

¿QUÉ SE CUECE EN LA ORTIGA?

Cinco socias y socios de la “Cooperativa La Ortiga”, Encarna socia histórica y fiel colaboradora de la cooperativa con mil ideas en la cocina; Rocío, tendera en la tienda de Sevilla Este, convencida de que si nos gusta la cocina solo nos falta añadirle alimentos saludables, ponerle imaginación, y condimentar con cariño; Conce, experta nutricionista, comprometida con la salud, el placer, y la preparación de una mesa pensada con gusto, consciencia y criterios sanos; José Juan, responsable de la vocalía de actividades de la cooperativa; y Celia, aprendiz de todo lo que se mueva en lo sano, en lo justo y en lo coherente con la cooperativa, nos hemos juntado para preparar y compartir, una vez al mes con todas las personas que estén interesadas, un espacio de convivencia e intercambio de conocimientos y saberes culinarios.

Con ello pretendemos que todas las personas que formamos la Ortiga le saquemos el máximo provecho a nuestra compra eco!

¿PORQUÉ ESTE GRUPO?

- ...porque asumimos que cocinar y comer son dos actos cotidianos que van más allá de lo biológico, que se insertan en el fenómeno alimentario, que implica dimensiones económicas, ecológicas, simbólicas, sociales, afectivas, religiosas, jurídicas...)
- ...porque nos hemos dado cuenta de que no todos sabemos aprovechar al máximo los productos eco de temporada que tenemos en la nevera, y la economía familiar y la responsabilidad de cada cual no puede permitirse tirar ni una hoja de lechuga a la basura.

- ...porque a veces aparecen en las estanterías de nuestras tiendas productos que no sabemos cómo preparar ni cómo consumir
-porque no conocemos en ocasiones las propiedades de los alimentos que nos da la naturaleza en cada estación, ni tampoco cómo asociarlos para tener un plato completo y saludable.
-porque nos aburrirnos de pensar qué preparo hoy para el almuerzo o la cena que no suponga una gran inversión de tiempo y esfuerzo y utilizando lo que tenemos en casa.
- ...porque queremos conocernos, charlar y aportar lo que cada cual conoce que se ha hecho en su casa de toda la vida, en su pueblo, en su comarca....así ayudamos a que el saber popular se mantenga y se contagie. Esta actividad contribuirá a la edición de la 2ª entrega de un recetario que ya se editó hace años por parte la Cooperativa.
-porque nos apetece ponernos nombres y caras a las personas que estamos en esta cooperativa, pasando más allá de la simple compra eco y para casa.
- ...porque queremos compartir las recetas “hechas con amor, olor y sabor” con la gente que queremos y prepararles una sorpresa de vez en cuando.

Alguna cosa más? Son razones suficientes para darnos cita una vez al mes en la Ortiga. Comenzaremos en la Ortiga del centro, y alternaremos con la de Sevilla Este.

¿QUÉ HAREMOS EN CADA ENCUENTRO?

Inicialmente las personas integrantes del grupo y a partir de alimentos que en cada momento abundan en las tiendas y en los huertos de nuestros productores (lo que se llama productos de temporada) organizaremos un menú rico y saludable para cocinar en colaboración con las personas que asistan. (No te agobies: si tu agenda no te permite llegar a las 17h30, que es la hora de inicio de la actividad, puedes incorporarte cuando tu jornada de obligaciones finalice, siempre que sea antes de las 20h00, a esa hora pasaremos a degustar el menú preparado). Charlaremos,

guisaremos, aprenderemos, intercambiaremos saberes y recursos, y al final.....CATAREMOS bajo la modalidad de "CUCHARÁ Y PASO ATRÁS" lo cocinado. Si lo prefieres, puedes traer tu plato.

Confiamos en que otras personas aporten sus recetas y se aventuren a compartirlas y cocinarlas en posteriores encuentros, siempre teniendo en cuenta el espíritu del grupo: aprovechar lo que tenemos en la despensa.

¿CÓMO ME APUNTO?

Necesitaremos que si quieres asistir a estos encuentros nos avises entre una semana y tres días antes de la cita; para ello, hemos dispuesto varios medios:

- Te pasas por la Ortiga del centro o de Sevilla Este y te apuntas al listado que habrá en la tienda colgado para esta actividad. Deja por favor un correo o un tf de contacto por si necesitamos avisarte de cualquier cosa.
- Envía un correo electrónico avisando de tu asistencia a quesecueceen@laortiga.com

Conviene que nos informes de tus intolerancias y alergias alimentarias, o de cualquier otra peculiaridad dietética (veganismo, vegetarianismo...) bien señalándolo expresamente en el listado de la tienda, bien en el correo electrónico.

Es importante que nos digas a qué hora podrás venir para conocer quién puede participar en la preparación del plato y quién solo llegará a la degustación.

Si quieres venir con tu niño o tu niña serán bienvenidos. Sólo necesitamos saberlo también.

Como sabéis es un espacio limitado, vamos a caber de 10 a 15 personas.

No obstante, de cada encuentro se preparará una ficha a modo de receta donde se recogerán los ingredientes y cantidades aproximadas, el modo de preparación del plato, propiedades de los alimentos, etc.

¿Y YO QUÉ HAGO?

Pues lo primero es que te traigas tus propios cubiertos, siendo coherentes con un uso respetuoso del menaje reciclable: me llevo y me traigo mis propios cubiertos. De esta forma cada cual se hace responsable de su cuchara.

HACERNOS LLEGAR VUESTRAS SUGERENCIAS

Nos encantará recibir tus propuestas, ideas, recetas, dudas, etc en el correo electrónico anterior. Y mucho más que te ofrezcas a cocinar un día!

PRIMERA CITA

Aforo limitado.

Ojo, porque aparcar por allí es complicado. Se recomienda transporte público, bicicleta o aparcar por la Cartuja. El barrio está la mitad en obras.

MIÉRCOLES 26 DE FEBRERO

Lugar de encuentro: La Ortiga, en Cristo del Buen Fin (tienda del centro)

Hora de comienzo: 17.30 h

Hora prevista de finalización: 20.30 h