

- Inicio
- Institucional
- Investigación
- Actividades Académicas
- Cultura
- Alumnado
- Deportes
- Publicacións
- Opinión
- Axenda
- Quiosco
- Hemeroteca
- Campus de Ourense
- Campus de Pontevedra
- Campus de Vigo

DUVI (2001-2007)

 


Participaron nunha clase práctica nun supermercado para facer unha boa compra

## O estudiantado aprende a elaborar menús saudables no obradoiro de cociña

O obxectivo do curso é ensinarlles a preparar uns pratos baratos, sinxelos e rápidos



**Obradoiro de cociña**

Os participantes no obradoiro e o docente Martín Álvarez (á dereita da imaxe) minutos antes de comezar a clase práctica sobre aprender a mercar

### Raquel Feijóo | Ourense

A Universidade é un centro para a formación intelectual e o desenvolvemento persoal do individuo, pero supón tamén o primeiro paso para a independencia do fogar xa que moitos estudantes teñen que desprazarse fóra da súa residencia habitual para poder asistir ás clases. Apuntes, exames e unha maratón de probas académicas forman parte do día a día dun alumnado que debe afrontarse tamén a outra proba totalmente distinta pero igual de dificultosa se non se ten nin idea: a cociña. Para iso, os membros da asociación universitaria Cuco veñen de pór en marcha un obradoiro de cociña co obxectivo de axudar aos estudantes a elaborar uns menús saudables que sigan tres regras fundamentais: baixo prezo, nula dificultade e rapidez na súa preparación.

Martín Álvarez, profesor da Escola de Hostalería de Vilamarín e docente do curso, asegura que o éxito dun bo menú está na compra. Segundo explica, "comprar é incluso máis importante que cociñar porque é aí onde vai estar o segredo dun bo prato e o aforo dunha casa". Neste senso, unha das actividades do obradoiro foi unha clase práctica na que os participantes percorreron as distintas seccións dun supermercado acompañados polo docente para coñecer o abano de alimentos presentes no mercado, as súas calidades e a súa utilización como ingredientes na cociña.

### O punto de partida da compra está na froitería

Profesor e estudantes comezaron o seu percorrido polo establecemento na froitería, "o lugar onde debe empezar a compra" segundo subliñou o docente. Martín Álvarez explicoulles as bondades das froitas, verduras e hortalizas facendo especial fincapé na necesidade de consumir estes produtos a diario para gozar dunha boa alimentación. Faloulles do tomate "que pode mellorar calquera prato", da berenxena e do calabacín "que hai que consumir pronto" e das patatas "pero non sempre fritas posto que hai receitas moi sinxelas que nos permiten preparalas asadas e ao forno, por exemplo". A visita continuou polos diferentes postos do supermercado, dende a sección de pastas e arroces ata os embutidos, as conservas "uns produtos moi utilizados polos estudantes que se poden empregar na cociña de moitas maneiras e que permiten unha enorme variedade nos pratos", o peixe, a carne, os ovos, o chocolate "que ademais de ser un doce moi rico é tamén un excelente condimento de moitos menús" e os lácteos. Martín Álvarez eveloulles tamén o contido dunha boa compra nesta época do ano. "Mazá ou kiwi, espinacas, bacallao, garbanzos e unha cabala da peixería. Con estes ingredientes podemos elaborar un menú completo nutricionalmente e composto por produtos da temporada". Todo isto sen esquecer o pan. "Hai moitos mitos arredor del que debemos combater defendendo as calidades do noso pan de sempre feito con millo, centeo ou salvado, entre outros cereais".

### Menús monótonos feitos con pasta, arroz, ovo e patata

Cristina Garrido, unha moza estudante de Educación Infantil, é unha das alumnas participantes no obradoiro. Os seus pais dirixen un restaurante así que coñece ben o mundo da cociña e sabe preparar pratos aparentemente difíciles como as lentellas os garbanzos e o guiso. Con todo, recoñece que o feito de vivir soa fai que recorra sempre aos mesmos menús. "Pasta, arroz, tortilla de patatas..." declara, ao tempo que afirma tamén que se apuntou ao obradoiro "para aprender a preparar outros pratos que non sexan difíciles e cuxa elaboración non requira demasiado tempo". Con ela coinciden Brenda Pardo, estudante de Ciencias Empresariais e Juan Rodríguez, estudante de Educación Infantil que xoga con vantaxe. Asegura que sabe cociñar "bastante ben" pero recoñece que o fai "porque non queda máis remedio" ao tempo que revela contar coa axuda da súa nai na selección dos menús. "Todas as semanas a miña nai faimo un menú para cada día e eu sigo as instrucións que ela me vai marcando na elaboración dos pratos", declara. Os tres estudantes esperan que o obradoiro lles axude a preparar novas e variadas receitas ás que xa poden acceder na páxina web dos promotores da iniciativa.

### Un día dedicado a estudar o protocolo na mesa

O obradoiro de cociña desenvólvese os luns e os xoves na residencia de estudantes As Burgas e inclúe outros contidos que van máis aló da elaboración de menús saudables. Entre eles están o coñecemento das diferentes técnicas de conservación dos alimentos e o manexo dos utensilios de cociña como o microondas, a thermomix e o forno. A última clase dedicáranse ao protocolo para aprender a elaborar un menú atractivo e sinxelo e a colocar a vaixela e a cubertería na mesa.