. Durante el trajín de los meses de verano, hacemos aproximadamente doce pedidos diferentes semanalmente, entre pedidos de paletas hasta cajas pequeñas de champiñones. Cada vez que hacemos los pedidos hay varios aspectos de logística que hay que considerar, tiempo de la entrega, espacio para almacenar, la estación del año y la demanda del producto. Lo más importante es estar vigilante en los factores que tienen que ver con mantener los comestibles accesibles para el consumidor: precios, variedad, y calidad. ¡Todo esto indica un desafío!

A principios de este año tuvimos la oportunidad de visitar Stillwater Community Co-op en la parte oeste del Lago Michigan, cerca de la línea estatal con los estados de Minnesota y Wisconsin. Esta cooperativa es un poco más grande que nuestra Cooperativa, y tienen un departamento grande de verduras en donde aprendimos mucho. ¡Ellos hacen y reciben dos pedidos y entregas cada día, seis días a la semana – incluso durante los meses de invierno! ¡Esta tienda no necesita almacenar sus productos porque los reciben casi al siguiente día! Esto es un lujo.

Aquí en Michigan, nuestra distribución es más limitada porque estamos rodeados por los Grandes Lagos. Debido a esto, hemos aprendido a balancear la logística, a ser creativos con la falta de espacio, y a trabajar cooperativamente para proveer a nuestros clientes con el acceso a los mejores productos orgánicos y los mejores vegetales en la localidad. ¡El balanceo de los productos vegetales puede ser a un paso rápido y satisfactorio a la vez mientras hacemos lo posible para proporcionar buena calidad de productos a precio razonable al mismo tiempo que tratamos de no dejar caer el tomate mientras está en el aire!

## **En La Misma Página**

Escrito por Erica Barajas

¡En Kalamazoo ha habido varias pláticas diferentes con respecto al futuro de los alimentos! En los últimos meses ha habido más de una docena de eventos, muchos de ellos co-patrocinados por la cooperativa Food Co-op.

En septiembre, Tanya Fields de Mobile Market en South Bronx dio una presentación en Southwest Michigan Community Harvest Fest. Karika Phillips de Kalamazoo County Health Department's Center for Health Equity también dio una presentación a la misma audiencia, y también participó el día anterior en una sesión de Harvest FEST. Seguidamente, Dr. Dorceta Taylor de la University of Michigan dio una presentación en Western Michigan University en un tópico relacionado con los alimentos y la discriminación en los Estados Unidos.

En octubre, Bill McKibben también vino a Kalamazoo, como parte de una serie de presentaciones

relacionadas con los cambios que se notan en el clima. En su presentación, hizo referencia a los cambios en el clima a nivel mundial, los alimentos y justicia social indicando que todos son temas que están interconectados, ¡aspectos que también nosotros estamos de acuerdo!

Buenos Alimentos en Kalamazoo tuvo su primera mesa redonda en noviembre, evento que tendrá lugar tradicionalmente cada año. Les animamos para que en el 2014 participen en los programas de lectura de la Biblioteca Pública de Kalamazoo en el programa Leyendo Juntos en el que se destacan dos libros relacionados con los alimentos: *La Forma de Comer Americana (The American Way of Eating)* de Tracie McMillan y *La Ciudad Granja (Farm City)* de Novella Carpenter. Nosotros hemos participado en este comité que está invitando a estos autores para que nos visiten durante los meses de marzo y abril. Favor de poner atención a las diferentes actividades similares que se están planificando para el próximo año.

Con el entusiasmo intelectual que existe en construir una comunidad activa, nuestra exploración a menudo genera más preguntas que respuestas. Sin embargo, mucho trabajo se ha realizado con el esfuerzo de mejorar nuestro sistema de alimentos, nosotros solamente comenzamos a comprender la complejidad que implica el término “acceso.” Mi primer paso para abordar el concepto de acceso fue el considerarlo desde tres diferentes perspectivas: físico, económico y cultural.

