



Documentación de Saberes: Recetario Con Identidad

IBER©CINAS

Somos lo que comemos y
comemos lo que somos

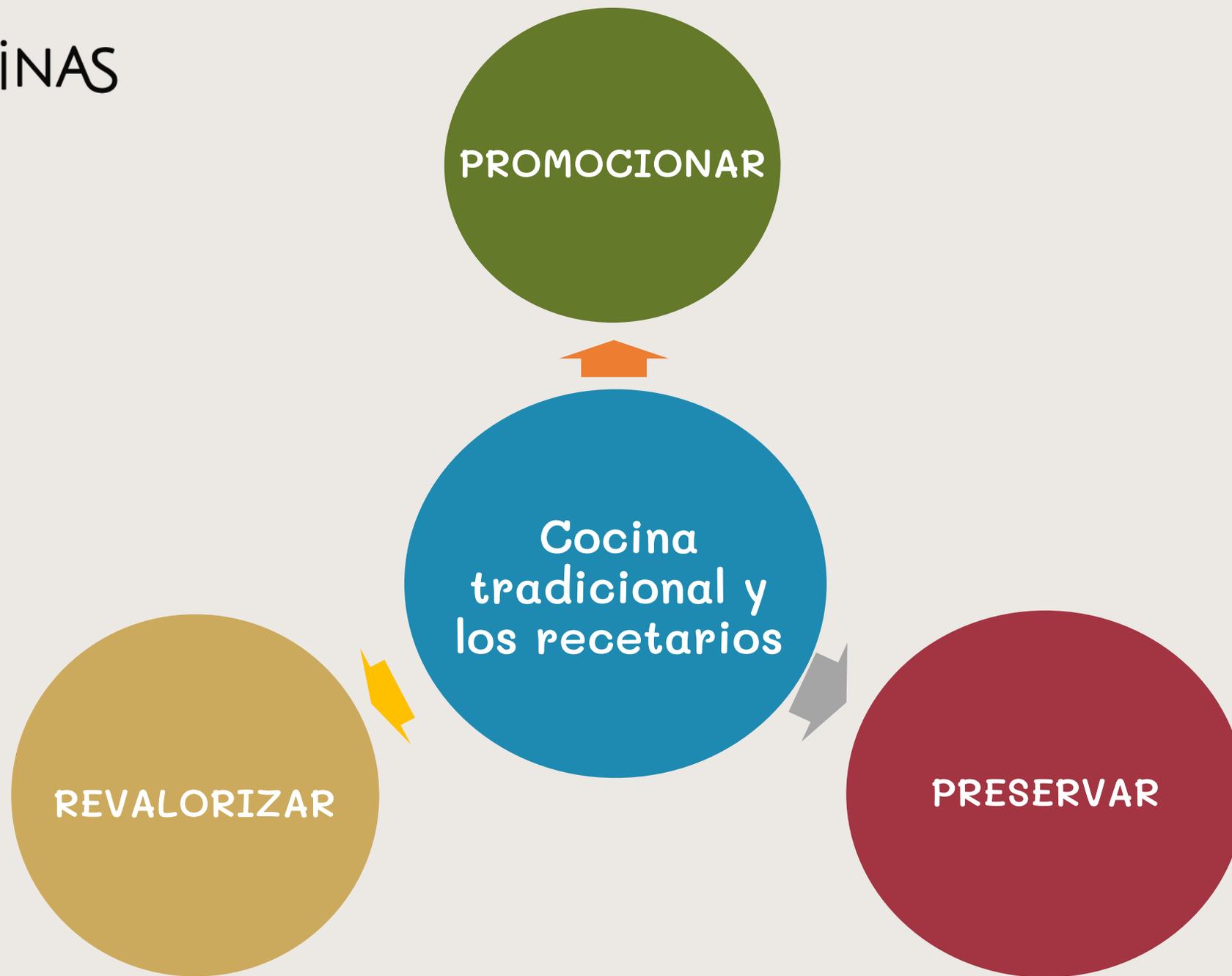


La Cocina Tradicional Y La Identidad

Territorio + Alimento = Ecosistema Alimentario
(tierra)

