



RECETARIO CON IDENTIDAD

IBER@CINAS

Acuerdos de Participación

- Todos los comentarios son importantes
- La palabra tiene que circular
- La participación dura máximo 2 minutos
- Escuchar con atención y respeto a mis compañer@s
- Tomar agua / hidratarte
- Tener libreta para notas
- Tendremos un receso para descansar

- Funcionamiento de las reuniones:
 - Opcional la apertura de cámara
 - Microfonos apagados
 - Participaciones: Levantar la mano y poner preguntas por chat



LA COCINA TRADICIONAL Y LA IDENTIDAD

Territorio + Alimento = Ecosistema Alimentario
(tierra)

Ecosistema Alimentario + Cultura = Sistema Alimentario



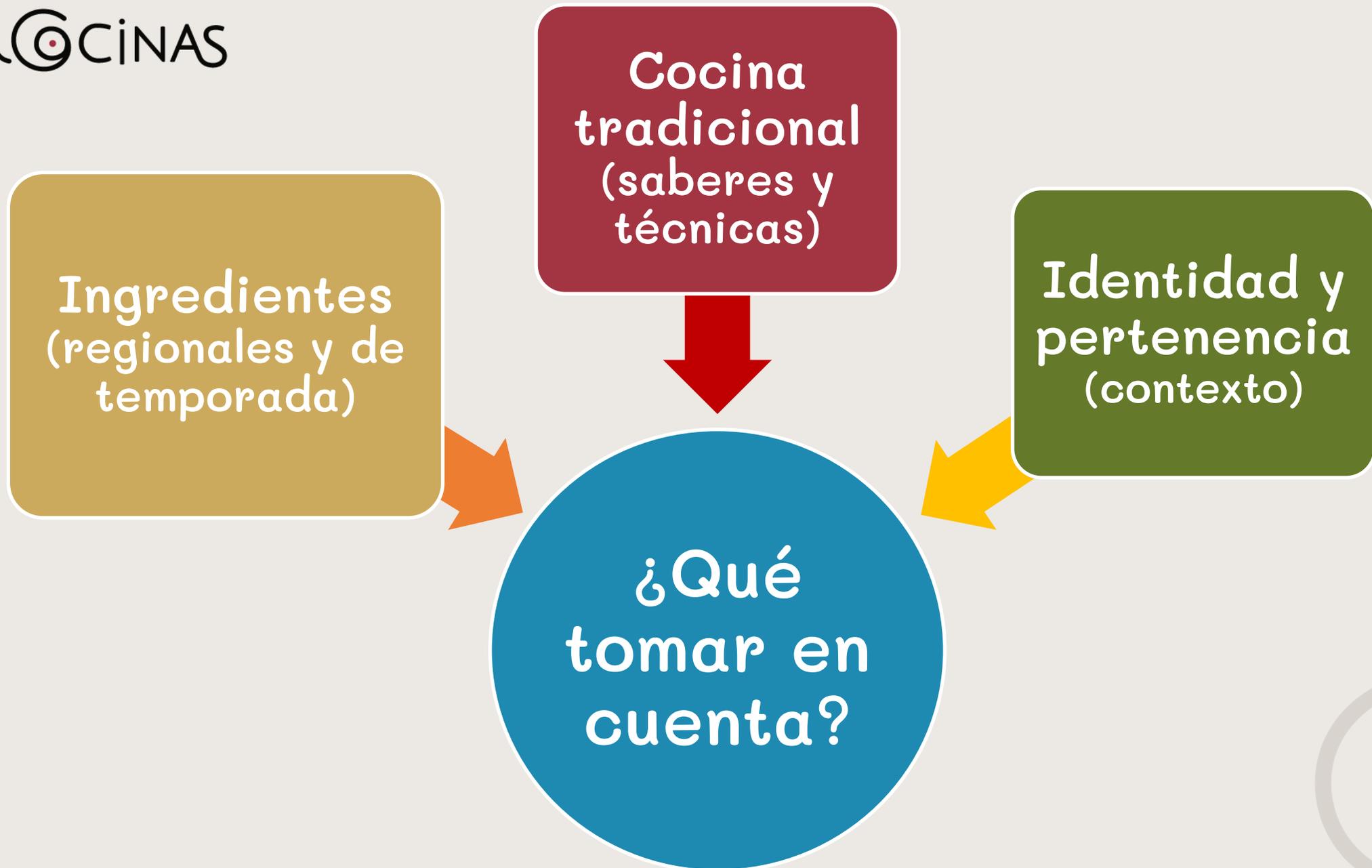
Somos lo que comemos y
comemos lo que somos





