



UNIVERSIDAD
DE LOS ANDES
VENEZUELA

Vicerrectorado Administrativo



50 años
Cdchta ula

Simposio

EL SISTEMA ALIMENTARIO VENEZOLANO (SAV):
EVOLUCIÓN RECIENTE, BALANCE Y PERSPECTIVAS

Una nación también se siembra desde el plato

Mérida, 21 y 22 de mayo de 2015

Valentina Inglessis
inglessisv@gmail.com



CIAAL-EAO

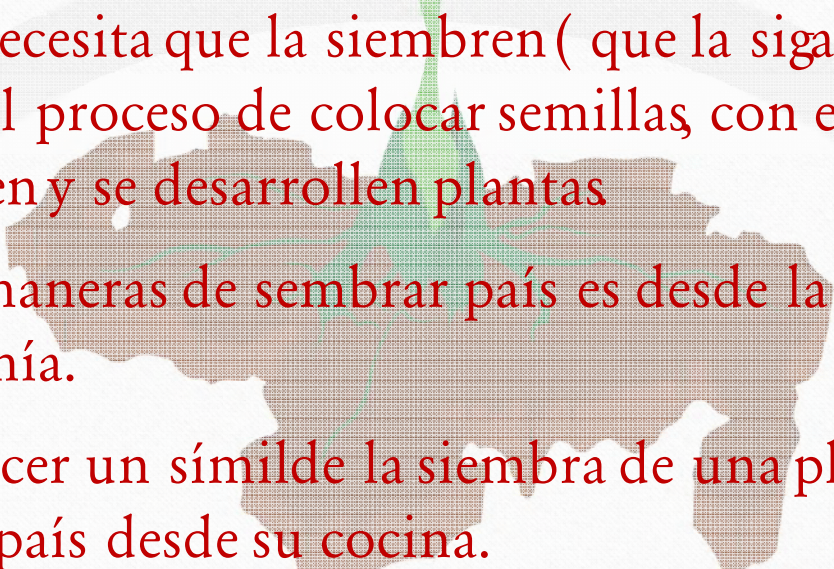
Revista "AGROALIMENTARIA"

VALENTINA
gastronomía holística



Un país también se Siembra desde la Cocina



- 
- Venezuela necesita que la siembren (que la sigan sembrando)
Siembra es el proceso de colocar semillas con el objetivo de que germinen y se desarrollen plantas
 - Una de las maneras de sembrar país es desde la cocina, desde la gastronomía.
 - Podemos hacer un símil de la siembra de una planta con la siembra del país desde su cocina.
 -





VALENTINA
gastronomía holística



- Para lograr una buena siembra necesitamos

1. Una tierra bien abonada



Venezuela es un país rico en terrenos fértiles, ríos, lagos, costas, montañas, valles y selvas.



VALENTINA
gastronomía holística

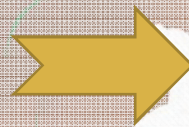


2. La semilla sana y bien tratada.



Los ingredientes de nuestra rica y variada despensa, los recetarios tradicionales del repertorio criollo nacional y de las cocinas regionales

3. El agricultor que siembre, riegue, cuide de las plagas, nutra y mantenga el cultivo



Gastrónomos, historiadores, sociólogos, geógrafos, agricultores, economistas, médicos, nutricionistas, científicos, cocineros y todo oficiente que participe en el proceso de convertir la cocina en una bandera de recuperación de nuestro orgullo nacional.