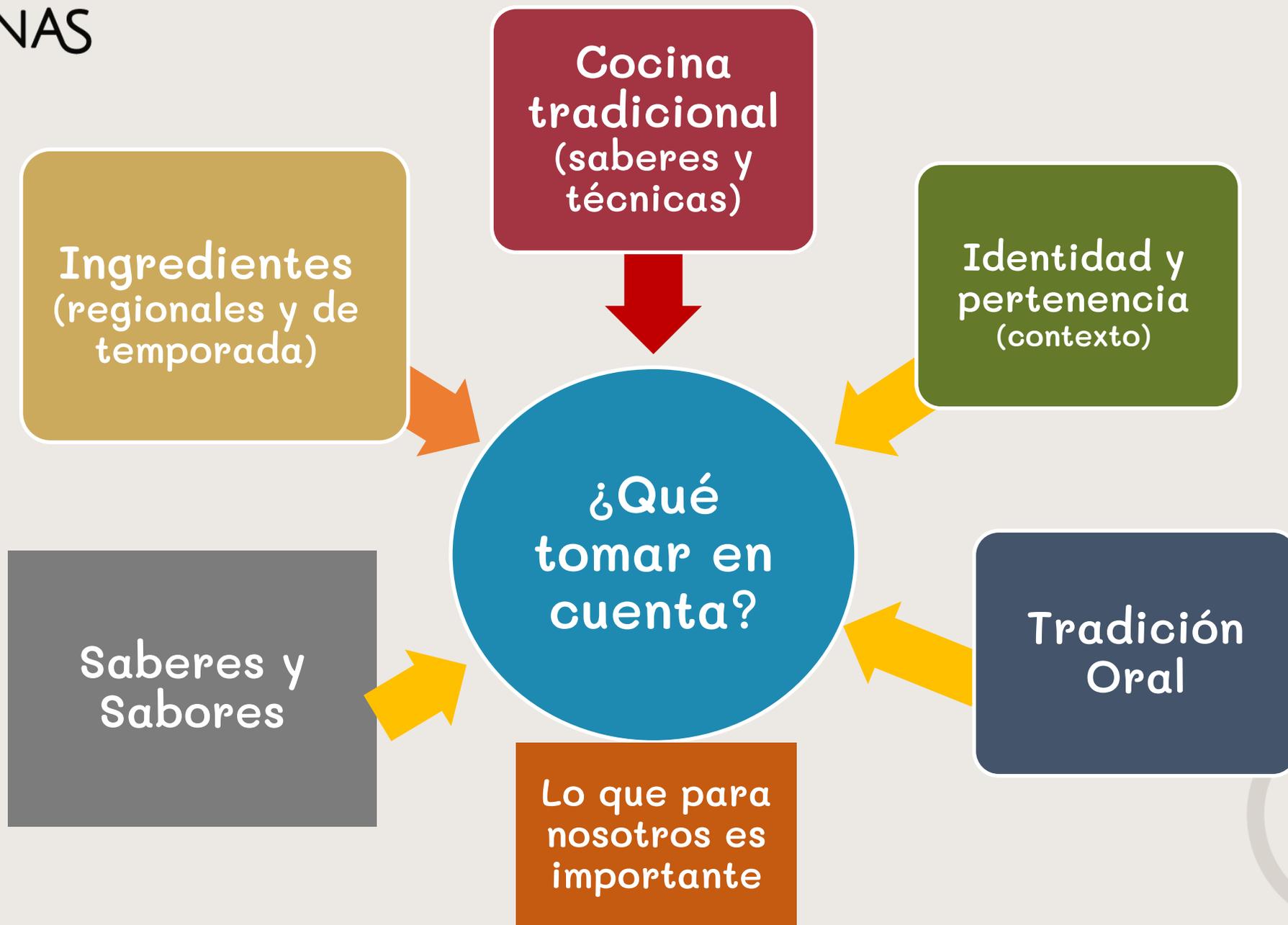
Ecosistema Alimentario + Cultura = Sistema Alimentario





- Los recetarios son una importante fuente de conocimiento de la cultura alimentaria.
- Son una herramienta para preservar y enseñar acerca de los saberes culinarios de un pueblo





