



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

## JORNADA CON MAYORES DEL PASEO SALUDABLE Y JOVENES DE EDUCACIÓN DE CALLE EN EL HUERTO DE LA AVENIDA JUDIMENDI Y LA SOCIEDAD GASTRONOMICA KAPILDUI 9/3/2026 (lunes 16:30 a 19:30 h.)

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES EN HUERTO Y COMEDORES

Formación de parejas entre personas adultas y niñas (9 a 12 años) Dinámica de grupos para hablar sobre los alimentos, la comida y cultura gastronómica “comer es un acto agrario” (todos).

1. Visitar la huerta y explicarla a los asistentes para plantar lechuguino de lechuga Martina (Todas).
2. Hacer semilleros de tomates, lechuga y calabaza (Eradio).



3. Videos didácticos de como plantar y sembrar viendo evolución de la semilla <https://youtu.be/HUKkF8jVYmY> (Itziar).
4. Nuestro huerto y el suelo con materia orgánica, lombrices y microbiología (Lucia).
5. Video y practica de suelos cubiertos y descubiertos frente a la lluvia (Iker).



<https://www.youtube.com/watch?v=DKKAldIPNr0>

6. Conocer mazorcas de maíces diferentes y desgranarlas para ver la



biodiversidad (Eduardo).

7. Trocear verduras para; cocinar arroz con pollo al estilo Guinea Conakri (Mamadu) y empanada de atún (Carmen).

8. Cocinar calabazas en tempura con aceite de girasol (Claudio, Pili,



Miguel y Ana).

9. Adivinar el peso de una



calabaza y obtener una bolsa de verduras de la huerta con Acelgas, Kales, escarolas y borraja (Jesús e Itziar).

10. Fernando Santamaria, agricultor en Santurde (Araba) nos habló de la producción propia de aceite Ekiolio de colza y girasol.

11. Paula, del proyecto “Albarrio” de Bionekazaritza nos explicó cómo quieren desarrollarlo para mejorar la alimentación ecológica y regenerativa en colaboración con la red de salud Eguzkialdea.

### **LABORATORIO DEL GUSTO/ DASTAMEN LABORATEGIA**

Es un encuentro con personas que trabajan en la producción, cocina y nutrición saludable, para dar a conocer el valor de nuestros productos locales, su elaboración y sus cualidades organolépticas a través de una pequeña cata comentada y compartida. En nuestro caso, también, poner en valor el conocimiento gastronómico y convivencia de las mujeres con los peques.



### **ARROZ CON POLLO Y VERDURAS DE GUINEA CONAKRY**

Ingredientes: Arroz basmati, Zanahoria, Pimiento rojo y verde, Cebolla, Ajo tierno, Puerros, Pollo, Salsa de soja, Curry y pimienta negra.

Después de lavar el arroz 3 veces en agua para quitar el almidón, cocemos en agua con sal. Una vez cocido, quitamos el agua sobrante, enfriamos y reservamos. En una sartén grande, pochamos todas las verduras que previamente hemos cortado en cachitos. Añadimos la salsa de soja, la sal, la pimienta molida y el curry. En otra sartén, freímos las pechugas de pollo que hemos salado y cortado en daditos, y cuando están doradas se las añadimos a las verduras junto con el arroz previamente cocido. Lo tenemos



unos 5 minutos a fuego suave, para que se mezclen todos los sabores y removiendo para evitar que se pegue.

### EMPANADA DE ATÚN

Ingredientes: 2 masas de hojaldre 1 cebolla 2 pimientos verdes Un bote de pimientos rojos en tiras 2 latas de atún en escabeche y 1 de atún en aceite.

En una sartén, pochamos la cebolla y los pimientos verdes ya cortados en cachitos. Una vez pochados, añadimos los pimientos rojos que también hemos cortado en cachos y salamos y mantenemos durante 5 minutos a fuego lento. Añadimos después las tres latas de atún, a las que previamente les hemos quitado los líquidos de vinagre y aceite. Dejamos enfriar.