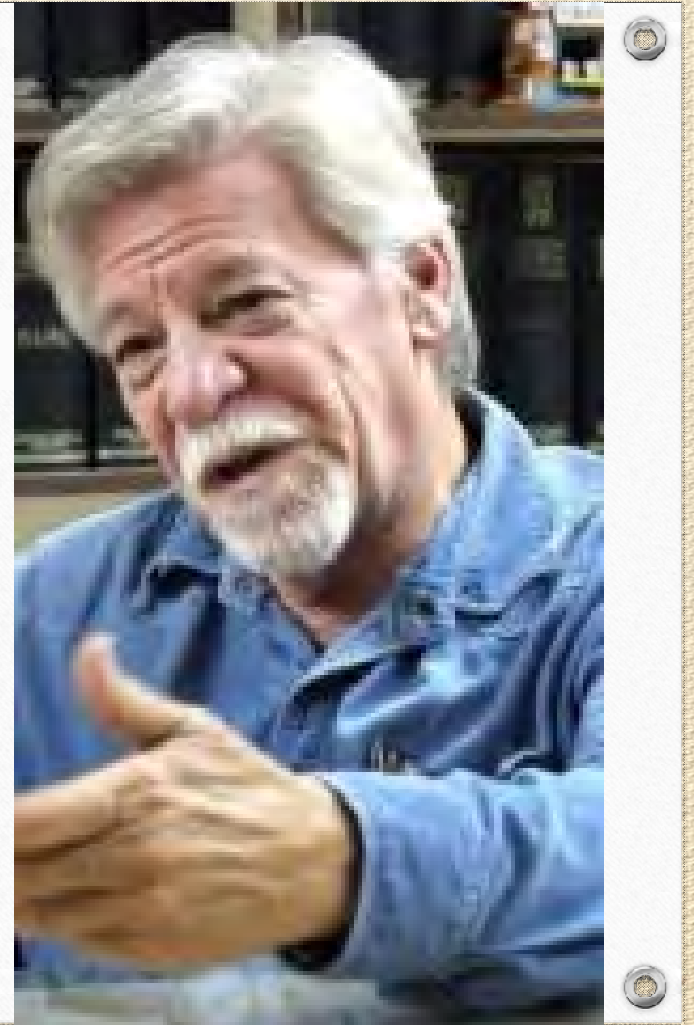
VALENTINA
gastronomía holística

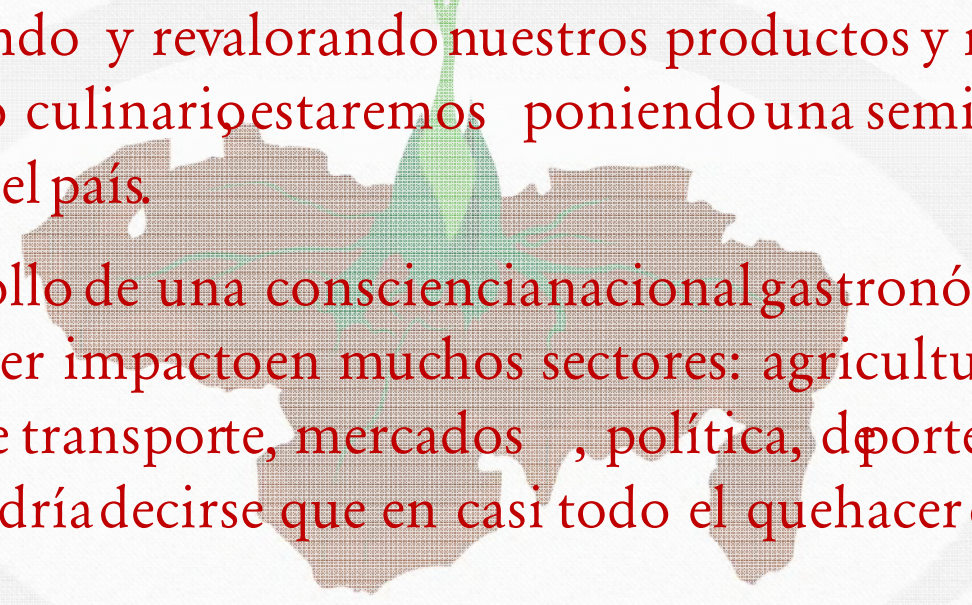


“ La cocina es un marcador social que genera identidad y que te hace sentir que eres de un país o de una región”.

Rafael Cartay

VALENTINA
gastronomía holística



- 
- Recuperando y revalorando nuestros productos y nuestro repertorio culinari estaremos poniendo una semilla en la siembra del país.
 - El desarrollo de una consciencia nacional gastronómica puede tener impacto en muchos sectores: agricultura, vías y medios de transporte, mercados, política, deportes, salud, artes y podría decirse que en casi todo el quehacer de una nación.

VALENTINA
gastronomía holística





Urge como RETO en Venezuela reforzar una identidad nacional gastronómica que:

- Pertenezca a todos los venezolanos.
- Respete estándares éticos, sanitarios y empresariales
- Incremente el turismo gastronómico
- Consolide la base productiva.
- Incentive los cultivos autóctonos
- Valore los ingredientes locales.

VALENTINA
gastronomía holística





“La Cocina Nacional más que la sumatoria de las cocinas regionales es una sabia síntesis que el tiempo va consolidando y vinculando con la cultura nacional “

Rafael Cartay

VALENTINA
gastronomía holística



Valoración de las cocinas regionales.

Planteamientos

1. Preparación de platillos típicos y tradicionales de la región que son patrimonio intangible de cada comunidad.
2. Propuestas culinarias basadas en ingredientes locales.
3. Locales gastronómicos o eventos culinarios que se inspiren por ejemplo en la historia, en el paisaje o en un personaje resaltante de la comunidad.
4. Relacionarse y conocer en la medida que se pueda a los comensales de la zona.

VALENTINA
gastronomía holística

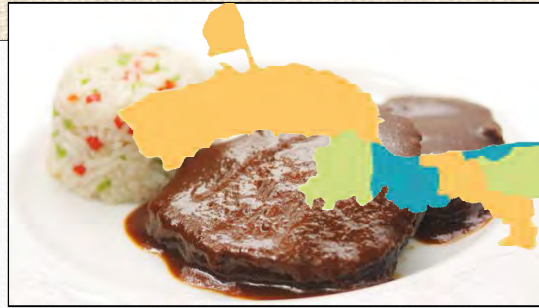




1. PREPARACIÓN DE PLATILLOS
TÍPICOS Y TRADICIONALES DE LA
REGIÓN QUE SON PATRIMONIO
INTANGIBLE DE CADA COMUNIDAD.

VALENTINA
gastronomía holística

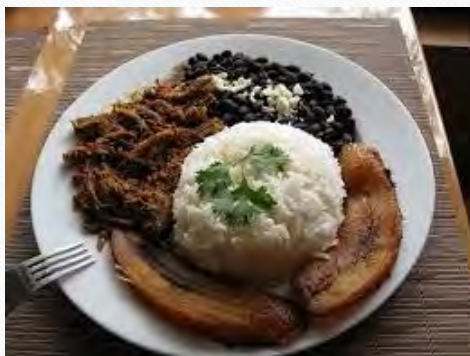




VALENTINA
gastronomia holística



Los platos típicos venezolanos se pueden preparar a la manera tradicional o versiones propias, pero en donde no se pierda la esencia, por ejemplo el pabellón criollo



VALENTINA
gastronomía holística



Tener siempre presente que las arepas en sus múltiples versiones, el pabellón y las hallacason una bandera que nos representa.



