



Intercambio de experiencias

iBER@CINAS



Bienvenida



Mística



Intercambio de
experiencias



“No existe modernidad, sin una buena tradición.

Anónimo

IBER@CINAS

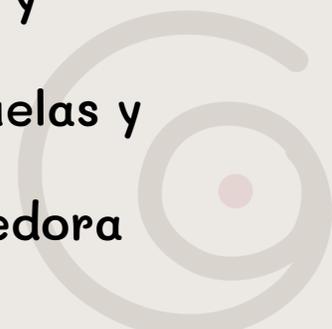
Argentina

Chaco conVIDA sabores del monte y la chacra



Transformar platos típicos de la zona del Gran Chaco, así como recetas de entremeses y bocados (lo que aquí se llama "la picada") de consumo local.

- Acondicionamiento y equipamiento de la cocina
- Recopilación, definición y ensayo de recetas, pruebas y ajustes
- Eventos de degustación
- Producción y comercialización
- Participación en ferias y eventos públicos, organización del sistema de mercadeo, contacto con comedores escolares y comunitarios
- Capacitación de cocineras de escuelas y comedores comunitarios
- Capacitación de mujeres emprendedora





“Cocinar con amor te alimenta el alma.”

Anónimo

IBER@CINAS

Colombia

"Miss Gangan" Transmisión de saberes y visibilización de la cocinas raizales



- Talleres de transmisión de saberes con niños y jóvenes.
- Producción de los productos para la venta.
- Feria de saberes y sabores donde se presentarán los productos.

Creación de productos alimenticios con base en los alimentos propios raizales que se cultivan en las huertas y campos, así como las especies que se pescan en el mar. Se realizará para ello la identificación de preparaciones, productos y cadena de valor de las cocinas raizales en Providencia y Santa Catalina, por medio de talleres y transmisión de saberes a niños y jóvenes.



“Las recetas funcionan, cuando
incluyes como ingrediente el amor.”

Mujeres por Iberoamerica

IBER@CINAS

Ecuador

Pasos y recetas del Progreso



- El recetario está pensado en tres variables:
 1. Proporciones y nutrición para el estado físico y el sistema inmune.
 2. Aprovechamiento/observación de los recursos disponibles
 3. Suplementos – Complementos a partir de la herbolaria y los fermentos

- El recetario resultaría de:
 - La memoria y conocimiento de lideres
 - La preparación de los alimentos en la cocina de la parroquia y su servicio en la tienda comunitaria
 - El registro colaborativo y transdisciplinar de la niñez, las y los jóvenes del alrededor, con el acompañamiento y guía de La CaOba de monte y sus invitados.
 - La colaboración de la niñez implicaría su participación en la preparación de las recetas y la recopilación de plantas, videos, fotografías, cianotipos, dibujos y textos de lo compartido.

Creación de un recetario artesanal que inscriba la transmisión de conocimientos ancestrales de vaqueros y campesinos de la comunidad de El Progreso, con el propósito de darse a conocer a escala nacional.



“Que tu alimento sea tu medicina y la
medicina sea tu alimento.”

Hipócrates

iBER@CINAS

México

Consciente-té: Uso de Cúrcuma y jengibre en tiempos de Pandemia



- Fortalecer el conocimiento del cultivo y uso de la cúrcuma y jengibre mediante un programa de capacitación dirigido a jóvenes y familias de comunidades campesinas.
- Generar buenas prácticas agroecológicas en sistemas agroindustriales diversificando los alimentos y uso de plantas existentes.
- Proponer el uso de buenas prácticas de secado y almacenado de alimentos en especial la cúrcuma y jengibre entre otras plantas medicinales.
- Generar estrategias para la reconstrucción del tejidos social fortaleciendo la resiliencia a través de la convivencia comunitaria.

Consciente-té nace de la necesidad de enfrentar los estragos de la pandemia covid -19. Consiste en el uso de tubérculos, hojas, cortezas y raíces para la realización de té o infusiones usadas ya por nuestros antepasados utilizando conocimientos transmitidos de generación en generación.





“Comer es el primer acto agrícola. Ya no hay que hablar de consumidores sino de coproductores.”

Carlo Petrini

IBER@CINAS

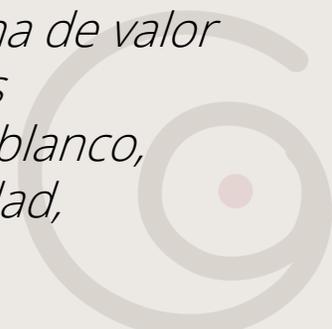
Perú

Resguardando la cocina Mochica



- Campaña agrícola/capacitación y asesoramiento a los agricultores.
- Instalación de BioHuerto con hortalizas nativas
- Ingreso de menús a base de la diversidad nativa de la zona
- Fortalecimiento de la alianza agricultor – restaurante – centros históricos

Mejorar la producción en la agricultura familiar, preservar la diversidad nativa y generar una cadena de valor entre los productores y restaurantes. Así mismo se buscará incentivar y resaltar el consumo de los productos como el ají mochero, camote morado, pepino dulce morado, maní, pallar, tumbo, maíz blanco, entre otros. por medio de afiches publicitarios en los restaurantes y en los bio huertos de diversidad,





“Si no se dignifica mi alimentación, no
es mi revolución.”

