

## **16. SABORES QUE NOS UNEN Cocina Participativa – Casa de la Familia**

### **1. Introducción**

La cocina puede ser un lugar donde no solo se preparan comidas, sino también donde se comparten historias, costumbres y momentos en familia. En La Casa de la Familia, en Las Palmas de Gran Canaria, queremos crear un espacio de cocina abierto a todas las familias, donde puedan encontrarse, aprender unas de otras y compartir recetas de distintos países.

Además de cocinar, queremos que este espacio sirva para hablar de hábitos saludables, aprender a comer mejor y, sobre todo, disfrutar juntos.

### 2. ¿Por qué queremos hacer esto?

#### **2.1. Aprender a través de la cocina**

Cocinar enseña muchas cosas, seguir pasos, tener paciencia, trabajar en equipo y cuidar de uno mismo y de los demás. Es una forma divertida y práctica de aprender.

#### **2.2. Compartir entre culturas**

Las familias que viven en la ciudad cada vez más, vienen de muchos lugares del mundo. A través de la cocina podemos conocernos mejor, entender otras costumbres y respetar las diferencias.

#### **2.3. Pasar tiempo en familia**

Sabemos que muchas veces falta tiempo para compartir en casa. Estos talleres serán una oportunidad para pasar un rato agradable entre padres, madres, hijos e hijas, aprendiendo y cocinando juntos.

### 3. ¿Qué queremos lograr?

- Crear un lugar bonito y acogedor donde las familias se sientan a gusto.
- Aprender a cocinar comidas sanas y ricas.
- Conocer recetas de diferentes culturas.
- Fortalecer el vínculo entre niños, niñas y adultos a través de actividades compartidas.
- Hacer comunidad, conocer a otras familias, compartir ideas y experiencias.

### 4. ¿Cómo va a funcionar?

- Talleres mensuales, con distintos grupos de familias.

- Cada taller tendrá una temática distinta, ejemplos: comida saludable, recetas del mundo, meriendas para el cole, etc.
- Será un espacio práctico donde se pueda cocinar todos juntos, probar lo que hacemos y compartimos.
- Habrá también momentos para charlar sobre alimentación, costumbres familiares y cómo mejorar los hábitos en casa.
- Los talleres estarán guiados por personal técnico, pero también por madres, padres o abuelos que quieran compartir sus recetas.

#### 5. ¿Qué esperamos lograr?

- Que las familias disfruten del tiempo juntas.
- Que los niños y niñas aprendan sobre comida de forma divertida.
- Que se compartan saberes de distintas culturas.
- Que se genere un ambiente de confianza y apoyo entre las familias.
- Que se valore más lo hecho en casa, con cariño y en compañía.

#### 6. Cierre

¡La cocina une! A través de esta propuesta , queremos que la Casa de la Familia, se convierta en un lugar de encuentro, donde las familias cocinen, se escuchen y se conozcan.