VALENTINA
gastronomía holística





Arepas Andinas

VALENTINA
gastronomía holística



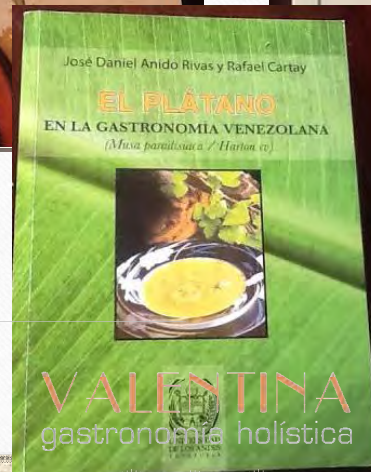
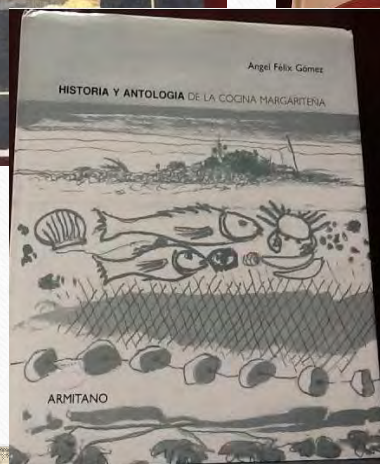
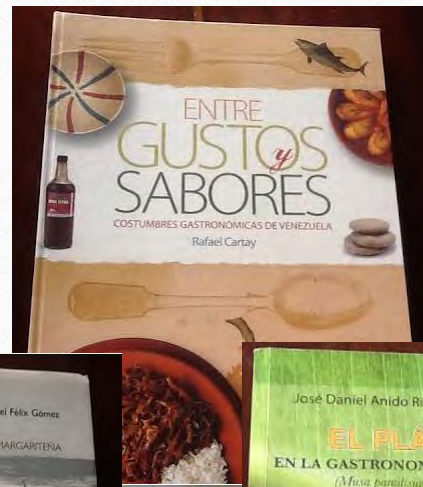
Esta preparación de platillos nacionaleso regionales en restaurantes u otro tipo de actividades gastronómicas implica:

- Conjugar tradicióny técnica culinaria
- Vincular la geografía y la culturalocal
- Recopilación de recetarios auténticos
- Investigación académica y de campo
- Mucho ensayo de los platos
- Esforzarse en reconocer los sabores, colores, olores, texturas que forman parte de la memoriagustativa del lugar.

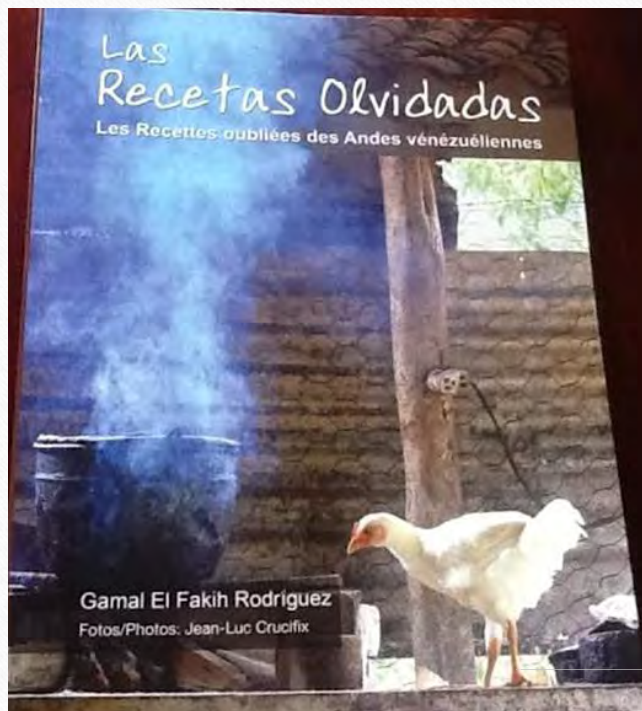
VALENTINA
gastronomía holística



Ejemplos de investigación y recopilación de nuestra gastronomía son los libros:



Ejemplos de investigación y recopilación de nuestra gastronomía son los libros:



VALENTINA
gastronomía holística



2. Propuestas culinarias basadas en ingredientes locales.

- Consiste básicamente en la presentación de platos elaborados con ingredientes que en su mayoría sean producidos en la zona o sus alrededores.
- No implica obligatoriamente la utilización de recetas típicas
- Incluye versiones de platos tradicionales
- Recetas propias o no pero que incluyan ingredientes locales.



Los productos locales pueden ir desde verduras frescas, frutas, granos a aves o animales de corral, productos de granjería hasta elaboraciones de artesanos de la zona.

- Truchas, champiñones, papas, espárragos y alcachofas en Mérida.
- Queso provolandino en Mérida.
- Queso palmizuli y plátanos tanto maduro como ahumado en Zulia.



Los productos locales pueden ir desde verduras frescas, frutas, granos a aves o animales de corral, productos de granjería hasta elaboraciones de artesanos de la zona.

- Mariscos y pescados en las regiones costeras.
- Carnes en los llanos
- Carne y queso de cabra en el estado Lara.
- Sapoara en Ciudad Bolívar.
- Casabe , cacao y chorizos en el estado Sucre