Mujeres por Iberoamerica

IBER@CINAS

Argentina

Cocina con identidad: "un encuentro de saberes y sabores"



- 4 ciclos de cocina en vivo
- 4 talleres de cocina colectiva
- Taller Lúdico de Arte y Cocina para las infancias
- Diseño de recetarios, fanzines y calendario e ilustraciones
- Grabación y edición de material audiovisual

Generación de conocimientos, prácticas tradicionales y creativas para la adquisición y producción de alimentos que se utilicen en las cocinas de las comunidades iberoamericanas.





“Lo que hacemos al suelo, nos lo
hacemos a nosotros mismos.”

Vandana Shiva

iBER@CINAS

Colombia

Mikui ingama warmi (La alimentación de la mujer Inga)



- Dialogo de saberes intergeneracional
- Taller teórico-practico: Cuidado de las plantas y alimentos en el cultivo tradicional chagra, las fases lunares y la soberanía alimentaria.
- Trueque de semillas nativas y productos de la siembra
- Talleres de cocina propia

Rescatar las prácticas del cuidado que se le debe dar el cuerpo a partir de una buena alimentación, dándole importancia a la siembra, cosecha de los alimentos y cuidado de la chagra.





“Dónde hubo huerto, semillas quedan”

Movimiento Zapatista

iBER@CINAS

Ecuador

La hera y el fogón manabita: herramientas para la soberanía alimentaria y la tradición sustentable



- Estudiar y revalorizar lo que pueden aportar las heras y el fogón manabita en la cocina diaria de la comunidad, recuperando saberes ancestrales de la poca gente que los sigue utilizando y recogiendo toda esta información para que no se pierda.
- Fomentar el acceso a las heras a través de la creación de un banco de semillas y la construcción de éstas y facilitar el acceso a hornos manabitas.
- Capacitar a la gente de la comunidad a través de talleres e intercambios de cocineras, cocineros y jóvenes para compartir conocimientos y técnicas del fógón así como de los diferentes usos culinarios de los ingredientes de la hera, tales como la chillangua o cilantro de pozo, la cebollita de verdeo, el zapallo o los frijolitos.
- Implementar estrategias para que el uso de la hera y fogón sea sostenible en el tiempo, tales como concursos culinarios o la creación de una red de productos de la hera.

Recuperación del uso de las heras como un elemento fundamental para abastecimiento de ingredientes en la comunidad; y el horno manabita como estrategia culinaria para mantener la gastronomía tradicional y mejorar la nutrición de la comunidad, especialmente en el público infantil.



“Nunca somos demasiado pequeños
para hacer la diferencia.”

Greta Thunberg

iBER@CINAS

México

Tu lu'umil kool tak ta k'óoben', la cocina interpretativa transmisora del legado gastronómico y patrimonial de Chichimilá



- Construcción de una palapa para preparar los alimentos
- Creación de ka'anche' o huertos elevados
- Documentación de la elaboración de platillos y clases
- Se pretende documentar a través de videos las técnicas, procesos, usos, costumbres y saberes con las nuevas generaciones para promover la revalorización de la milpa y vinculando la cocina y la comida local como parte de la salvaguarda e intercambio del patrimonio cultural inmaterial de la comunidad.
- Continuidad de talleres y clases sobre la cocina tradicional maya de Chichimilá

Crear un espacio para el intercambio entre niños, jóvenes y adultos de la cabecera municipal de Chichimilá, Yucatán, para fomentar la apropiación de los valores de la cocina tradicional maya y yucateca en torno a la utilización de los productos derivados de la milpa y del solar; y fortalecer los procesos de creación y producción de técnicas de la siembra, transformación y preservación de los productos que se usan en la cocina del oriente de Yucatán.



“Alimentación + solidaridad = ollas
comunes”

Mujeres por Iberoamerica

IBER@CINAS

Perú

Las cocinas de Utupara



- La creación de contenidos audiovisuales para dotar a las redes y plataformas de la olla común de visibilidad de sus acciones y realidades.
- Estos contenidos evidenciarán el multiculturalismo que ostenta la comunidad.
- Se preparan los alimentos para las 50 familias de la olla común, cada capítulo abordara la preparación de un plato tradicional de las regiones de la comunidad de la olla.
- Estos platillos son además potentes alimentos originarios de alto valor nutritivo como la Quinua, la Kiwicha, El chuño, etc.

Creación de 5 capítulos audiovisuales para mostrar la preparación de alimentos originarios que se destinarán a 50 familias de la olla común "La Unión"





“La historia de la gastronomía es la historia del mundo.”