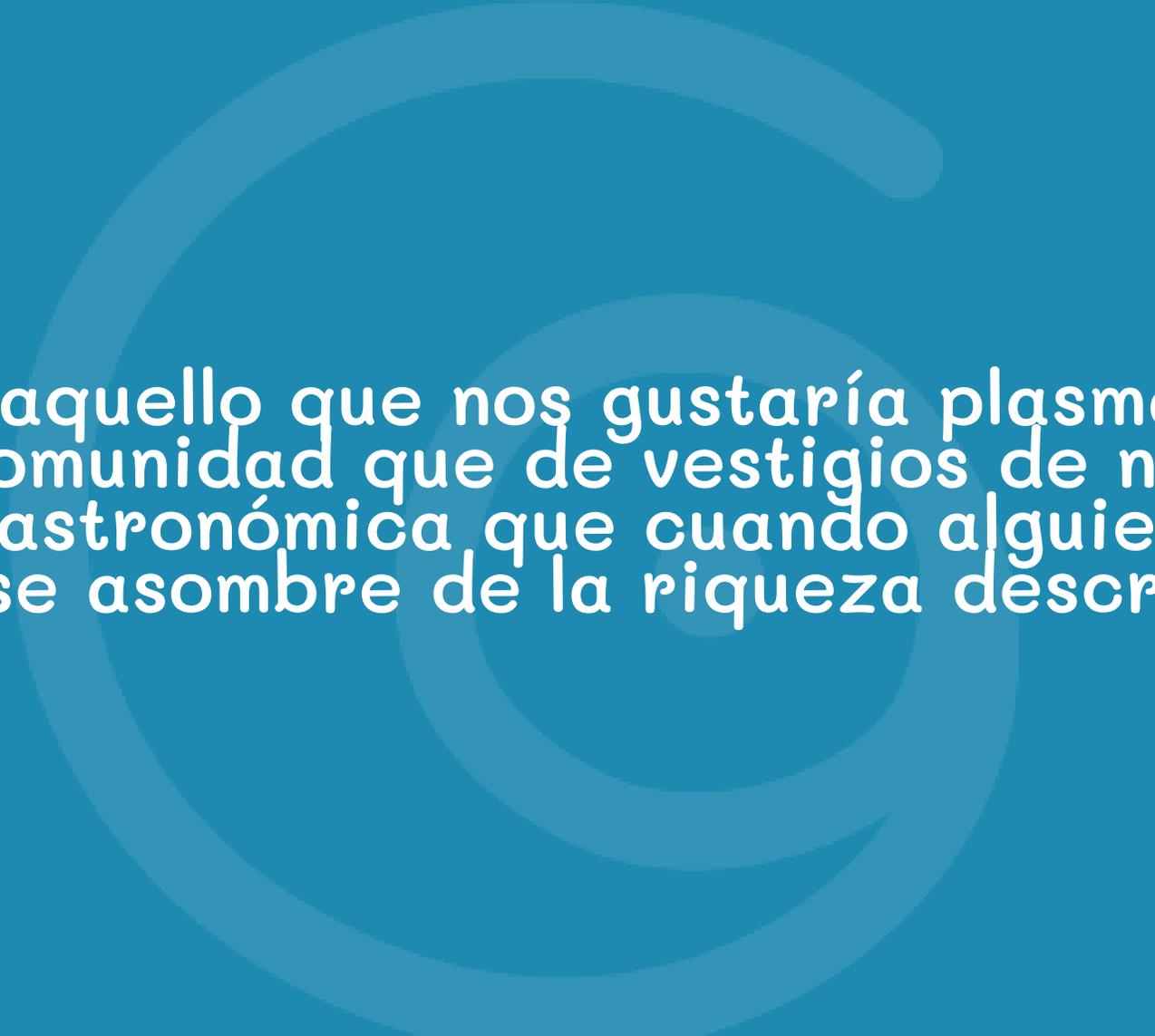
Dimensionar la importancia de nuestra cocina

Identidad y pertenencia

Desde
nosotrxs
como
Comunidad

- ¿Por qué comemos lo que comemos?
- ¿Qué significan nuestros platillos?
- ¿Qué nos conecta con la comunidad nuestra cocina?



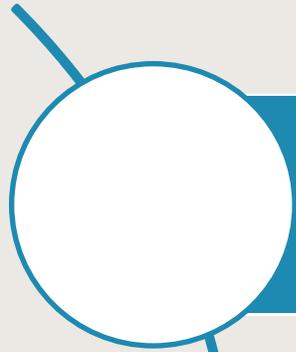


¿Qué es aquello que nos gustaría plasmar de nuestra comunidad que de vestigios de nuestra cultura gastronómica que cuando alguien más la mire se asombre de la riqueza descrita ?

