

TXARAMELA

---

ESCUELA DE EDUCACIÓN  
AMBIENTAL Y ALIMENTARIA



## Presentación

---

Somos Izaskun y Ainara, licenciadas en diferentes carreras de ciencias y creadoras de Txaramela Cooperativa Pequeña. Estando trabajando juntas en el ámbito de la educación ambiental nos conocemos y con la ilusión de ambas de dar vida a un molino de agua antiguo nace TXARAMELA.

Poco a poco parte de nuestra cultura y tradición se ha ido perdiendo con la desaparición de los molinos de agua y de la siembra de cereal. Nos dimos cuenta que recuperando un oficio antiguo, podíamos cubrir una necesidad actual, cómo es la producción de pasta a partir de la molienda del grano.

Txaramela Pasta nace como alternativa al mercado agroindustrial, dando pasos hacia la soberanía alimentaria y en defensa de la Tierra.

Paralelo a la producción de pasta ecológica, hemos creado **Txaramela Escuela de Educación Ambiental y Alimentaria**. Diseñamos e impartimos materiales didácticos dirigidos a diferentes sectores de la población, siempre siendo la base la relación que hay entre la alimentación y el medio que nos rodea.

EDUCACIÓN AMBIENTAL “Aprende, actuando en tu entorno”

A QUIÉN A todas las personas, adecuamos los materiales y las dinámicas a las características de cada grupo.

CUÁNDO Tanto fines de semana como entre semana, en horario escolar y extraescolar.

CÓMO Las personas participantes serán protagonistas del proceso de aprendizaje. La práctica es la base para aplicar el cambio en nuestro entorno.

# Talleres para niñas/os

---

## **Actividades extra escolares**

Talleres trimestrales o anuales:

### **1. La huerta en la escuela, fuente de conocimiento.**

En cada estación los trabajos que hay que hacer en el huerto van cambiando, preparar la tierra, semillero, plantación... trabajaremos junto con los niños y niñas el diseño y el seguimiento para sacarle el máximo provecho al huerto de la escuela. Para ello, haremos una planificación que irá acompañada de un material didáctico.

### **2. Cocinando en la escuela**

Mientras los niños y niñas preparan diferentes comidas, aprenderán la importancia que tiene nuestra manera de alimentarnos en nuestra salud y el medio que nos rodea. Productos de temporada, beneficios de las verduras... Avivaremos las ganas de cocinar en euskera y trabajaremos la creatividad preparando recetas sanas y atractivas.

## **Actividades para realizar dentro del horario escolar o días del curso especiales.**

Oferta de talleres:

### **1. Los cereales en nuestras tierras y en nuestros platos.**

#### **Taller de Pasta**

Nos adentraremos en el consumo responsable descubriendo el origen y la forma de hacer un alimento para autoconsumo. Desde los campos hasta nuestros platos trabajaremos de una manera dinámica y participativa todo el proceso de transformación de la pasta. (Posibilidad de hacerlo en nuestro obrador)

### **2. Descubriendo la cocina, vamos a preparar recetas saludables!**

Ser protagonistas de nuestra propia alimentación, hace que demos más valor a la comida. Utilizando productos locales y de temporada y dándole importancia a las formas y colores, prepararemos recetas sanas y atractivas, como pueden ser, pizza, hamburguesas, lasaña...

### **3. Nos adentramos en el bosque para descubrir los conocimientos adquiridos de la naturaleza.**

Utilizando como herramienta un cuento interactivo nos adentraremos en el bosque para trabajar los conocimientos adquiridos de la naturaleza. A través de las costumbres y los oficios antiguos podremos ver cómo ha ido cambiando a lo largo del tiempo nuestro paisaje.

### **4. Conocer y utilizar las plantas mágicas; Cremas, jabones, bolsas de olor.**

¿Alguna vez nos hemos parado a mirar las plantas que tenemos a nuestro alrededor? Estamos rodeados de plantas que curan pero no sabemos cómo utilizarlas. Vamos a aprender cómo nos pueden curar, cómo podemos usarlas para limpiarnos o para dar olor.

### **5. De la semilla a la boca; la semilla, comienzo de la vida.**

A través de diferentes dinámicas, nos daremos cuenta de la importancia que tienen las semillas en la supervivencia. Además, aprenderemos a diferenciar las semillas y realizaremos un semillero de temporada con material reciclado que se podrán llevar a casa o dejar en clase para cuidarlo y verlo crecer.

### **6. No nos comamos el mundo, la huella ecológica de la alimentación.**

Alimentos que vienen de muy lejos, envueltos con muchos plásticos, llenos de productos tóxicos... Nuestra huella ecológica está totalmente ligada a nuestra forma de alimentarnos. Si desde pequeños/as estamos bien informados/as tendremos mayor capacidad de decisión.