VALENTINA
gastronomía holística

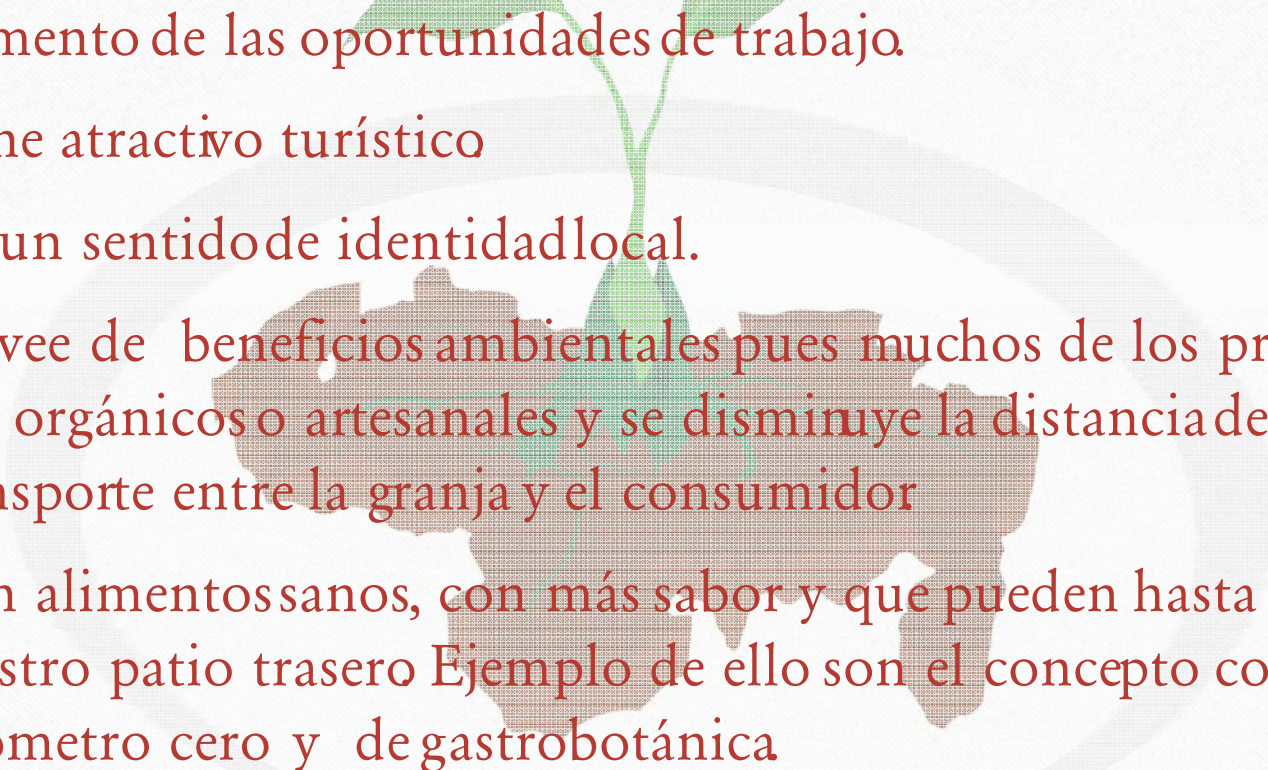




Las virtudes de esta cocina local son:

- Productos más frescos y accesibles.
- Beneficiosa tanto para productores como para consumidores de la región y para la nación como un todo.
- Es mucho más viable para los productores llevar su mercancía a los mercados locales que transportarlos a otras zonas.
- Se reducen los gastos de transporte y almacenamiento
- Es conveniente para una nación incentivar los mercados locales pues ayuda a reducir los gastos de importación.



- 
- Aumento de las oportunidades de trabajo.
 - Tiene atractivo turístico
 - Da un sentido de identidad local.
 - Provee de beneficios ambientales pues muchos de los productos son orgánicos o artesanales y se disminuye la distancia de transporte entre la granja y el consumidor
 - Son alimentos sanos, con más sabor y que pueden hasta estar en nuestro patio trasero Ejemplo de ello son el concepto cocina kilómetro cero y de gastrobotánica

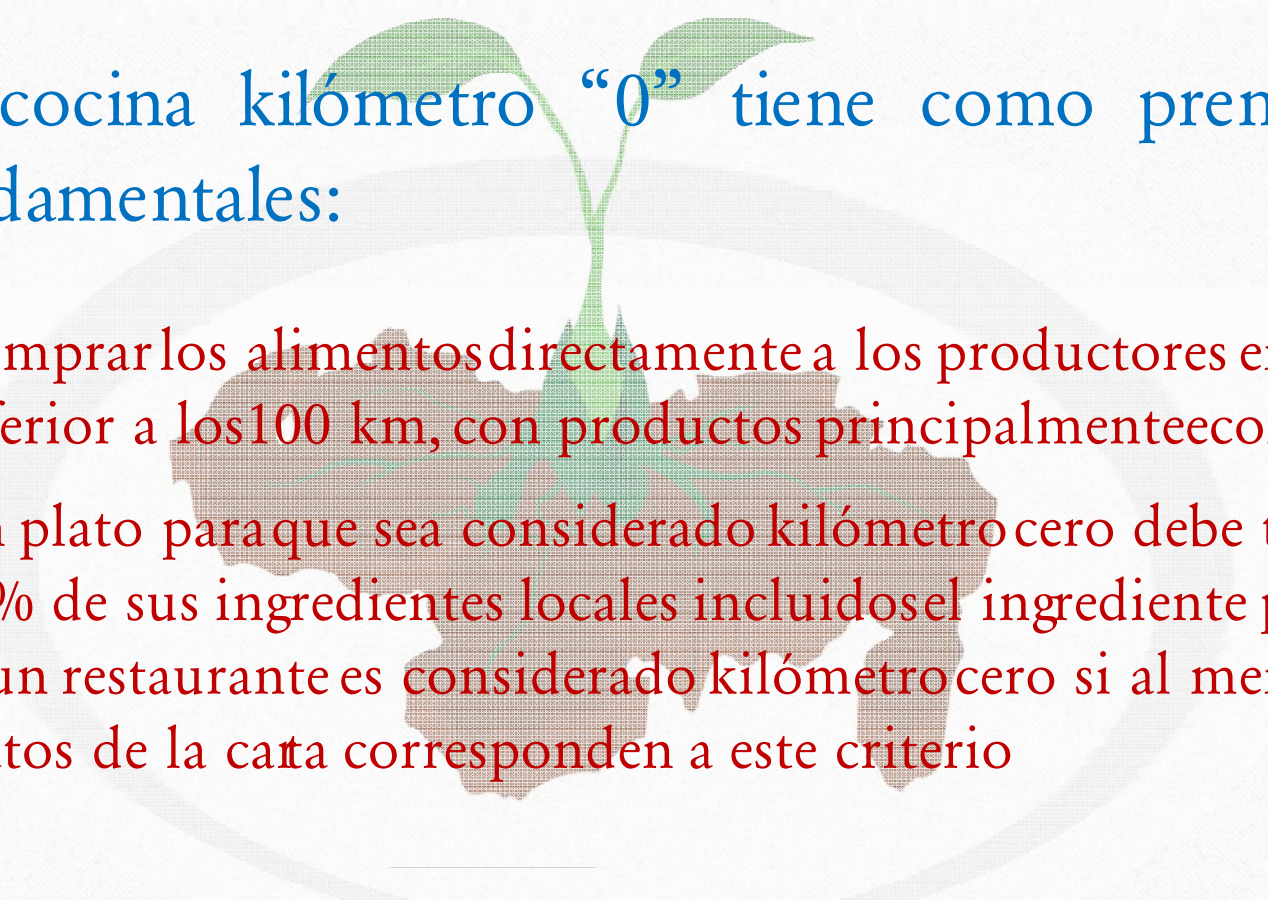


- Interacciones más directas y humanas productor-consumidor cocinero.
- Son un incentivo a la creatividad culinaria.