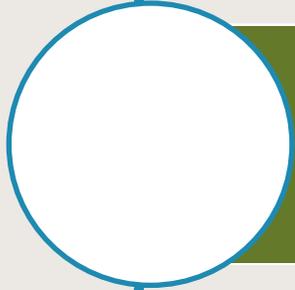


¿Qué Herramientas Usar Para
La Creación De Un Recetario
Con Identidad?

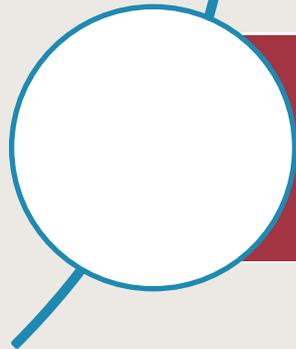
IBER@CINAS



Calendario estacional de productos



Catálogo de técnicas y platillos tradicionales



Calendario de festividades regionales

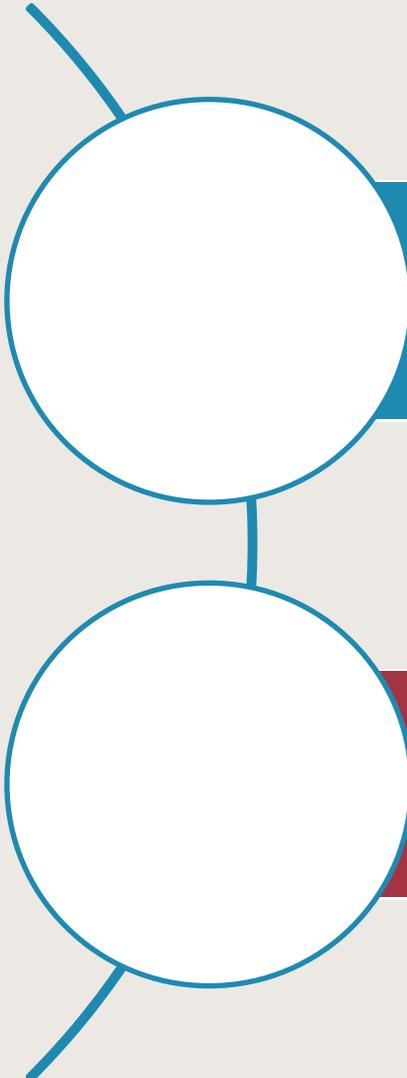


Catálogo estacional de productos

PRODUCTO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
FRUTA												
Naranja	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada					Presente en el Mercado	Plena Temporada	Plena Temporada
Mandarina	Plena Temporada	Plena Temporada										Plena Temporada
Manzana		Presente en el Mercado					Presente en el Mercado	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada
Plátano	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada
Ciruela					Presente en el Mercado	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Presente en el Mercado			
Cereza				Presente en el Mercado	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada					
Fresa	Presente en el Mercado	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Plena Temporada	Presente en el Mercado						
PRESENTE EN EL MERCADO	Presente en el Mercado											
PLENA TEMPORADA	Plena Temporada											