### **7. Endúlzate con postres sin azúcar.**

Elaboraremos diferentes postres partiendo de la premisa de no usar azúcar. Para ello, utilizaremos ingredientes sanos y energéticos. Se darán diferentes alternativas para conseguir unos postres ricos, con sabor y textura irresistibles, siendo igual de atractivos para niñas y niños.

### **8. Hamaiketakos y meriendas fáciles y saludables.**

Aprenderemos a preparar hamaiketakos y meriendas más saludables y sostenibles para dejar de lado los alimentos procesados e impulsar el uso de verduras y frutas locales. Elaboraremos recetas fáciles de hacer y cómodas para comer en la calle.

### **9. Dinos tu propuesta y nosotras la llevaremos a la práctica.**

# Talleres para jóvenes y personas adultas

---

## **1. Aprende a elaborar con tus propias manos diferentes tipos de pasta fresca.**

Desde los campos hasta nuestros platos, daremos las claves para una buena salud personal y del medio ambiente. Hablaremos de todas las partes del proceso de transformación de la pasta; producción de cereal, molienda, tamizado, amasado...

Según la duración del curso se pueden hacer masas con diferentes tipos de harinas; trigo duro, centeno, espelta, arroz y maíz, elaborar diferentes formas de pasta; tallarines, raviolis, pasta corta y lasaña e incluso elaborar sabrosas salsas y rellenos con verduras de temporada.

- a. Iniciación en el mundo de la elaboración de la pasta fresca artesanal.
- b. Elaboración de pasta fresca artesanal y salsas de acompañamiento.
- c. Elaboración de pasta artesanal con harinas sin gluten.

## **2. Cereales integrales, fuente de energía.**

La molienda de los cereales está totalmente relacionada con la calidad de las harinas y con nuestra salud. Daremos pautas para hacer una buena elección en el mercado y cocinaremos diferentes platos con harinas integrales de cereales variados para reeducar el paladar a los sabores auténticos.

## **3. Comer sano y nutritivo empleando poco tiempo.**

Elaboraremos platos completos nutritivamente, que no requieran de mucho tiempo de elaboración. Daremos recursos para realizar un menú semanal sano y sencillo. Cocinando una vez, comeremos dos veces, ahorrando tiempo y energía y sin desperdicios.

## **4. Aquí no tiramos nada; cocina creativa y sin residuos.**

Haremos recetas originales y sencillas partiendo de los alimentos que nos sobran y sin desperdiciar ninguna parte de los ingredientes que vamos a usar para cocinar. Mientras cocinamos hablaremos de cómo reducir los residuos orgánicos y no orgánicos mediante una compra responsable.

## **5. Cocina sostenible, hortalizas locales y de temporada!**

Para aprovechar al máximo las propiedades que tienen las verduras de nuestras huertas hay que conocerlas a fondo. Cocinaremos diferentes recetas con una misma verdura de temporada, utilizando todas sus partes y sacándole todo su sabor, textura, color etc.

## **6. Gastrodiversidad; patrimonio agrícola y gastronómico.**

Las variedades autóctonas son nuestro patrimonio, por ser parte de nuestra cultura y por su importancia a la hora de iniciar una agricultura ecológica. Compartiremos semillas y la sabiduría que va ligada a ellas. Así conoceremos las maneras de mantener las variedades de cada lugar.

## **7. Cumpleaños saludables, con comida real.**

Para que las celebraciones de cumpleaños no estén llenas de alimentos de poca calidad que generan gran cantidad de residuos, elaboraremos comida para un cumpleaños con poco azúcar y sal. A cada uno de los platos, le daremos un toque especial y divertido para que sea atractivo. Jugaremos con las formas y colores dando rienda suelta a nuestra imaginación.

## **8. Como hacer hamburguesas vegetarianas y salsas de acompañamiento.**

Elaboraremos diferentes hamburguesas sanas y divertidas, hechas a partir de verduras, legumbres y cereales integrales. Explicaremos los trucos para que este tipo de hamburguesas no se deshagan y realizaremos ricas salsas de acompañamiento que harán de nuestro plato algo succulento, lleno de sabor y muy nutritivo.

## **9. A nadie le amarga un dulce, endúlzate con postres sin azúcar**

La clave está en endulzarnos pero sin azúcar y utilizando ingredientes sanos y a la vez energéticos. Para ello, se darán diferentes alternativas para dejar de usar azúcares y harinas refinadas y conseguir unos postres ricos, con sabor y textura irresistibles, siendo igual de atractivos tanto para niños/as como para mayores.

## **10. Dinos tu propuesta y nosotras la llevaremos a la práctica.**

## Contacto

---

### **Dirección; Txaramela Kooperatiba txikia**

La Cadena Auzoa 10  
48150 Muskiz  
(Bizkaia)

**Email;** [info@txaramelakoop.eus](mailto:info@txaramelakoop.eus)

**Página web;** [www.txaramelakoop.eus](http://www.txaramelakoop.eus)

**Teléfonos;** 605 738 783 /605 728 358