VALENTINA
gastronomía holística





La cocina kilómetro “0” tiene como premisas fundamentales:

- Comprar los alimentos directamente a los productores en un radio inferior a los 100 km, con productos principalmente ecológicos.
- Un plato para que sea considerado kilómetro cero debe tener 40% de sus ingredientes locales incluido el ingrediente principal. Y un restaurante es considerado kilómetro cero si al menos 5 platos de la cata corresponden a este criterio

VALENTINA
gastronomía holística



La gastrobotánica es una corriente gastronómica que se inició en España con el chef Rodrigo de la calle y el biólogo Santiago Orts consiste básicamente en:

- Tener viveros propios que alimenten a los restaurantes
- Cultivo de especies vegetales poco conocidas
- Preparaciones culinarias basadas básicamente en esos productos vegetales.



VALENTINA
gastronomía holística



Algunos de mis platos de cocina con ingredientes locales:



*Verduras del Huerto
orgánico Licarda*



*Paté de chachafrutos orgánicos
y crudité*

VALENTINA
gastronomía holística



Algunos de mis platos de cocina con ingredientes locales:



Queso abumado del páramo y finas hierbas



Polenta de maíz molido

VALENTINA
gastronomía holística



Algunos de mis platos de cocina con ingredientes locales:



Tiradito de vegetales orgánicos



Costilla de res y plátano verde

VALENTINA
gastronomía holística



Algunos de mis platos de cocina con ingredientes locales:



Trucha rellena de champiñones



*Lomito y galleta de arroz de
San Juan de Lagunillas*

VALENTINA
gastronomía holística



Algunos de mis platos de cocina con ingredientes locales:



Cochino frito, puré de batata orgánica y calabacitas del vallecito



Budín de caraotas negras y arepas de maíz criollo

VALENTINA
gastronomía holística



Algunos de mis platos de cocina con ingredientes locales:



*Crema de hojas de mostaza y
arepa*



Sopa de arvejas



Algunos de mis platos de cocina con ingredientes locales:



Pollo en salsa de maíz orgánico



Sopa de trigo Don Tulio

VALENTINA
gastronomía holística



Algunos de mis platos de cocina con ingredientes locales:



Lasaña de repollos



Morcilla mercado Soto Rosa

VALENTINA
gastronomía holística



Algunos de mis platos de cocina con ingredientes locales:



Bollos pelones



Carne mechada y yuca



Sopa de Rabo de Res



Gastrobotánica en la cocina de Valentina



*Polenta de maíz blanco en salsa de
maíz morado*



Alcachofas y berenjena

VALENTINA
gastronomía holística





Plátano asado en salsa de Maní



Chayota rellena



Boronía

VALENTINA
gastronomía holística





3. Locales gastronómicos o eventos culinarios que se inspiren en la historia, en el paisaje o en un personaje resaltante de la comunidad:

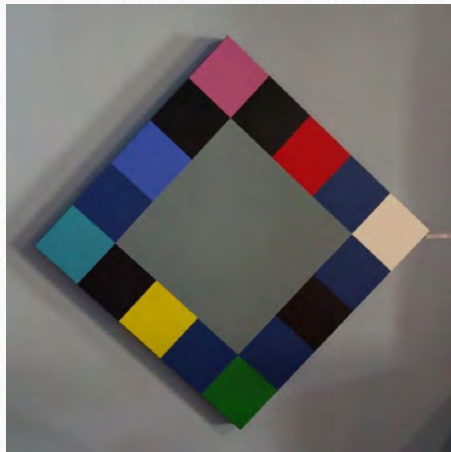
Se trata de hacer cocina local muy específica inspirada en alguna condición llamativa de la región, un sitio histórico o turístico, un folclore, un personaje importante.

VALENTINA
gastronomía holística



Algunas Sugerencias:

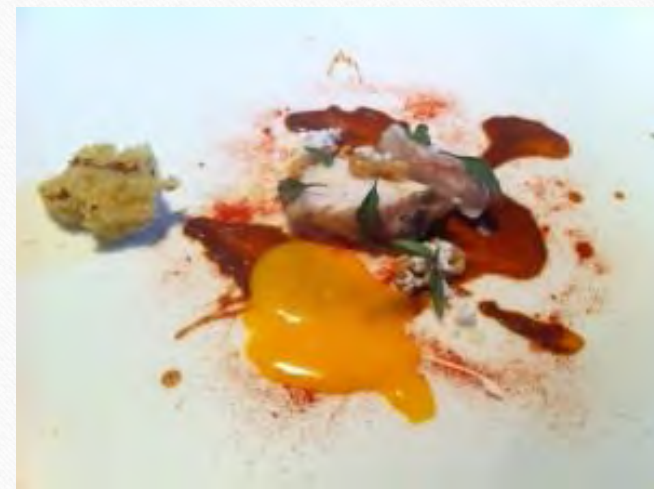
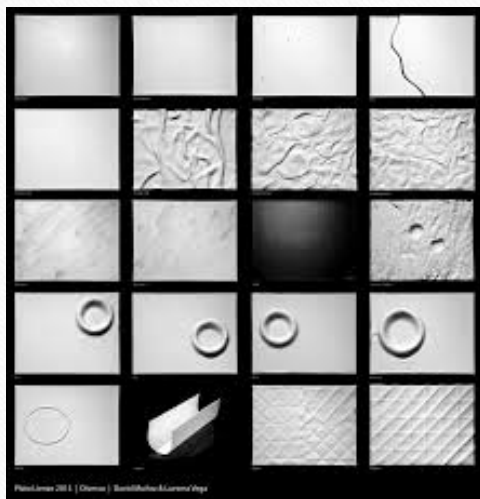
En Tovar. Cuna de grandes pintores utilizar el concepto de “plato como lienzo”



