

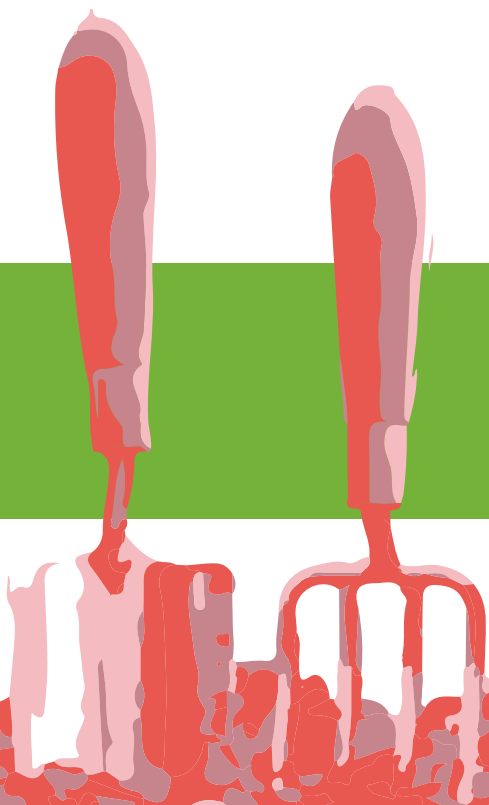


# UGAIN

Urban **G**Ardens for the social  
**I**Ntegration of migrants

Actividad:

Cocina comunitaria





**Las comidas tienen como objetivo crear un respeto mutuo y ofrecer un espacio para la creación de redes informales.**



## Ficha de la actividad

### 1. Nombre de la actividad

**Cocina comunitaria**

### 2. Tipo de actividad

**Cocina y gastronomía**

### 3. Descripción de la actividad

Aproximadamente dos veces al año, toda la asociación invita a las personas (todos internos y 10/20 externos) a un evento de cocina en común. Se elaboran comidas típicas de las diferentes culturas de los participantes y se comparten recetas y conocimientos de cocina. Cualquiera que quiera preparar un plato puede hacerlo. Se utilizan los excedentes de frutas y verduras del huerto comunitario. El objetivo es que los miembros del huerto se reúnan y disfruten fuera del entorno habitual de trabajo de horticultura (o costura). Está invitada cualquier persona externa de la comunidad de inmigrantes y local.

Este evento a veces se lleva a cabo en el exterior, directamente en el huerto (barbacoa, hoguera, etc.) si el clima lo permite.

## 4. Competencias y formación necesaria

Las habilidades básicas de cocina y la planificación del menú son importantes. Esto se debe a que necesitan calcular la cantidad de comida que hay que preparar. Alguien debe organizar la cocina y un área para comer. Debe estar bien planeado quien preparará y traerá los alimentos. Aunque hay que advertir que tanta planificación puede resultar contraproducente para esta actividad. Simplemente deje que la cena o almuerzo y las siguientes actividades e ideas fluyan de forma natural a medida que evolucionan. También se debe de estar abierto para innovar con nuevas recetas, sabores y comidas. Es importante decidir qué se hará con las sobras, los desperdicios y todo lo relacionado con la limpieza después de la comida para que el trabajo sea compartido y no sea una sola persona la responsable.

## 5. Pasos para la implementación de la actividad

- Organizar una cocina adecuada para el tamaño del grupo (puede ser alquilada o de una casa privada)
- Invitar a los miembros de la asociación (inmigrantes y austriacos) durante las reuniones del huerto así como las sesiones de costura. También se puede crear un grupo de whatsapp.
- Invitación personal de personas externas por correo, redes sociales o cara a cara.
- Todos los que quieran contribuir pueden elegir un plato típico de su país de origen.
- Comprar los ingredientes y usar verduras y frutas del huerto.
- Cocinar juntos y disfrutar de los platos.

## 6. Métodos y materiales

- **Infraestructura:** Cocina, electricidad, platos, recetas, mesas y sillas.
- **Recursos humanos y materiales:** Alimentos y utensilios de cocina así como tiempo y esfuerzo para organizar y preparar las comidas.
- **Tiempo/carga de trabajo:** Dos veces al año, aproximativamente una tarde mas el tiempo para cocinar.
- **Costes:** Costes bajos: se puede necesitar dinero para alquilar un local adecuada (si no es posible de forma gratuita) y los alimentos para las recetas.

## 7. Conocimientos aprendidos por los participantes

Los participantes pueden mejorar sus conocimientos sobre comida internacional y sus habilidades culinarias. Las diferencias y similitudes culturales pueden ser identificadas y comprendidas. Muchas habilidades sociales, como la comunicación y el respeto, se ejercitan cuando las personas se reúnen, preparan comidas y comen juntas. Las amistades o las colaboraciones pueden iniciarse en tales eventos, lo que puede ser importante algún día, ya

sea para los “nuevos vecinos” y los “antiguos vecinos”. A través de las redes sociales y nuevos contactos, también pueden surgir ofertas de empleo, posibilidades de formación y otras oportunidades.

# Socios

Technical  
University  
of Munich



Technical University  
of Munich  
(Alemania)  
[www.tum.de](http://www.tum.de)



anstiftung  
(Alemania)  
[www.anstiftung.de](http://www.anstiftung.de)



On Projects Advising SL  
(España)  
[www.onprojects.es](http://www.onprojects.es)



Asociación Cantabria Acoge  
(España)  
[www.cantabriaacoge.com](http://www.cantabriaacoge.com)



Folkuniversitetet  
(Suecia)  
[www.folkuniversitetet.se](http://www.folkuniversitetet.se)



Social Farms & Gardens  
(Reino Unido)  
[www.farmgarden.org.uk](http://www.farmgarden.org.uk)




GärtnerInnen der Welt kooperieren

Gartenpolylog  
(Austria)  
[www.gartenpolylog.org](http://www.gartenpolylog.org)

## Redes sociales

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

 /UGAIN\_ERASMUS  
[https://twitter.com/UGAIN\\_ERASMUS](https://twitter.com/UGAIN_ERASMUS)

**Página web del proyecto** [www.ugain.online](http://www.ugain.online)



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

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