

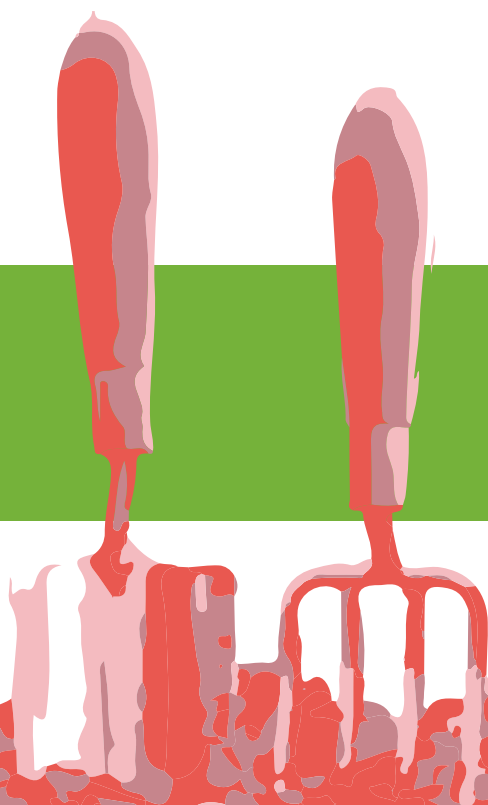


UGAIN

Urban **G**Ardens for the social
INtegration of migrants

Aktivitet:

Matlagningsworkshop





Regelbunden interkulturell matlagning av spanska recept med säsong produkter.



Aktivitets filer

1. Namn på aktiviteten

Matlagningsworkshop

2. Typ av aktivitet

Matlagning och gastronomi

3. Beskrivning av aktiviteten

Matlagningskursen syftar till att lära migranter om de typiska rätterna från Kantabriska och spanska köket samt säsong produkter och dela med sig av recept från olika nationaliteter hos deltagarna. Deltagarnas ursprung är mycket varierat: marockaner, senegalesiska, paraguayanska, ukrainska osv. Denna workshop är mycket viktig för att känna till spanska gastronomiska regler eftersom det är ett krav för att arbeta inom turism eller livsmedelssektorn och på så sätt öka deltagarnas anställbarhet. Tack vare användningen av köket som är ett socialiseringsinstrument i workshopen kan de arbeta med andra färdigheter som kommunikation, användning av spanska språket, lagarbete, öppenhet för nya möjligheter, självförtroende, engagemang, problemlösning, planering, motivation, uppnå mål, samordning etc. Workshopen är på en vardag, vanligtvis på tisdagar och varar ca 3 timmar beroende på hur komplicerad menyn är och undervisas i fyra veckor. Detta görs minst två gånger om året, vilket beror på resurserna och deltagarnas intresse. I genomsnitt deltar 6 deltagare i aktiviteten. Det finns en avslutande fest där varje deltagares typiska maträtt serveras, erfarenheterna utbyts och vänskapen som uppstår under kursen uppmuntras. Denna workshop har en volontär som ansvarar för undervisningen.

4. Kompetenser och utbildningsbehov

För att utföra denna aktivitet är det nödvändigt med ledare som koordinerar hela workshopen och känner deltagarna, eftersom många har fått support från dem. Dessutom måste den volontär som undervisar i workshopen ha kunskap om spansk kulinariska tekniker, ha en proaktiv attityd, att undervisa och främja det spanska köket bland invandrarbefolkningen. Det är inte nödvändigt att vara en professionell kock, det räcker att man kan laga mat, älskar mat och ha lust att lära ut. Ledarna som koordinerar workshopen ska självklart kunna arbeta med grupper, förutom att ha vissa sociala färdigheter som gör det möjligt att interagera med deltagarna, som i de flesta fall har liten kunskap om spansk matlagning.

