



IKASTAROA:
Sasoiko
sukaldaritza: Zer
egin dezaket
udazkeneko nire
barazki-saskiarekin?
(2023-01)

Tailer honetan ikasiko dugu udazkeneko barazkiak prestatzen eta perretxikoekin, osoko zerealekin, landare-proteinekin, algekin eta abarrekin konbinatzen.

Era berean, urte sasoi honetako plateren ezaugarrientzako egokiak diren ebakitzeko eta egosteko teknikak ezagutuko ditugu, gure osasunarentzako ere onenak direnak.

Helburuak:

- Udazkeneko barazkiak identifikatzea eta haien nutrizio-onurak ulertzea.
- Udazkeneko barazkiak biltegitatzeko eta kontserbatzeko teknikak ikastea.
- Sasoiko elikagaien kontsumoa sustatzea, jasangarritasuna sustatzeko.
- Udazkeneko barazkiak erabiliz presta daitezkeen hainbat errezeta deskubritzea.

Edukiak: udazkeneko barazkien identifikazioa eta nutrizio-onurak; barazkien kontserbazioa eta biltegitatzea; errezetak udazkeneko barazkiekin; sukaldaritza teknikak.

Tramitatzailerak: Eibarko Udaleko berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Sustriak Catering.

CURSO:
Cocina de temporada:
¿Qué puedo hacer con
mi cesta de verduras
de otoño? (2023-01)

En este taller se aprenderá a cocinar verduras de otoño y sus diferentes usos combinándolas con setas, cereales integrales, proteínas vegetales, algas, etc.

Asimismo, se dan a conocer técnicas de corte y cocción que caracterizan los platos de esta época del año y que mejor sientan a nuestra salud.

Objetivos:

- Identificar las verduras de temporada en otoño y entender sus beneficios nutricionales.
- Aprender técnicas de almacenamiento y conservación para las verduras de otoño.
- Fomentar el consumo de alimentos de temporada y locales para promover la sostenibilidad.
- Descubrir diversas recetas que se pueden preparar utilizando estas verduras.

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

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

Impartidores/as: Sustriak Catering.



Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakumeak.

Non eta noiz: Andretxea. 2023ko urriak 10, 17, 24 eta 31.

Ordutegia: 17:00etatik 19:30era.

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

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren errolatutako emakumeentzat **10 €**.
- Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzat **15 €**.

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

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

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2023ko irailaren 1etik 30era (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/sasoikosu/kaldaritz2023-01>

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), **urriaren 2an**.

Destinatarias: Mujeres a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 10, 17, 24 y 31 de octubre de 2023.

Horario: de 17:00 a 19:30.

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

Precio del curso:

- **10€** empadronadas en Eibar.
- **15€** no empadronadas en Eibar.

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

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 10.

Idioma del curso: castellano.

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 30 de septiembre de 2023 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/sasoikosu/kaldaritz2023-01>

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 **2 de octubre**.



Matrikularako izena eman duten pertsonen kopuruak ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen bada eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da **urriaren 2tik 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: **urriaren 2a. Ordua: 13:00**. 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 batean sartzen dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat ateratzen da.
- Aukeratzen diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izaten dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da **urriaren 2tik aurrera**.

Onartu 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 ondoren, behin betiko inskripzioa egin behar da eta ikastaroko lehen egunean dokumentu hau aurkeztu behar da:

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 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 2 de octubre**.

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 **2 de octubre a las 13:00 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 2 de octubre**.

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



- **Sasoiko sukaldaritza: Zer egin dezaket udazkeneko nire barazki-saskiarekin?** ikastaroan izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.
- Solicitud de matriculación en el curso **Cocina de temporada: ¿Qué puedo hacer con mi cesta de verduras de otoño?** debidamente cumplimentada y firmada.

Informazio gehiago: 943 543 938 telefonoan.

Para más información: 943 543 938.