Educa ECOChef

Descubre la Cocina sin Residuos

LIPASAM

NO8DO Ayuntamiento de Sevilla

La actividad EcoChef ha relacionado un concepto fundamental para el crecimiento de una sociedad responsable:

- la **alimentación sostenible** como un modo de cocinar **sin residuos** y analizando el **impacto ambiental**.

En cada sesión de la actividad EcoChef se ha contemplado la siguiente **estructura**:

Taller de Cocina Sostenible	Descanso	Taller ¡Juntos Somos Más Sostenibles!
90 minutos	30 minutos	60 minutos

TALLER DE COCINA SOSTENIBLE

La premisa principal ha sido que los participantes lleven a cabo una **manipulación constante** de los ingredientes durante la realización del **taller Cocina Sostenible**. Además de aprender a **minimizar el impacto ambiental** de las recetas que realicen a lo largo de los **90 minutos** que dura el taller culinario.

LIPASAM

NO8DO Ayuntamiento de Sevilla

ECOChef

¿Qué han realizado en el taller Cocina Sostenible? OBJETIVOS

Conocer qué es un **menú sostenible** con 0 residuos.

Descubrir los ingredientes en los **productores cercanos** y el medio ambiente.

Realizar las recetas que les hemos mostrado.

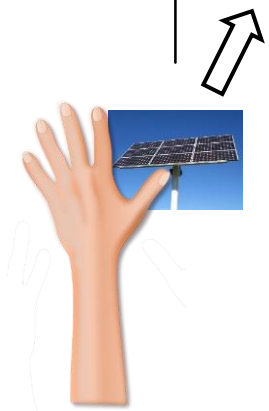
Acercarse a los conceptos que rodean la **economía circular**.

Analizar el **aprovechamiento** de las materias primas.

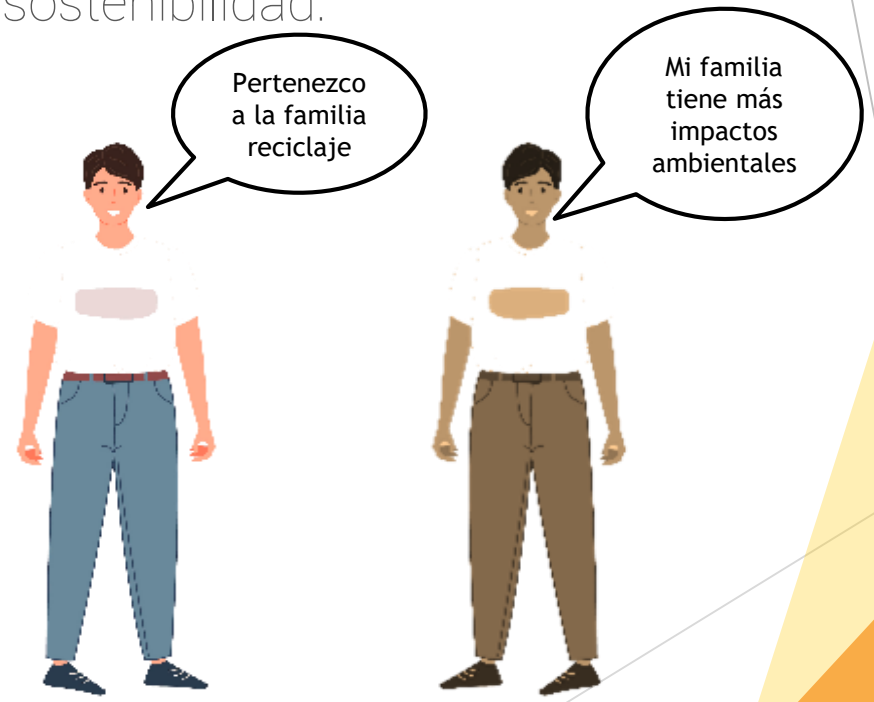
Catar las recetas al finalizar la actividad.

Antes de realizar la actividad principal del taller (menú residuos 0), los participantes llevaron a cabo **dos actividades de presentación**, éstas tuvieron la función de presentar el taller e introducir el concepto de sostenibilidad:

INSOSTENIBLE	SOSTENIBLE



Clasificación con fichas magnéticas



Representación “teatral”

El Menú Residuos 0 que hemos propuesto para este taller resume tanto en sus ingredientes como en la forma de prepararlo los conceptos de sostenibilidad y alimentación equilibrada.

Smoothie de Frutas

Incluye: Manzanas, Naranjas, Limón...

Ensalada de Garbanzos

Incluye: Garbanzo, Cebolla Tomate, Huevo, Pimiento Rojo, Pimiento Verde.

Galletas

Incluye: Plátano, Avena y Miel.