5. Steg för genomförandet av verksamheten

- Det första steget är att förbereda en lista över personer som är intresserade av att delta.
- De registrerade personerna väljs ut beroende på de färdigheter de behöver, den tid de har på grund av sitt familjeansvar, engagemang och motivation som får dem att öka sin integration.
- När deltagarna väljs ut hålls en personlig intervju för att förklara vad workshopen ska innehålla. Det är viktigt att få denna intervju med deltagarna så de känner till detaljerna i workshopen som inkluderar - det förpliktelse de behöver delta i, deras kostvanor, tid och dagar i workshopen, platsen där de kommer att vara för att möta volontären som ansvarar för undervisningen.
- Den dagliga menyn som kommer att lagas av deltagarna är organiserad av volontären och socialarbetaren.
- Startdatumet är fastställt för att möta de olika behoven.
- Workshopen börjar med introduktionen av varje deltagare och lärare. Gruppen diskuterar frågor eller spelar spel för att skapa en avslappnad miljö med hjälp av socialarbetaren.
- Läraren presenterar dagens meny och de börjar förbereda ingredienser och laga maten.
- I slutet av lektionen provsmakar deltagarna och läraren rätterna och njuter sedan av måltiden tillsammans.



6. Material och metoder

- **Infrastruktur:** För att kunna köra denna workshop är det nödvändigt att ha ett komplett kök (ugn, kylskåp, spis), ett stort utrymme så att alla kan få plats och delta i aktiviteten.
- **Material och mänskliga resurser:** För att undervisa varje klass är det nödvändigt att ha ingredienser för att laga dagens meny och köksredskap till aktiviteten. Det finns en volontär och en koordinator som är med gruppen i workshopen.
- **Tid/arbetsbelastning:** Ledarens ständiga närvaro är nödvändig för att undersöka deltagarnas behov, möjligheten att utföra en workshop som syftar till social integration, utbyte av erfarenheter och regler. Ledaren spenderar minst 30 min/1 h för varje intervju och deltar på workshopen för att skapa en avslappnad stämning för att arbeta med de grundläggande kunskaperna som de behöver. Volontären är närvarande i 3 timmar i veckan i 4 veckor och minst 2 gånger om året.
- **Kostnader:** För att utföra denna workshop finns cirka 200 kronor per dag för ingredienserna i måltiden. Tänk på kostnaderna för platsen och köksmaterial om de inte finns tillgängliga.

7. Lärandemål för deltagarna

Kunskaper som kan förvärvas med denna workshop är flera och spänner från hur man förbereder typiska rätter från det spanska köket, till de olika tipsen för att inte kasta mat, för att bevara mat och för att förstå och följa hälsosamma matvanor och användningen av produkter av olika årstider och lokala produkter. Det handlar om att skapa en avslappnad och ledig atmosfär där alla kan bidra med sin erfarenhet som kan vara lärorik för alla.

Partners

Technical
University
of Munich



Technical University
of Munich
(Tyskland)
www.tum.de



anstiftung
(Tyskland)
www.anstiftung.de



On Projects Advising SL
(Spanien)
www.onprojects.es



Asociación Cantabria Acoge
(Spanien)
www.cantabriaacoge.com



Folkuniversitetet
(Sverige)
www.folkuniversitetet.se



Social Farms & Gardens
(Storbritannien)
www.farmgarden.org.uk



GärtnerInnen der Welt kooperieren

Gartenpolylog
(Österrike)
www.gartenpolylog.org

Social Media



/UGAIN.EU
<https://www.facebook.com/UGAIN.EU/>



/UGAIN_ERASMUS
https://twitter.com/UGAIN_ERASMUS

Projektets hemsida

www.ugain.online



Medfinansierat av
EU-programmet
Erasmus+

Projektet genomförs med ekonomiskt stöd från Europeiska kommissionen. För uppgifterna i denna publikation ansvarar endast upphovsmannen. Europeiska kommissionen tar inget ansvar för hur dessa uppgifter kan komma att användas.

UGAIN: Urban GARDens for the social INtegration of migrants
Projektnummer: 2017-1-DE02-KA204-004151