

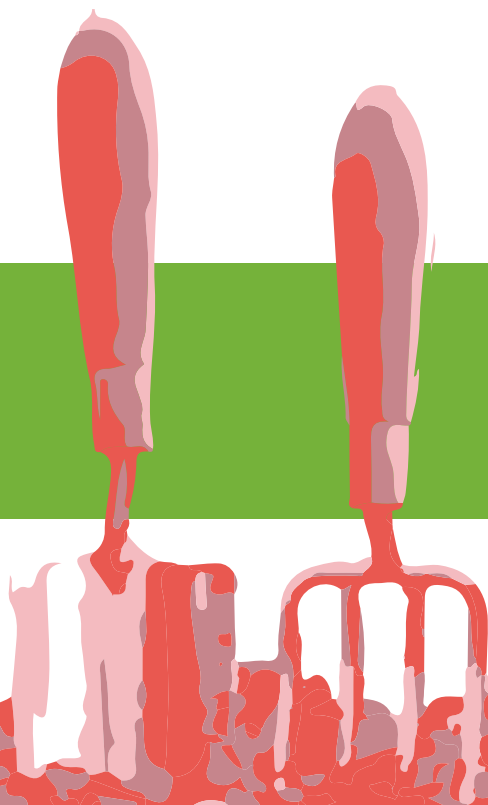


UGAIN

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

Actividad:

Cocinar con hierbas silvestres





Recopilar y compartir conocimientos sobre las plantas silvestres y su uso.



“Se debe de fomentar la curiosidad de los participantes. La gente puede desconfiar de las hierbas silvestres pensando que no son sabrosas.”

Ficha de la actividad

1. Nombre de la actividad

Cocinar con hierbas silvestres

2. Tipo de actividad

Formación

3. Descripción de la actividad

El grupo de huertos cosecha productos en los huertos o en cualquier lugar adecuado donde haya hierbas silvestres disponibles. La persona que dirige la actividad presenta a los participantes las hierbas silvestres comestibles que son comunes en la zona. En el mejor de los casos, el líder trae hierbas seleccionadas y los participantes pueden conocer estas plantas a través de sus sentidos. El líder invita a todos los participantes a compartir sus conocimientos y experiencias, para que no caer en la situación clásica de maestro-alumno. El grupo está orientado a formar equipos y recoger hierbas de la zona. Las hierbas recolectadas se preparan en combinación, por ejemplo con arroz o acompañando ensaladas. La preparación y el cocinado tienen lugar al aire libre donde se permite realizar fuego. Alternativamente, las hierbas se almacenan en recipientes y la actividad alimentaria se lleva a cabo en otro momento en una cocina formal.

4. Competencias y formación necesaria

Los gerentes del huerto explican además que cualquier actividad debe incluir tiempo para conversar, reflexionar y comer juntos, ya que la intencionalidad de estas actividades es la construcción de la comunidad. Como competencias necesarias, es importante apuntar el tener una mente abierta, paciencia y ciertas habilidades hortícolas. Están de acuerdo en que estas competencias no necesitan estar focalizadas en una sola persona, ya que las habilidades se distribuyen dentro del grupo. Las personas aprenden unas de otras y se desarrollan con el tiempo.

5. Pasos para la implementación de la actividad

- El gerente proporciona una pequeña información sobre hierbas selváticas comestibles, como reconocerlas y para que se usan. Esto es muy útil para que todo el mundo disponga del mismo conocimiento.
- El gerente invita a los participantes a compartir sus experiencias y conocimientos sobre las hierbas silvestres comestibles. Esto se hace para romper la situación clásica de profesor-alumno y además lograr un ambiente grupal más inclusivo. La actividad es particularmente importante para los refugiados e inmigrantes que vienen, ya que a menudo tienen conocimientos sobre hierbas y horticultura. Esto puede servir como una oportunidad para sentirse valorado, para sentirse protagonista y para mejorar la autoestima.
- El grupo se une en equipos para crear un ambiente de aprendizaje seguro para cada participante.
- Los grupos recogen las hierbas que son necesarias para la preparación de alimentos.
- Una vez que se recolectan las hierbas, los grupos forman nuevamente otro nuevo grupo. Como plato fuerte se prepara arroz con hierbas. Cada persona recibe una tarea relacionada con la preparación de la comida o puesta de la mesa. La tarea permite a los participantes compartir sus experiencias. Además, aprenden a contribuir con una tarea común.

6. Métodos y materiales

La actividad es adecuada para un grupo de diez a treinta personas.

- **Infraestructura:** para esta actividad no se necesita mucha infraestructura, ya que la actividad tiene lugar en el exterior. La actividad requiere una chimenea o cocina abierta, ollas, platos, cubiertos, tazas etc. para servir la comida. Necesita un área donde se puedan encontrar hierbas silvestres comestibles.
- **Materiales y recursos humanos:** La actividad requiere libros sobre hierbas comestibles silvestres, muestras de hierbas que se enseñan a los participantes, así como bolsas o cajas para conservar las hierbas.
- **Tiempo/carga de trabajo:** Para esta actividad, se puede estimar la siguiente carga de trabajo: coloquio sobre plantas silvestres comestibles: 0,5 h - 1 h, recolección de hierbas: 0,5

h - 1h, preparación de la comida y almuerzo 0,5 h - final abierto.

- **Costes:** Los costes en la preparación de alimentos son relativamente bajos. El arroz, aceite y especias se deben de comprar. El coste es inferior a 5 euros. Para las clases, los libros o fotocopias que describen las hierbas son muy necesarios. Estos pueden ser reemplazados por muestras naturales de plantas.

7. Conocimientos aprendidos por los participantes

Los participantes asumen una posición de alumno y profesor al mismo tiempo. Intercambian conocimientos y además preparan y comparten comida común. Otros participantes comparten conocimientos hortícolas sobre hierbas comestibles silvestres. Estos conocimientos no son muy comunes en Alemania. Esta actividad puede ser particularmente enriquecedora para los refugiados o inmigrantes que poseen este conocimiento. La actividad ayuda a construir una comunidad sólida además de ser una oportunidad para experimentar la responsabilidad individual y grupal.

Socios

Technical
University
of Munich



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



anstiftung
(Alemania)
www.anstiftung.de



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



Asociación Cantabria Acoge
(España)
www.cantabriaacoge.com



Folkuniversitetet
(Suecia)
www.folkuniversitetet.se



Social Farms & Gardens
(Reino Unido)
www.farmgarden.org.uk




GärtnerInnen der Welt kooperieren

Gartenpolylog
(Austria)
www.gartenpolylog.org

Redes sociales

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

 /UGAIN_ERASMUS
https://twitter.com/UGAIN_ERASMUS

Página web del proyecto 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