El Smoothie de Frutas que hemos propuesto para la actividad tiene los siguientes pasos para su elaboración:

Pelar ingredientes

- Pelar frutas de temporada

Integrar en licuadora

- Licuar la fruta

Exprimir y licuar

- Exprimir naranja y limón
- Licuar todo

La Ensalada de garbanzos que se propuso para la actividad tiene los siguientes pasos para su elaboración:

Pelar ingredientes

- Pelar y trocear verduras
- Trocear aceitunas y un huevo cocido

Calentar garbanzos

- Lavar garbanzos
- Calentar en microondas

Integrar ingredientes

- Aderezamos y mezclamos todos los ingredientes en un bol

Las Galletas que se contempló para la actividad tienen los siguientes pasos para su elaboración:

Preparar masa

- Trituramos plátanos
- Añadimos un poco de miel

Integrar avena

- Añadir avena a la masa anterior y mezcla con una cuchara

Cocinar galletas

- Damos forma a las galletas y las introducimos en el horno

Para la realización del **Menú Residuos 0**, hemos necesitado los siguientes materiales:

Ingredientes	Utensilios y equipo de cocina	Mobiliario
• Frutas • Verduras • Agua • Especias • Sal • Legumbres y cereales	• Microondas y hornos • Mezcladores y batidoras • Bols • Envases para microondas • Peladores • Recipientes compostables	• Mesas • Mobiliario para equipo de cocina

Higiene y seguridad
• Kit de desinfección COVID-19 • Guantes compostables • Zona lavavajillas

Para la realización del **taller de cocina**, hemos tenido la siguiente organización:

Actividad introductoria (10 min) → **Actividad introductoria (10 min)** → **Menú residuos 0 (65 min)** → **Conclusiones (5 min)**

mini
MERCADO

COCINA
SEVILLA
mini
MERCADO

ECOChef

GALLETAS DE AVENA:
Machacar plátano y miel.
Añadir avena y mezclar.
Dar forma de galletas.
Hornear galletas.

TALLER ¡JUNTOS SOMOS MÁS SOSTENIBLES!

La actividad EcoChef se completó también con el **taller ¡Juntos Somos Más Sostenibles!** de 60 minutos de duración. Con él, los participantes han podido ahondar en los conceptos teóricos sobre **Economía Circular** que rodean la actividad:

- Consumo de proximidad
- Ahorro energético
- Residuos 0
- Alimentación equilibrada
- Explotación de recursos
- Huella ecológica

LIPASAM

NO8DO Ayuntamiento de Sevilla

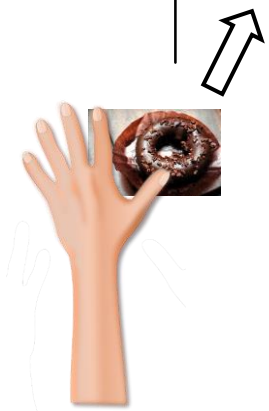
ECOChef

¿Qué han hecho en el taller ¡Juntos Somos Más Sostenibles!?

- Conocer cuáles son los objetivos del **Desarrollo Sostenible**.
- Realizar un **menú sostenible**.
- Aprender los factores que intervienen en la **alimentación sostenible**.
- Jugar a la APP **"Tu Compra Sostenible"**.
- Analizar la **huella ecológica** de las materias primas que compramos.
- Identificar las pautas que deben adquirir para ser más **ecoresponsables** ambientalmente.

Antes de realizar la actividad principal del taller (juego virtual), los participantes llevaron a cabo **dos actividades previas**. Estas tuvieron la función de presentar el taller e introducir el concepto de necesidad y sostenibilidad/salud:

NECESIDADES	CAPRICHOS



Clasificación con fichas

Preparación de desayuno con fichas

La actividad Tu compra sostenible (tablets) resume cómo productos similares pueden tener impactos ambientales tan diferentes, si observamos su ciclo vida completo (huella de carbono, hídrica, etc.).

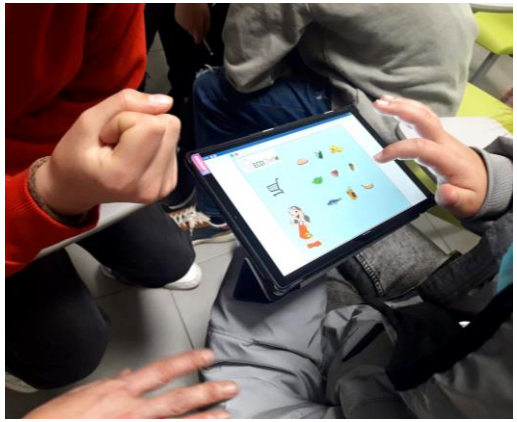
Este fin lo consigue gracias a una metodología innovadora, mediante el uso de un formato de juego virtual. El juego ofrece la posibilidad de acceder a tiendas de un mercado de abastos o similar y elegir entre distintos productos. Además, la cesta de la compra se paga con ecomonedas. Por lo tanto, si elegimos productos no sostenibles, no tendremos suficiente dinero para pagar nuestra compra.