VALENTINA
gastronomía holística



El plato como lienzo es un concepto que ha trabajado mucho el chef Español David Muñoz en su restaurante diverXO. Su propuesta va desde vajillas de fina porcelana que parecen lienzos, has entregar a los comensales salsas , confituras pinceles para que elaboren su propio plato pintado



VALENTINA
gastronomía holística

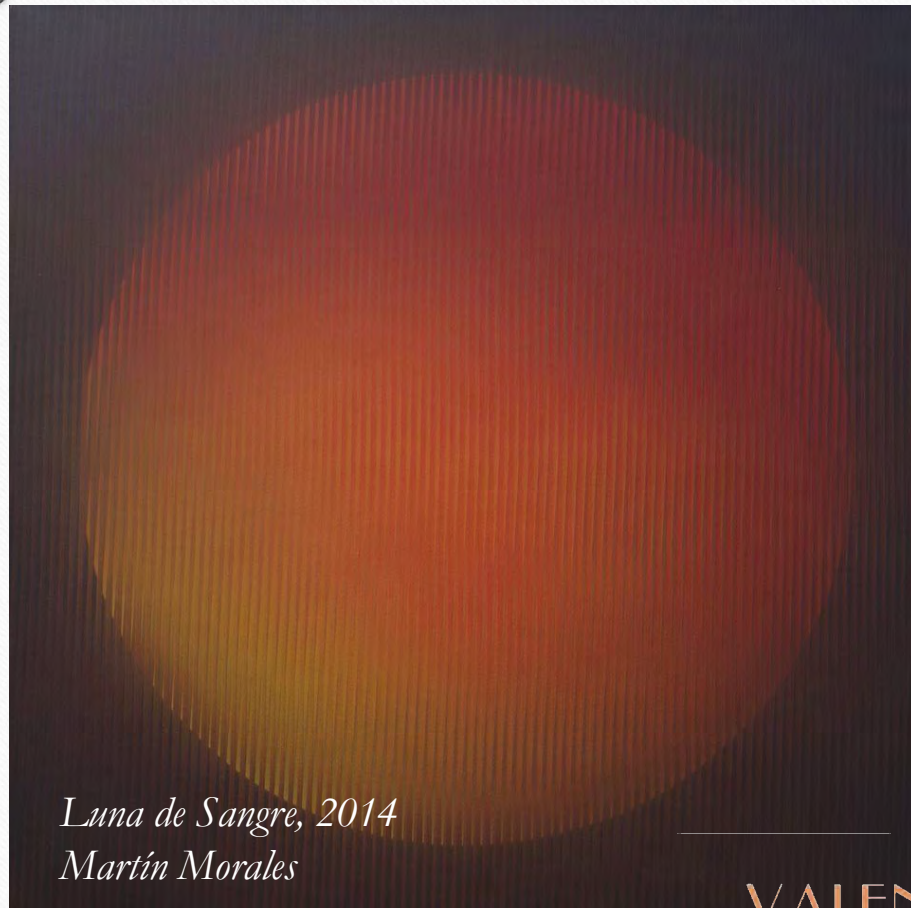


Este tipo de trabajo es costoso en lo económico y también laborioso. Se pueden hacer cosas más sencillas como estos platos sugerentes a la obra del artista plástico tovarreño Martín Morales.



VALENTINA
gastronomía holística





Luna de Sangre, 2014
Martín Morales



*Croqueta de
pescado salado y colores*



Sol de verduras orgánicas.
Martín Morales

VALENTINA
gastronomía holística





Eventos culinarios que se inspiren en la historia, en el paisaje o en un personaje resaltante de la comunidad

Utilización de recetarios como “La cocina criolla o guía de ama de casa” de Don Tulio Febres Cordero.

VALENTINA
gastronomía holística



*“Queso de carne y
verduras en vinagre”
de Don Tulio*



"Un cocinero se convierte en artista
cuando tiene cosas que decir a través de
sus platos, como un pintor en un cuadro"
Joan Miró

VALENTINA
gastronomía holística



*“Sopa de Piña” de
Don Tulio Febres
Cordero*



VALENTINA
gastronomía holística





4. Relacionarse y conocer en la medida que se pueda a los comensales de la zona. Cocinando para los “locales”

Conocer a buena parte de tus clientes tiene muchas ventajas. Ambiente de hermandad, Generosidad y agradecimiento Colaboración y Creatividad: te ves incentivado a sorprender diariamente

VALENTINA
gastronomía holística



“Llega entonces el día para un cocinero en que cada noche, al abrir su restaurante, no piensa que han entrado clientes, sino que han entrado amigos a su casa. Ese día ya no los atiendes porque ese día eres anfitrión. Amante, Amigo. Compañero Ya no te importa tener que lavar los platos”.

Sumito Estévez



VALENTINA
gastronomía holística



*Estofado para
Luis Daniel*



*Hayacas de caraotas el día de
cumpleaños de mi madre
trujillana*



*Persistencia de la memoria (cuando
me regalaron un libro sobre Dalí)*



“Plato Oriental” para Frank

VALENTINA
gastronomía holística





*Horiatiki, salata
(ensalada griega
clásica)*



*Homenaje a mi abuelo. Menú griego. Tortillas
de calabacín con salsa de pepino y yogurt*

*Kreas me maratho
(carne al hinojo)*

VALENTINA
gastronomía holística



Turismo y gastronomía...

- Si queremos promover el turismo culinario debe predominar la cocina nacional y las cocinas regionales o locales pero sin descuidar otras cocinas.
- Un cliente local debe tener una gama de propuestas culinarias para escoger en su ciudad
- Un turista también.
- Emigrantes de otros países con frecuencia tienen dificultad para adaptarse a nuevas formas de comer y para ellos también debe haber un nicho.