Para poder trabajar considerando nuestro objetivo final de crear acceso de alimentos que son saludables para las personas, la comunidad y la economía, cada uno de los tres aspectos mencionados tienen que abordarse. ¿Cómo vamos a mejorar geográficamente el acceso a alimentos saludables, ya sea reduciendo las distancias o facilitando su transporte? ¿Qué se necesita para hacer que los alimentos saludables estén al alcance del consumidor? ¿Mejorar el salario de nuestros empleados, reducir nuestra cantidad de ganancias, o usar diferentes prácticas de compras? ¿Además de esto, qué efecto tiene la cultura al hacer decisiones acerca de los alimentos? ¿En otras palabras, cómo podemos hacer realidad nuestra obligación social por medio de los alimentos?

Mientras hacemos el intento de responder a estas preguntas, es muy importante que podamos continuar una relación auténtica y continuar aumentando los lazos comunitarios que nos guían a colaborar y a hacer decisiones responsables. La Cooperativa de la Gente está comprometida a trabajar para establecer un Comité de Diseño y Planificación que esté formado por miembros de la directiva, empleados y miembros de la comunidad. El trabajo de este comité consiste en crear un Equipo de Transformación Permanente dentro de la cooperativa para que la organización pueda continuar trabajando con el entendimiento de que es posible crear una organización que no tolera la discriminación. Para poder hacer cambios duraderos dentro en nuestra organización de alimentos, necesitamos estar seguros que todos tienen voz y que se sientan incluidos durante el proceso y planificación estratégica de nuestra comunidad.

### **Vienen Cambios en los Incentivos para los Voluntarios en 2014!**

Escrito por Chris Moore

Nuestros voluntarios son fabulosos. En 2013, los voluntarios acumularon más de 1200 horas trabajando en la tienda así como en otros lugares alrededor de la ciudad. Somos realmente fuertes cuando trabajamos juntos.

Por muchos años, hemos ofrecido el 5% de descuento a nuestros voluntarios como una muestra de nuestro aprecio por el apoyo que nos han dado. Con el tiempo hemos notado que el descuento es

complejo para administrarlo y a menudo nuestros voluntarios no lo usan. Además, este descuento, realmente no representa totalmente nuestra gratitud hacia los voluntarios.

Principiando en enero, vamos a dar por terminado este tipo de descuento y va a ser reemplazado por un nuevo programa de agradecimiento. Estamos planeando algún tipo de fiestas para premiar a nuestros voluntarios. Consideramos que este programa puede tener más valor para los voluntarios que con su participación están contribuyendo para hacer de nuestra cooperativa una comunidad verdadera y centralizada en nuestra causa. Muchas gracias voluntarios.

### **Unos suplementos de SNAP en la Cooperativa de la Gente!**

Escrito por Abbie Miller, Encargada de Salud

Nuestro objetivo en el departamento de Suplementos es mejorar el acceso a suplementos nutricionales que son saludables para las personas, la comunidad y la economía. Tres formas de lograr esto es por medio de nuestro programa de Valores, los productos suplementarios para los miembros de la Cooperativa, y un entendimiento gradual de los beneficios del programa EBT/SNAP.

Nuestro programa de Valores tiene que ver con los productos que reflejan “La Importancia de Nuestros Valores.” Un paso básico e indispensable tiene que ver con tener productos a un precio bajo y que estén de acceso para nuestros clientes. En el departamento de Suplementos, los artículos de Valor incluyen productos prebióticos, multivitaminas básicas, multivitaminas para los niños, varias dosis de Vitamina D3, así como suplementos de aceite de pescado (Busquen por los anuncios con la letra V de color morado en la sección de productos para la Salud).