- 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







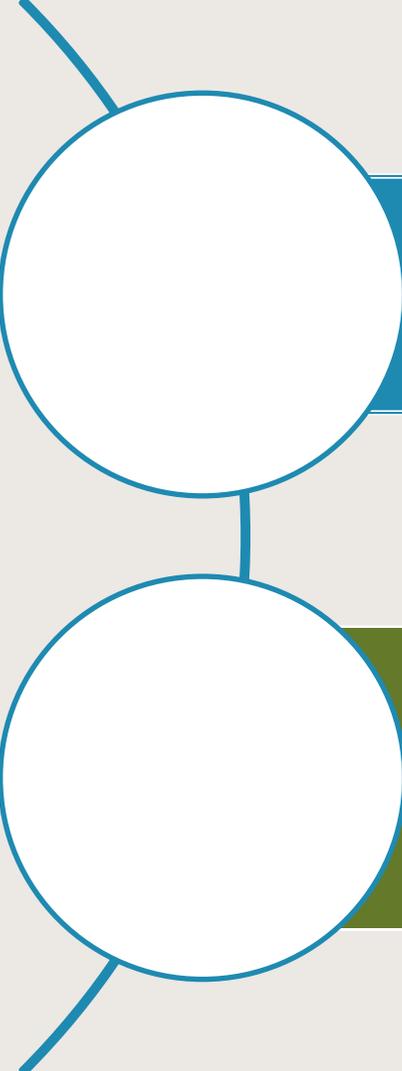
Identificar productos

- ¿Qué tenemos para cocinar?

Analizar los calendarios de producción

- ¿Cuándo podemos utilizar cada producto?





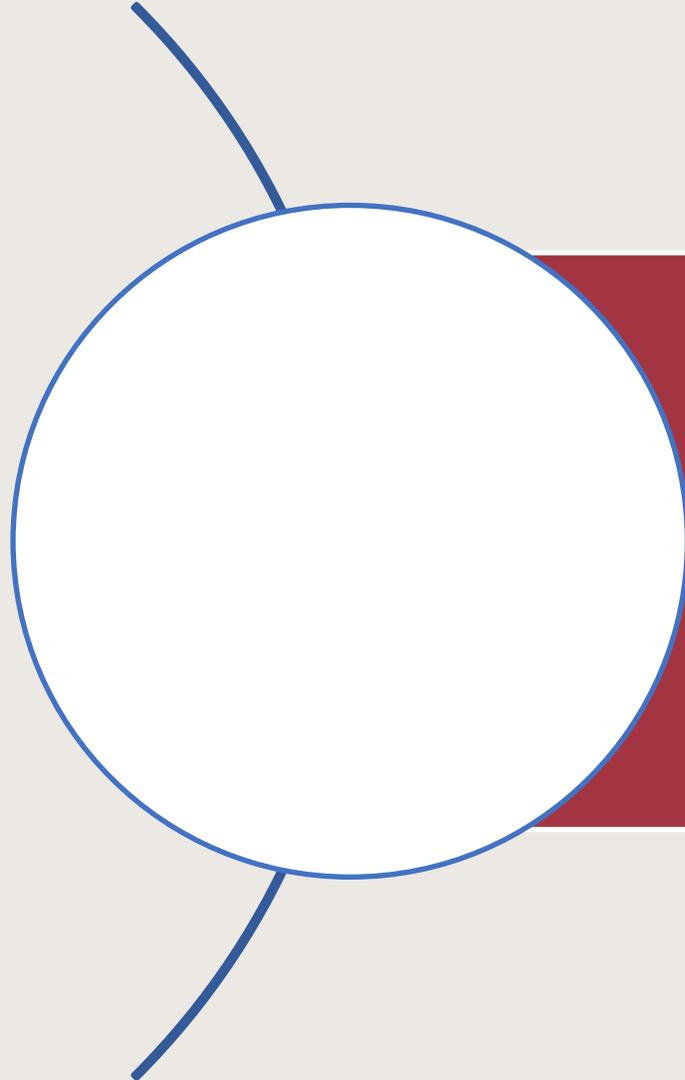
Acervo gastronómico

- ¿Qué platillos conocemos de la región?