Ingredientes regionales por temporada



Identificar productos

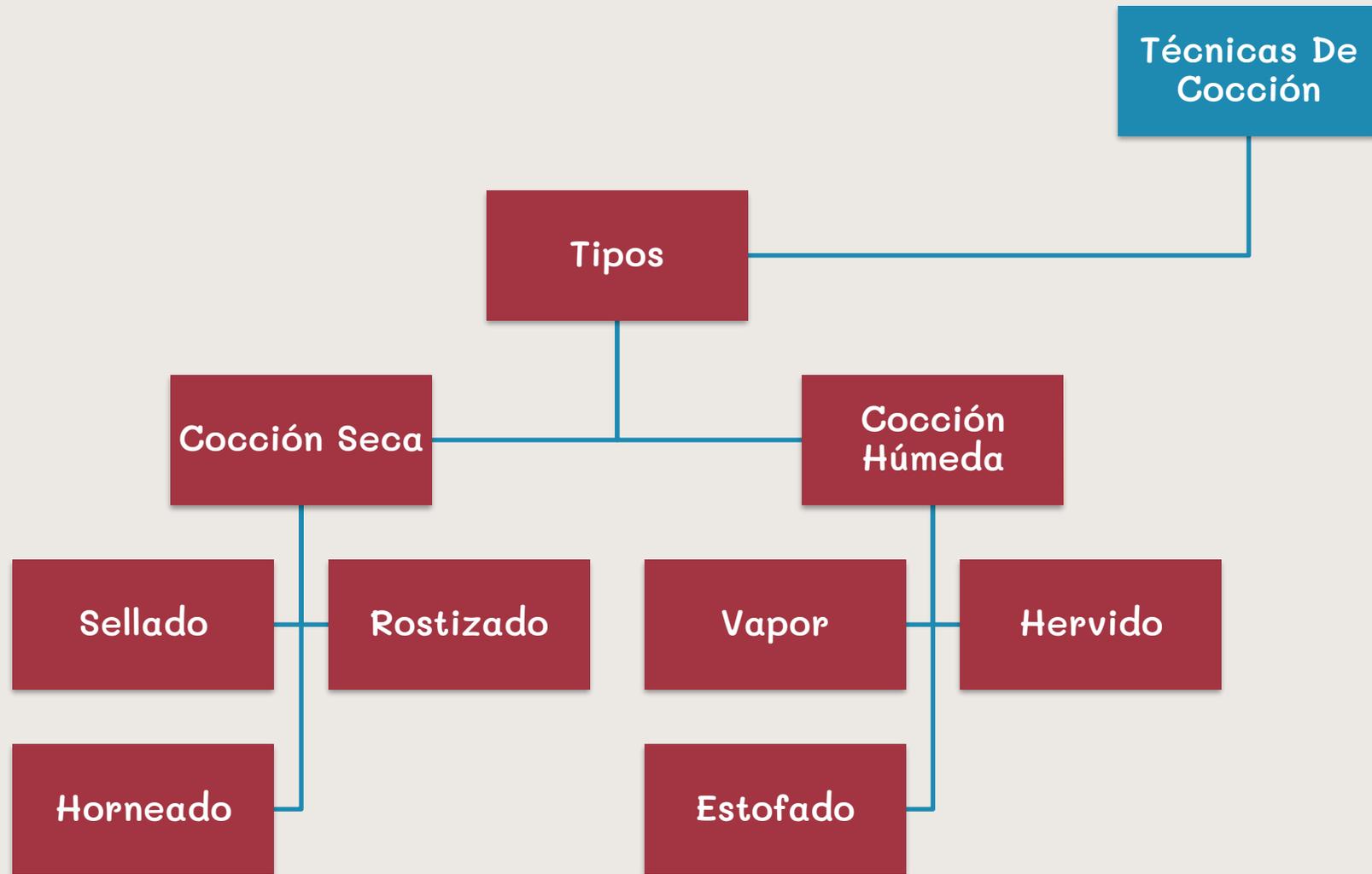
- ¿Qué tenemos para cocinar?

Analizar los calendarios de producción

- ¿Cuándo podemos utilizar cada producto?



Catálogo de técnicas



Catálogo de platillos



Sopas y Caldos

- Sopade hongos
- Sopa de tortilla
- Caldo de pollo



Antoitos

- Tacos dorados
- Tlacoyos
- Flautas



Guisos

- Estofado de pollo
- Mole
- Papián de cerdo



Postres y Dulces

- Flan
- Dulce de camote
- Masas finas

¿Por dónde comenzar?

1. Establecer un momento de encuentro

2. Elegir tema de interés colectivo

3. Determinar la forma de registrar la información

Fotografía

Video

Escribir:

**bitácoras,
diarios de
campo, etc.**

Dibujar



¿Qué platillo es representativo de donde nació?

Territorio

Ingredientes

Procedimiento

Festividades vinculadas

Narración oral

Aromas, emociones, sensaciones, sabores y memoria.



LA RECETARIOS

Una herramienta fundamental para preservar los conocimientos tradicionales de nuestra cocinas, ayudando a crear conciencia de la importancia de la soberanía alimentaria como parte de nuestra identidad y así mismo generar un sentido de pertenencia con nuestra comunidad.



**¿Qué elemento nos gustaría integrar a nuestro
recetario?**