



UGAIN

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



Actividad:

Taller de cocina



Cocina intercultural de recetas españolas con productos de temporadas.



Ficha de la actividad

1. Nombre de la actividad

Taller de cocina

2. Tipo de actividad

Cocina y gastronomía

3. Descripción de la actividad

El taller de cocina tiene como objetivo enseñar a los inmigrantes los platos típicos de la cocina cantábrica y española, así como los productos de temporada y el intercambio de recetas de diferentes nacionalidades de los usuarios. Los orígenes de los participantes son muy variados: marroquíes, senegaleses, paraguayos, ucranianos, etc. Este taller es muy importante para conocer las costumbres gastronómicas españolas ya que es un requisito indispensable para trabajar en el sector turístico o doméstico y de esta manera aumentar la empleabilidad de los participantes. Gracias al uso de la cocina como instrumento de socialización en el taller se pueden trabajar otras habilidades como la comunicación, el uso de la lengua española, el trabajo en equipo, la apertura a nuevas oportunidades, la confianza en uno mismo, el compromiso, la resolución de problemas, la planificación, la motivación, el logro de objetivos, la coordinación, etc. El taller se imparte en un día laborable, generalmente el martes, y tiene una duración aproximada de 3 horas, dependiendo de la complejidad del menú, y se imparte durante cuatro semanas. Se realiza al menos dos veces al año, lo que puede ser más dependiendo de los recursos y del interés de los beneficiarios. Un promedio de 6 usuarios participa en esta actividad. Al final de cada curso se realiza una actividad abierta a todos. Se realiza una fiesta de clausura donde se comparte la comida típica de cada beneficiario, se intercambian las experiencias aprendidas y se fomentan las amistades que surgen durante el curso.

4. Competencias y formación necesaria

Para llevar a cabo esta actividad es necesaria la presencia de la técnica que coordina todo el taller y conoce directamente a los usuarios, ya que muchos han recibido asistencia social de ella. Además, el voluntario que imparte el taller debe conocer las técnicas culinarias españolas, tener una actitud proactiva, con el deseo de enseñar y promover la cocina entre la población inmigrante. No es necesario ser un chef profesional, basta con tener la capacidad de cocinar, amar la comida y tener el deseo de enseñar. Obviamente, el técnico que coordina el taller debe ser capaz de trabajar con grupos, además de tener ciertas habilidades sociales que le permitan interactuar con fluidez con los participantes, que en la mayoría de los casos tienen poco conocimiento de la cocina española.

5. Pasos para la implementación de la actividad

- El primer paso es preparar una lista de personas interesadas en participar.
- Las personas inscritas se seleccionan en función de las competencias que necesitan, del tiempo de que disponen debido a sus obligaciones familiares, del compromiso y de la motivación que tienen para aumentar su integración.
- Una vez seleccionados los participantes, se realiza una entrevista personal para explicar en qué consistirá el taller. Es importante tener esta entrevista para que los usuarios conozcan los detalles del taller, incluyendo el compromiso que necesitan para asistir, sus necesidades dietéticas, el tiempo y los días del taller, el lugar donde se llevará a cabo y para conocer al voluntario a cargo de la enseñanza.
- El menú diario que preparan los usuarios es organizado por el voluntario y la trabajadora social.
- La fecha de inicio se establece tratando de satisfacer las diversas necesidades.
- El taller comienza con la presentación de cada usuario y del profesor. El grupo discute temas o se desarrolla un juego para asegurar un ambiente relajado ayudado por la trabajadora social.
- El profesor presenta el menú del día y comienzan a preparar los ingredientes y a cocinar.
- Al final la clase los usuarios y el profesor prueban y disfrutan de la comida juntos.



6. Métodos y materiales

- **Infraestructuras:** Para poder dirigir este taller es necesario disponer de una cocina completa (horno, frigorífico, estufa), un espacio amplio y accesible para que todos puedan estar cómodos y seguir la actividad.
- **Materiales y recursos humanos:** Para enseñar cada clase es necesario tener los ingredientes para la creación del menú diario y los utensilios de cocina. Se cuenta con la presencia de un voluntario para el tiempo de las clases y la presencia de un coordinador técnico del taller.
- **Tiempo y carga de trabajo:** La presencia constante del técnico es necesaria para explorar las necesidades de los usuarios, la posibilidad de realizar un taller de integración social, el intercambio de experiencias y costumbres. El técnico dedica al menos 30min/1h a cada entrevista y asiste al taller para facilitar un ambiente relajado y para trabajar las habilidades básicas que necesitan. El voluntario está presente durante 3 horas a la semana durante 4 semanas y al menos 2 veces al año.
- **Costes:** Para llevar a cabo este taller hay aproximadamente 20 € por día para los ingredientes de la comida. Considere los costes para el espacio, suministros y materiales de cocina si no están disponibles.

7. Conocimientos aprendidos por los participantes

Las lecciones que se pueden adquirir con este taller son varias y van desde cómo preparar platos típicos de la cocina española hasta los diversos trucos para no desperdiciar alimentos, para su conservación, así como para comprender y seguir hábitos alimenticios saludables y el uso de productos de diversas estaciones y productos locales. Se trata de establecer un ambiente relajado e informal donde cada uno pueda aportar su experiencia y pueda ser enriquecedor para todos.

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