Saberes y técnicas

- ¿Qué formas de preparación tradicional conocemos?





Dimensionar la importancia de nuestra cocina

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





¿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



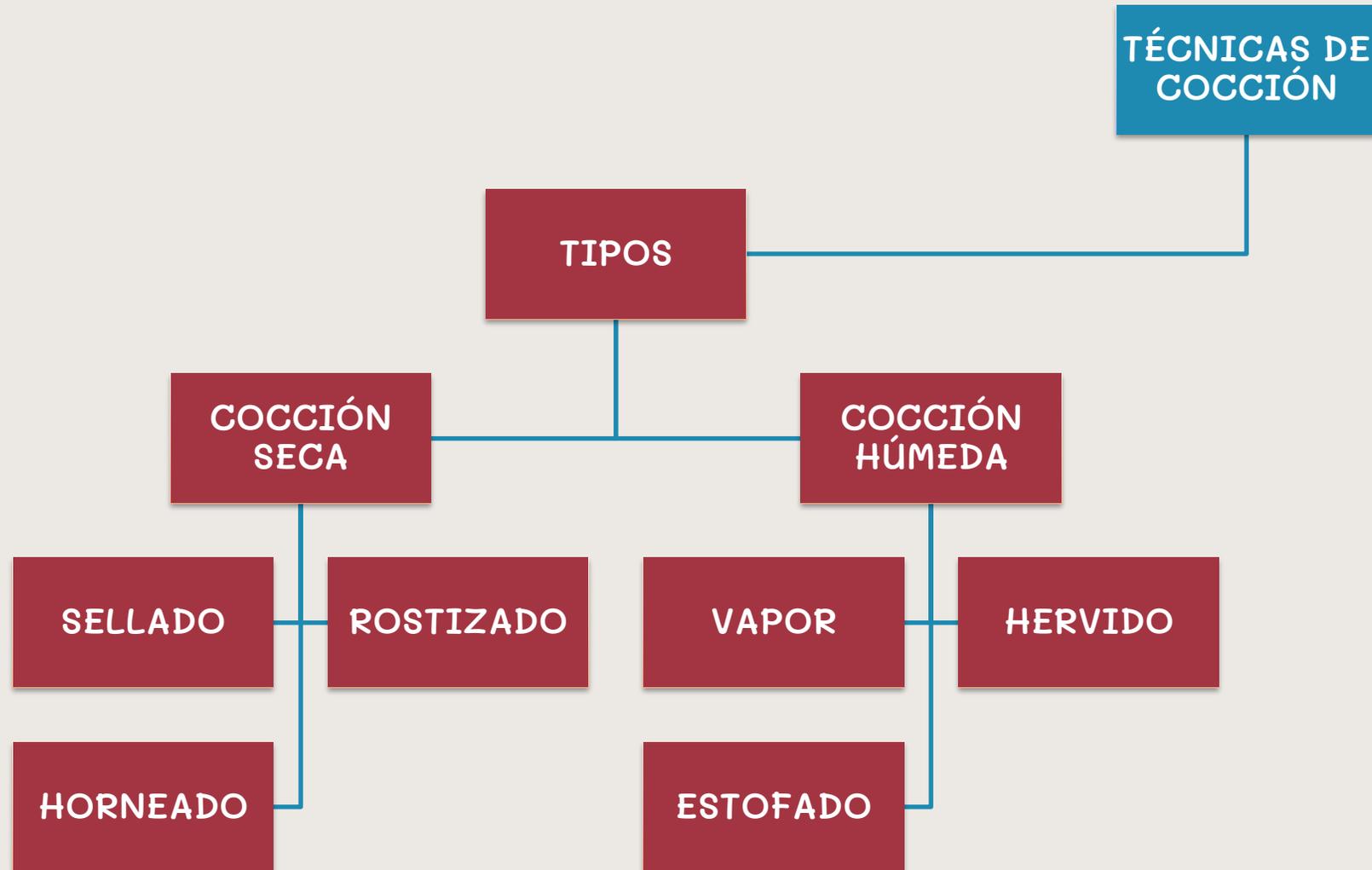
Catálogo estacional de productos

iBER@CINAS

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											



Catálogo de técnicas



Catálogo de platillos

iBER@CINAS



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

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.

IBER@CINAS