Carme Ruscadella

IBER@CINAS

Argentina

Sabores y saberes del Iberá



- Talleres de intercambio en escuelas rurales
- Encuentro de saberes de todas las comunidades
- Asistencia Técnica (cultivos – agregado de valor a productos)
- Participación en ferias locales
- Difusión de actividades realizadas en medios masivos de comunicación y redes sociales

Conformación de una red de cocineros populares para el intercambio de saberes para convertirse en una instancia de reflexión grupal, trazado de objetivos comunes y ejecución de proyectos.





“La sabiduría ancestral ha regresado
para curar esta humanidad...”

Chamalú

IBER@CINAS

Colombia

Quinoa, herencia ancestral



- Talleres:
 - Usos de la quinoa (*Chenopodium quinoa*)
 - Taller Cocinas ocultas: preparado especial de pescado en leche de quinoa
 - Taller Elaboración de masato con quinoa
 - Elaboración de arepas con quinoa

Recuperación de la quinoa en la localidad de Suba, a través de talleres para adultos mayores de 60 años donde conozcan los beneficios, las recetas tradicionales, el manejo previo que esta necesita y la variedad de presentaciones que puede tener para su consumo.





“Esa semilla que crees pequeña,
contiene un árbol que contiene un
bosque.”

Alejandro Jodorowsky

iBER©CINAS

Ecuador

Napurak: salvaguardando la biodiversidad genética de los cultivos ancestrales de la nacionalidad shiwiar



- Registro de diversidad genética de cultivos y el registro histórico de los usos que contará con técnicas ancestrales, rituales y mitos.
- Elección de los alimentos para crear platos nutritivos, coloridos, y una combinación diversa de sabores que sea para el paladar de la comunidad y sus visitantes.
- Los cultivos elegidos serán una mezcla de cultivos sembrados y productos nativos de bosques comestibles.
- Para la preparación se enfocara en la técnica de Slow Food, donde utiliza productos naturales para la cocina y para los platos, como palmas, hojas, la tierra, el fuego, y cerámica ancestral.

Revalorización del patrimonio alimenticio y gastronómico para rescatar el conocimiento, los usos relacionados con la naturalezas y las tradiciones de las mujeres de la comunidad Shiwiar .





“Las Mujeres de Humo son amorosas,
valientes y constantemente luchan por
preservar y mantener los fogones
prendidos...”

Martha Soledad Gómez Atzin

IBER@CINAS

México

Mujeres de Humo



- Siembra y recolección de plantas
- Recolección de información oral sobre el uso de plantas y tés
- Talleres impartidos a la comunidad por 4 Mujeres de Humo
- Redacción, impresión y distribución de recetario

Realizar un recetario de tés y alimentos para el conocimiento de las comunidades y darle talleres a las personas que necesitan esta información y así poder seguir trabajando en las comunidades más olvidadas y que puedan mantenerse sanos y protegidos, aunque sea después de COVID. Buscamos salvaguardar, proteger y promover nuestra cocina Totonaca para aportar desde nuestra cocina de humo al desarrollo sostenible de México

Ofrecemos una solución creativa para nuestra comunidad, de la mano de productores locales su conocimiento de tradición oral



“La cocina es alquimia de amor.”

Guy de Maupassant

IBER@CINAS

Perú

Chacchando. Una alimentación saludable y tradicional para las nuevas generaciones



Transmisión de nuestros saberes desde nuestras festividades asociadas a la alimentación y cocina tradicional que hemos heredado por años de nuestros abuelos y abuelas.

- **Compartiendo saberes:** Encuentros donde los y las abuelas comparten sus sabidurías ancestrales y sobre los alimentos de nuestras chacras de los beneficios en nuestra alimentación, más en estos tiempos de pandemia; de esa manera compartimos nuestra medicina natural para afrontar el COVID-19.
- **Minka:** Es el trabajo chacarero en la comunidad, donde participa la familia (mujeres, hombres, jóvenes, niños y niñas) de esta manera vamos aprendiendo en familia a cultivar nuestros alimentos y cuidar a nuestra Pachamama.
- **Memoria Familiar.** Preparación y exposición de los platos tradicionales con productos de nuestras chacras donde las familias se juntan para recordar a los que estuvieron y ya no están, preparando así el tradicional TANTA WAWA (pan bebe) y se trasmite a las nuevas generaciones para que continúen amasando los sueños.
- **Encuentro Cultural “Cacharpari”.** Fin de fiesta donde todo el pueblo se encuentra con los Pastores y Huaylias y a través de los Cantos, Música y Qarawis tradicionales cerramos un año y le damos inicio a un nuevo año de mucha abundancia para nuestra Pachamama, buena energía y salud para la población.



Plataforma



Evaluación



“La olla prometida”



Unidad Técnica



Gracias

iBER@CINAS