Los suplementos incluidos en nuestro programa de Valores son parte de las marcas de suplementos patrocinadas por nuestra Cooperativa. Cuando nos trasladamos a nuestro local nuevo hace dos años y medio, trajimos nuestras marcas originales para poder ofrecer la misma calidad, suplementos nutricionales a precio bajo para nuestros consumidores. La compañía que hace nuestros productos nutricionales es un negocio de familia que sigue prácticas de fabricación que han sido certificadas por la Asociación de Productos Naturales, con 75 años de experiencia en la fabricación de productos farmacéuticos y en la industria de suplementos. Sus ingredientes son todos naturales en lo posible y las formulas para los suplementos están basadas en investigación científica. Busquen el logo con los espárragos en los frascos verdes en la sección de suplementos.

Aún con los precios bajos, una barrera común es no poder comprar los suplementos nutricionales porque no son cubiertos al comprarse con los programas EBT o SNAP. Sin embargo, hay algunas excepciones y estamos trabajando para que las personas que participan en estos programas puedan usar estos beneficios con nosotros. La regla general es que si un suplemento tiene en la etiqueta “Fundamentos Suplementario” entonces no clasifica para poder usar EBT o SNAP, pero si los suplementos tienen “Fundamentos Nutricionales” entonces si clasifican para los programas EBT/SNAP. Varios de nuestros suplementos tienen la etiqueta con los Valores Nutricionales y se pueden comprar usando las tarjetas de EBT/SNAP. Busquen por las etiquetas Jardín de Vida Orgánica RAW Reemplazo de Alimentos en polvo, Emulsión Orgánica Tera, Proteína en Polvo y Levaduras y Maltas de los Laboratorios Lewis.

La buena salud del individuo es importante para el bienestar de la comunidad, y nuestra mejor forma de contribuir a esto es proporcionando acceso a los alimentos y suplementos que proveen soporte nutricional y la salud.

### **Receta de Calabaza de Mónica**

Escrito por Chris Orsolini, Administrador de Comida Preparada

Hola amigos! Soy Chris Orsolini el supervisor nuevo. Estoy muy contento de pertenecer a un grupo de compañeros muy dedicados y con talento en el departamento de alimentos preparados para cocinar deliciosos platillos que están listos para comer. Por supuesto, nada se compara con los alimentos que se preparan en casa, pero para mí es muy interesante buscar una forma fácil e interesante de crear una receta de comida como la receta de mi hermana Mónica.

Tenemos calabaza de invierno y otros tipos de calabazas que se cultivan con abundancia en Michigan así como otras comidas tradicionales y deliciosas que preparamos. Nueces lisas, ranúnculo, calabacines, calabazas redondas ...todos estos ingredientes producen un banquete apetecible, sopas, ensaladas, aperitivos, platos principales y postres.

Las calabazas son una buena fuente de beta-caroteno, potasio y fibra.

Escoja las calabazas que se ven firmes, pesadas y con cáscara opaca y guárdelos en temperatura ambiente. Algunas variedades de calabazas son fáciles de pelar y tienen un sabor dulce suave para usarse como un platillo sencillo. Se puede complementar con queso azul y nueces crujientes. Es un platillo favorito de mi familia.

#### **INGREDIENTES:**

- 1 Calabaza (4 lbs.), quite la cáscara usando un pelador de papas, remueva las semillas y córtelo en cuadritos pequeños.
- 4 onzas de queso azul, desmenuzado
- 1/2 taza de nueces lisas, un poco tostadas y córtelas en pedazos no muy pequeños
- 2 cucharitas de aceite de olivo
- Sal & pimienta al gusto

#### **DIRECCIONES:**

Precalente el horno a 375 grados. Mezcle cubitos de calabaza con aceite, sal y pimienta. Extender una sola capa sobre una bandeja para hornear. Hornear durante 15-20 minutos, hasta que se hayan suavizado.

Coloque las calabazas en un plato de servir y espolvorear con queso azul desmenuzado y las nueces tostadas. Sirva inmediatamente. Rinde 4 porciones.