Precalentamos el horno, con calor arriba y abajo a 200 grados. En la bandeja de horno extendemos una de las masas, sobre el papel, y echamos encima la mezcla de la sartén. Tapamos después con la otra masa, juntando los bordes con los dedos, para que no se salga el contenido. Lo podemos untar con un huevo por encima para que quede más brillante y apetecible. (Es importante sacar el hojaldre del frigo justo en el momento, si no se estira mucho y se trabaja peor).

### TEMPURA DE CALABAZA

Ingredientes: Calabaza, pelar y cortada en laminas finas (2-3 mm) ayudados por una “mandolina” o con cuchillo jamonero.

Harina “Yolanda” un preparado alimenticio para rebozar y repostería sin huevo, ideal para tempuras crujientes al mezclarse solo con agua fría. Su fórmula incluye harina de trigo, arroz y gasificantes, logrando texturas ligeras y doradas similares al huevo.



**Preparación:** Mezclar la harina Yolanda con agua muy fría (o helada) hasta obtener una textura de crema ligera, eliminando grumos. Una proporción común es 7 partes de harina por 3 de agua.

**Enharinado previo:** Antes de sumergir el alimento en la mezcla de tempura, pásalo por un poco de harina Yolanda seca para mejorar la adherencia.

**Fritura:** Sumergir el ingrediente en la masa y freír inmediatamente en aceite abundante y muy caliente (180°C - 190°C) hasta que esté dorado.

**Ecurrido:** Colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite

### **VALORACION DE LA ACTIVIDAD**

Los dos educadores de calle y las 16 jóvenes (9 chicos y 7 chicas de 9 -12 años) nos han valorado positivamente.

<b>VARIABLES DE EVALUACIÓN</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Grado de satisfacción general con respecto a la Actividad					X
Valoración de la interacción con el grupo de iguales				X	
Valoración a los y las monitoras (si ha habido)					
Valoración de la actividad realizada					X
Conocimiento de nuevos espacios					X
<b>VALORACIÓN CUALITATIVA DEL USUARIO/A CON RESPECTO A:</b>					
Nota: Resaltar las más importante de valoraciones positivas y a mejorar conjuntamente					
<b>COMPAÑEROS</b>	Con los compañeros bien porque son mis compañeros de clase y del colegio y son mis amigos y amigas				
<b>ACTIVIDAD</b>	La actividad está bien, nos gusta recoger verduras de la huerta, cocinar y sobre todo lo que más nos gusta es comer después				
<b>ESPACIOS</b>	Fue un sitio muy bueno porque había mucho espacio y la cocina y la televisión eran muy grandes				
<b>INCIDENCIAS</b>					
Las dos únicas incidencias han sido que nos ha ido el tiempo demasiado y hemos terminado saliendo una hora más tarde de lo previsto y la falta de personas mayores para completar las parejas.					

## VALORACIÓN GENERAL DE LA EDUCADORA

En nuestra opinión por lo general ha estado muy bien. Se ha mejorado en muchos aspectos tanto en la organización como en la actividad en sí. Lo que mejor valoramos es la importancia que ha tenido que la chavalería todo el rato tuviese algo que hacer y explicar las cosas de manera más dinámica y práctica que las anteriores veces así que por ese ámbito estamos muy contentas.

Por otro lado, a parte de lo del tiempo y la falta de asistentes (personas mayores) que se ha comentado con anterioridad, la actividad tiene una valoración muy positiva por parte de las educadoras de calle.

Por último, queremos agradecer la colaboración de todas las personas que hacen que estas actividades sean posibles y la implicación de tantas personas y agentes del barrio.

## PARTICIPANTES

Participaron 16 chavales de 9 a 12 años de edad, 9 chicos y 7 chicas de diferentes colegios, que estuvieron atendidos por:

- 2 educadoras; Itziar e Iker.
- Mamadu, cocinero invitado
- 6 adultos del grupo de huerta (Lucia, Carmen, Jesús, Eradio, y Estibaliz)
- 4 adultos invitados del Bizan de Arana y Judimendi.
- Ana, Claudio, Pilar, Miguel y Eduardo de Slow food Araba.
- 2 invitados; Fernando (agricultor) y Paula (Bionekazaritza).



Eduardo Urarte, 23 de marzo de 2026 en Vitoria-Gasteiz