VALENTINA
gastronomía holística

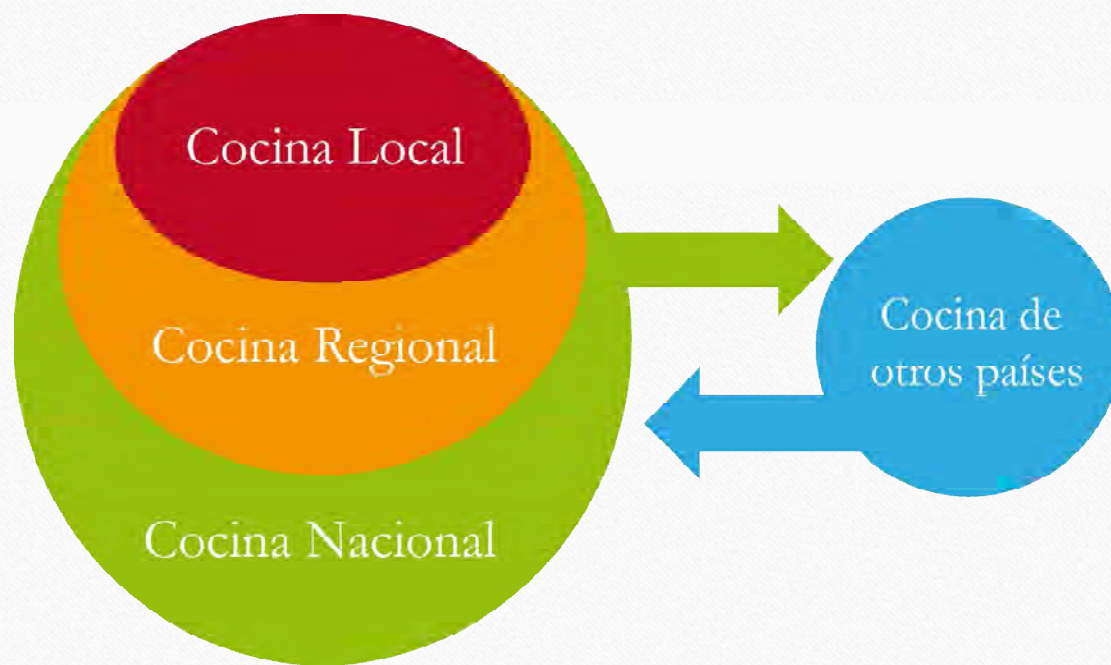


Turismo y gastronomía...

- Especializarse en extremo en un solo tipo de cocina, es un modelo de poca adaptabilidad



