

Ikastoletan sukaldaritza osasungarria sustatzeko “Sukaldatu” proiektuak aurrera darrai, eta 1.200 ikasle arituko dira aurten

2016/03/16

- Proiektuaren abiapuntua honako gogoeta hau da: lagunartean eta, batez ere, familiarartean kozinatzea eta jatea funtsezkoak dira era osasungarrian jaten ikasteko
- Euskadiko eta Nafarroako 15 ikastolak, 10 eta 14 urte bitarteko 1.200 neska-mutikok eta horien gurasoek hartuko dute parte ikastaroan
- Familiararteko sukaldaritza funtsezkoa da osasuna hobetzeko, tokian tokiko ekoizleei laguntzeko eta senideen arteko harremanak sendotzeko



Basque Culinary Centerrek, Ikastolen Elkarteak eta Eroskik “Sukaldatu/A Cocinar” proiektuari eutsiko diote 2015-2016 ikasturte honetan ere. Proiektuaren helburua familiararteko sukaldaritza sustatzea da, elikadura osasungarria bultzatzeko bide egokia delakoan. Asmo hori erdiesteko, 10 eta 14 urteko neska-mutikoen taldeka ikasiko dute kozinatzen, astebetez, euren ikastetxeetan bertan. Sukaldaritzan murgiltzea da asmoa eta, hartara, talde bakoitzak egun batez ahalik eta gehiena ikasiko du sukaldaritzari buruz: erosketak egiten, urte-sasoiko eta tokiko produktuak ezagutzen, janaria prestatzen eta prozesu osoa hasieratik amaierara barneratzen.

Ikasturte honetan guztira EAEko eta Nafarroako 15 ikastolak, 10 eta 14 urte bitarteko 1.200 neska-mutikok eta horien gurasoek hartuko dute parte. Proiektuaren abiapuntua honako gogoeta hau da: elkarrekin kozinatzea eta jatea funtsezkoak dira familian eta heziketan, batez ere ikasleentzat.

Zehazki, sukaldaritzak arlo batzuetan duen eginkizuna nabarmendu nahi du “Sukaldatu/A Cocinar” proiektuak; izan ere, sukaldaritzak eragin handia du, besteak beste, osasunean, familiararteko harremanetan eta baita tokiko aberastasunean ere, tokiko produktuen bidez. Osasunaren alorrean, garrantzi handikoa da osasunari lotutako jarraibideak txertatzea eguneko otorduen plangintzan, baita produktu freskoak erabiltzea eta sukaldaritzari denbora eskaintzea ere. Izan ere, jatearen ekintza ezin da inolaz bereizi beraren aurreko ekintzatik (gizateriaren garapenean horren garrantzitsua den janaria prestatzeko ekintzatik, alegia); are gehiago, ezinezkoa da janaria prestatzeko ekintza taldean, eta batik bat familiarartean, jateko ekintzatik bereiztea. Horrenbestez, jatea –eta, aldez aurretik, kozinatzea– funtsezkoa da familiaren kohesioa eta herrialde baten kultura soziala indartzeko.

Goraka doan programa

“Sukaldatu” programan, aste bateko lau goizetan lantegiak egingo dira hainbat ikasgelatako ikasleekin. Nutrizio-jarraibideak eta elikatzeko ohitura osasungarriak ez ezik, tokiko eta urte-sasoiko produktuak eta sukaldaritzari buruzko nozioak ere irakatsiko zaizkie. Neska-mutilek irakasleekin batera egingo dituzte erosketak, ondoren janaria lantegian prestatu eta, azkenik, kozinatzeke erabili duten eremua garbitu egingo dute. Gainera, sukaldean aritu ondoren, prestatutako jakiak elkarrekin jango dituzte. Gurasoekin egingo diren saioei dagokienez, asteko bi arratsaldetan izango dira, Basque Culinary Centerreko irakasle baten eskutik.