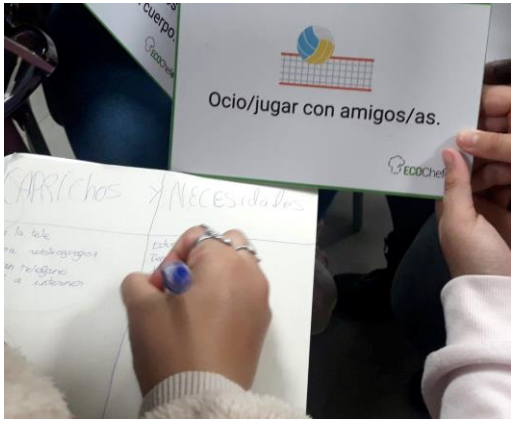
Para la realización del **taller ¡Juntos somos más sostenibles!** , necesitaremos los siguientes materiales:

- Kit de desinfección COVID-19
- Fichas reutilizables
- Láminas reutilizables
- Materiales fungibles
- Tablets

Para la realización del taller ¡Juntos somos más sostenibles!, tendremos la siguiente organización:

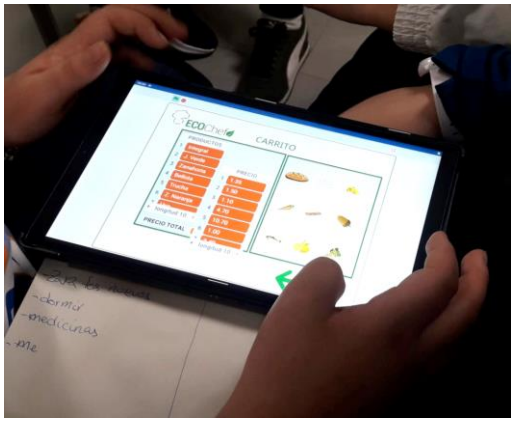
Actividad introductoria (20 min) → **Actividad introductoria (10 min)** → **Juego virtual (20 min)** → **Conclusiones (10 min)**




Ocio/jugar con amigos/as.
CAPRICHOS
NECESIDADES

LIPASAM

Consumir más productos locales, de temporada y minimamente procesados.


CARRITO
PRODUCTOS
PRECIO
PRECIO TOTAL

Beber agua.

Distribución del espacio

Distribución del espacio

Distribución del espacio

Distribución del espacio

El espacio en el que se desarrollará EcoChef se adaptó a las condiciones sanitarias vigentes en el momento de realizarse la sesión.

Es por ello, que al realizarse la mayor parte del taller en un espacio cerrado, el proceso de cata se realizó en el exterior o los participantes lo realizaron en sus hogares llevándose una muestra de las recetas.

PARTICIPACIÓN

El programa EcoChef ha tenido los siguientes datos de participación:

- Inicio: 2 de diciembre de 2021
- Fin: 23 de febrero de 2022
- Número de sesiones: 40 sesiones
- Participantes: 1.879 alumnos/as
- Centros participantes: 27 centros públicos de Primaria
- Profesores participantes: 78 docentes

EVALUACIÓN

A lo largo de las sesiones realizadas se les ha propuesto a los docentes asistentes la posibilidad de realizar una evaluación de la actividad. Éstos son los resultados generales:

94,4%	• Ha calificado la actividad con un 5, siendo 5 la calificación más alta.
88,9%	• Ha indicado que la actividad aporta contenido nuevo e interesante para los participantes.
91,7%	• Ha calificado los contenidos tratados en la actividad con un 5, siendo 5 la calificación más alta.

Los docentes, a través de las evaluaciones recibidas, han destacado de la actividad algunos de los siguientes aspectos:

"Muy didáctica a la vez que entretenida."

"La participación activa de todo el alumnado."

"Aprendizaje enormemente práctico y motivador."

"Innovación en el taller y dotes comunicativos de los monitores de los ponentes."

"Organización y atención del personal."

"Se potencia el trabajo cooperativo y, además, resaltamos el dinamismo de la actividad."

"Son actividades bastantes realistas y adaptadas a la realidad."

"Muy buena organización con un espacio muy cuidado. El alumnado puede experimentar con sus propias manos lo que está aprendiendo."

Ante la evaluación de la organización en las diferentes secuencias de la actividad, la calificación 5, siendo ésta la nota más alta, ha sido la calificación mayoritaria de los siguientes aspectos:

5

- Información previa
- Bienvenida a la actividad
- Transporte
- Espacio
- Actividades
- Clausura

Los docentes, a través de las evaluaciones recibidas, han realizado los siguientes comentarios sobre la actividad tanto:

"Los monitores están muy bien preparados."

"El trato recibido es excelente."

"Felicitarles por la buena organización de la actividad."

"Las medidas COVID son muy adecuadas."

CONCLUSIÓN

Como conclusión final, consideramos que el programa EcoChef en su primera edición ha sido un éxito a nivel general. Analizando desde otros puntos de vista podemos considerar que:

- Los **objetivos internos** de participación se han cumplido.
- El **resultado didáctico** y social del programa es satisfactorio.
- La **evaluación** de los participantes es muy óptima.
- La **inversión inicial** realizada se ha visto compensada en la participación y los contenidos interiorizados por los participantes.