



Nueva edición de 'Sukaldatu' para promover la cocina saludable en las ikastolas

05-04-2016

'Sukaldatu/A Cocinar' es un proyecto llevado a cabo por Basque Culinary Center, Ikastolen Elkartea y Eroski, que parte de la reflexión de que cocinar y comer en convivencia es básico para aprender a comer sano. En este curso, participarán en el programa 15 ikastolas del País Vasco y Navarra, y un total de 1.200 niños y niñas de entre 10 y 14 años y sus progenitores.

Basque Culinary Center, Ikastolen Elkartea y Eroski, prosiguen este curso 2015-2016 con su proyecto 'Sukaldatu/A Cocinar', que busca promover la cocina como fórmula para promover una alimentación saludable. Para ello, durante una semana, niños y niñas de entre 10 y 14 años aprenderán por grupos a cocinar en sus propios centros escolares. Se trata de una inmersión gastronómica en la que cada grupo durante un día conocen al máximo la cocina: hacer la compra, conocer los productos de temporada y locales, aprender a cocinar y conocer todo el proceso desde el inicio hasta el final.

Este año tomarán parte en el mismo un total de 15 ikastolas del País Vasco y Navarra y participarán 1.200 niños y niñas entre 10 y 14 años y sus progenitores. El proyecto parte de considerar que cocinar y comer juntos es un elemento fundamental de la familia y la educación familiar, empezando por los escolares.

En concreto, el proyecto 'Sukaldatu/A Cocinar' tiene como objetivo poner en valor el papel de la cocina en diferentes ámbitos, por su impacto en ellos, como son la salud, los vínculos familiares y la riqueza local a través de productos locales. En el ámbito de la salud es importante introducir pautas de salud en la cocina a la hora de planificar los menús y dotarlos de productos frescos, y dedicarle tiempo a la cocina. Y es que no se puede desligar del acto de comer, del previo, que es cocinar -y que ha sido además clave en el desarrollo de la humanidad- y el de cocinar con comer en grupo. Así mismo, comer -y previamente cocinar- se convierte en una de las claves de la cohesión familiar y de la cultura social de un país.

Un programa que crece

'Sukaldatu' se desarrolla a través de talleres que se distribuyen en cuatro jornadas de mañana, con alumnos de distintas aulas, donde se les da además de pautas de nutrición y hábitos saludables de alimentación, explicaciones sobre productos locales y de

temporada, además de nociones de cocina. Los chavales realizarán las compras acompañados de los profesores; a continuación prepararán la comida en un taller y después limpiarán el espacio que han utilizado para cocinar. Además los chavales cocinan y después comen todos juntos lo que han elaborado. Las sesiones con los padres –dos tardes de una semana- por su parte, se realizarán de la mano de un profesor de Basque Culinary Center, dos tardes a la semana.