

IKASTAROA: Sasoiko sukaldaritza: Zer egin dezaket nire udaberriko barazki-saskiarekin? (2024-01)

Tailer honetan udaberriko barazkiak eta berdurak prestatzen ikasiko da, loreekin, zereal integralekin, proteina begetalekin, algekin eta abarrekin konbinatuz. Halaber, ebakitzeko eta egosteko teknikak ezagutaraziko dira. Urte sasoi honetako plateren teknika bereizgarriak dira, gure osasunerako onenak. Tailerreko lehen egunean azalpen teorikoa eta errezeta-liburua emango dira. Hurrengo egunetan, menu osoak, askotarikoak eta orekatuak prestatuko dira, nekazaritzako produktu ekologikoetan eta begetarianoetan oinarrituta.

Helburuak: udaberrian sasoiko barazkiak identifikatzea eta haien nutrizio-onurak ulertzea, biltegitatzeko eta kontserbatzeko teknikak ikastea eta udaberriko barazkiak erabiliz presta daitezkeen zenbait errezeta deskubritzea, tokiko sasoiko elikagaien kontsumoa sustatzea eta barazki horiek maneiatzeko berariazko tekniken bidez parte-hartzaileen sukaldaritza-trebetasunak hobetzea.

Edukiak: udaberriko barazkien identifikazioa eta nutrizio-onurak, barazkien kontserbazioa eta biltegitratzea, udaberriko barazkiekin egindako errezetak eta sukaldaritza-teknikak.

Tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Sustraiak Catering

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

Non eta noiz: Andretxea.

- **Euskarazko taldea:** 2024ko

CURSO: Cocina de temporada: ¿Qué puedo hacer con mi cesta de verduras de la temporada de primavera? (2024-01)

En este taller se aprenderá a cocinar verduras de primavera y sus diferentes usos combinándolas con flores, cereales integrales, proteínas vegetales, algas, etc. Asimismo, se dan a conocer técnicas de corte y cocción. Son técnicas que caracterizan los platos de esta época del año que mejor sientan a nuestra salud. El primer día de taller se dará una explicación teórica y un recetario. Los días siguientes, se elaborarán menús completos, variados y equilibrados basados en productos agroecológicos y vegetarianos.

Objetivos: identificar las verduras de temporada en primavera y entender sus beneficios nutricionales, aprender técnicas de almacenamiento y conservación y descubrir diversas recetas que se pueden preparar utilizando las verduras de primavera, fomentar el consumo de alimentos de temporada locales y mejorar las habilidades culinarias de las participantes con técnicas específicas para el manejo de estas verduras.

Contenidos: identificación y beneficios nutricionales de las verduras de primavera, conservación y almacenamiento de verduras, recetas con verduras de primavera y técnicas de cocina.

Órgano tramitador: Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Eibar en colaboración con la Mesa de la Mujer.

Impartidores/as: Sustraiak Catering

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea.

- **Grupo en euskera:** 9, 16, 23 y 30



maiatzak 9, 16, 23 eta 30.

- **Gaztelaniazko taldea:** 2024ko maiatzak 15, 22, 29 eta ekainak 5.

de mayo de 2024.

- **Grupo en castellano:** 15, 22, 29 y 5 de junio de 2024.

Ordutegia:

- **Euskarazko taldea:** 10:00etatik 12:30era
- **Gaztelaniazko taldea:** 17:00etatik 19:30era

Horario:

- **Grupo en euskera:** de 10:00 a 12:30.
- **Grupo en castellano:** de 17:00 a 19:30.

Ikastarora ekarri behar den materiala: Ez dute materialik ekarri behar.

Material a aportar por las alumnas: No tienen que aportar material.

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren erroldatutako emakumeentzat **10€**.
- Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzat **15€**.

Precio del curso:

- **10€** (empadronadas en Eibar).
- **15€** (No empadronadas en Eibar).

Ikastaroaren ordainketa: matrikula, ordainketa bakar batean kobratuko da, erreziboa helbideratuta.

Forma de pago: la matrícula se cobrará en un único pago mediante recibo domiciliado.

Ikasle kopurua: gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 10 ikasle.

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 10.

Ikastaroaren hizkuntza: bat euskaraz eta beste bat gaztelaniaz.

Idioma del curso: uno en euskera y otro en castellano.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2024ko otsailaren 1etik 25era (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 25 de febrero de 2024 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/sasoikosukalidaritza2024-01>

<https://formularioak.eibar.eus/es/sasoikosukalidaritza2024-01>

Kudeaketa arauak:

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxieneko ikasle-kopurura, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web orrian emango da (www.eibar.eus), otsailaren 27an.

Normas de gestión:

En caso de que el número de personas matriculadas no supere el número mínimo de alumnas establecido, la impartición del cursillo será cancelada. Se publicará un aviso en la web municipal (www.eibar.eus) el día 27 de febrero.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen badu eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número mínimo de alumnas pero no supere el número máximo establecido, se admitirán todas las

bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da otsailaren 27tik aurrera.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da. Hona hemen zozketa-eguna eta ordua: Eguna: otsailaren 27an. Ordua: 17:00. Zozketa era honetan egiten da:

- Zozketa egin aurretik ikastarorako izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egiten da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat ematen zaio.
- Zaku baten sartzen dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat ateratzen da.
- Aukeratuko diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartzen diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da otsailaren 27tik aurrera.

Onartzen diren pertsonen zerrenda argitara ematen den unean sortzen da matrikularen zenbatekoa ordaintzeko obligazioa. Ikastaroa utzi edo ikastaroan baja ematen duen pertsonak ez du izango matrikularen zati proportzionala jasotzeko eskubiderik.

Oharrak:

Aurre-inskripzioen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko inskripzioa egin behar da, ondoren adierazten den dokumentazioa ikastaroa burutuko den lehen egunean aurkeztuz:

- Sasoiko sukaldaritza: Zer egin dezaket udaberriko nire barazki-saskiarekin? izeneko tailerrean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta

matrículas. El listado de las personas admitidas estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 27 de febrero.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número máximo de alumnas establecido, la selección del alumnado se realizará mediante sorteo. El sorteo se realizará en Servicios Sociales (Servicio de Igualdad) el día 27 de febrero a las 17:00 horas. El sorteo se realizará de la siguiente forma:

- Previo al sorteo, se genera un listado con todas las personas inscritas en el cursillo ordenado alfabéticamente y se les asigna un número siguiendo el orden mencionado.
- En un saco se introducen tantos números como personas solicitantes y se extrae un único número.
- Las personas seleccionadas o agraciadas son las que van correlativamente desde ese número en adelante, hasta cubrir el número de plazas máximo del cursillo.

Se realizará un listado con las personas admitidas. El listado estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 27 de febrero.

En el momento de publicar el listado de personas admitidas se devenga la obligación de pago de la matrícula. Las personas que se den de baja, no tendrán derecho a la devolución de la parte proporcional.

Observaciones:

Tras recibir el aviso de la aceptación de la preinscripción, es necesario realizar la inscripción definitiva, presentando la siguiente documentación el primer día del curso:

- Solicitud de matriculación en el taller Cocina de temporada: ¿Qué puedo hacer con mi cesta de verduras de la temporada de primavera?, debidamente



sinatuta.

cumplimentada y firmada.

Informazio gehiago: 688 85 34 40
telefonoan.

Para más información: 688 85 34 40.