Cocina local y turismo



VALENTINA
gastronomía holística

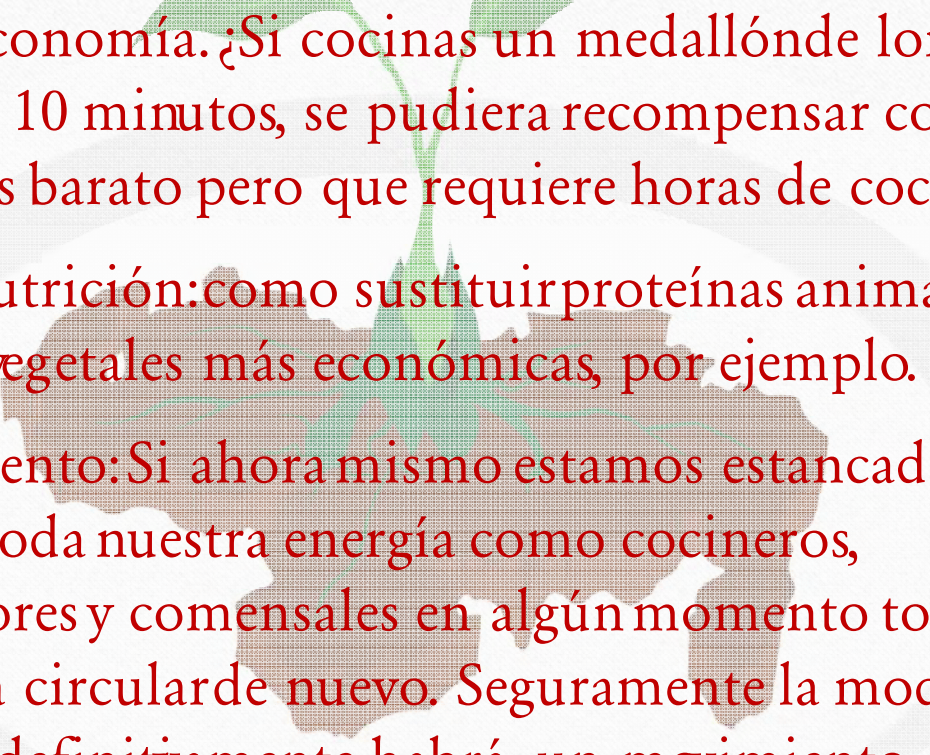




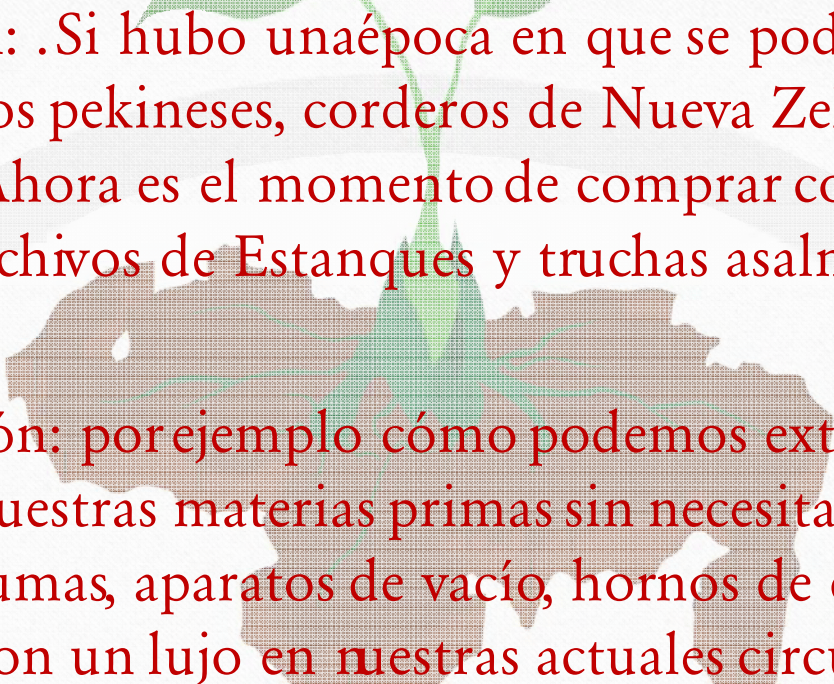
Como sembramos ESTE país desde una cocina. Sugerencias

- Preparándose cada vez más. Mientras más estudies y ames la cocina, analices inviertas tiempo en leer y ensayar, en conocer los ingredientes que hay en los mercados, en estudiar nuestra historia, nuestros hábitos más estarás preparado para por ejemplo cambiar un ingrediente por otro, para lograr un efecto culinario sin grandes necesidades de equipos, utensilios y aditivos.

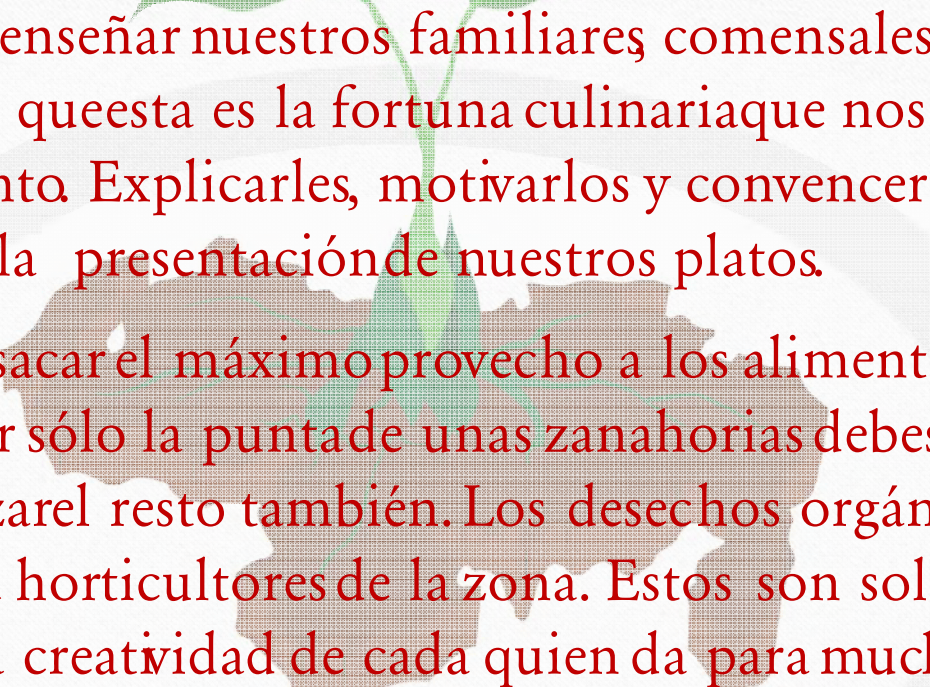


- 
- Saber de economía. ¿Si cocinas un medallón de lomo costoso en 10 minutos, se pudiera recompensar con un lagarto más barato pero que requiere horas de cocción?
 - Saber de nutrición: como sustituir proteínas animales por proteínas vegetales más económicas, por ejemplo.
 - Entendimiento: Si ahora mismo estamos estancados pero le ponemos toda nuestra energía como cocineros, consumidores y comensales en algún momento todo empezará a circular de nuevo. Seguramente la modalidad será otra, pero definitivamente habrá un movimiento

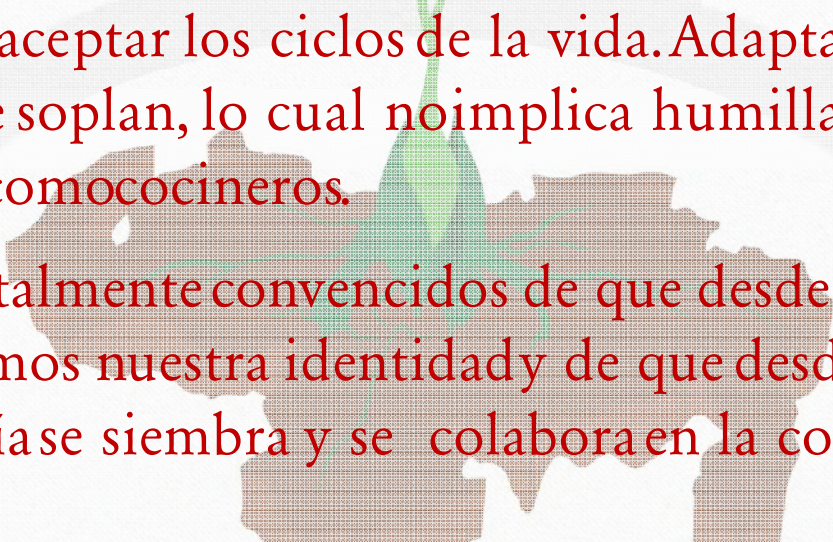


- 
- Aceptación: .Si hubo una época en que se podía comer y vender patos pekineses, corderos de Nueva Zelandia, salmón Noruego. Ahora es el momento de comprar codornices de Lagunilla, chivos de Estanques y truchas asalmonadas del páramo.
 - Investigación: por ejemplo cómo podemos extraer mejor los sabores a nuestras materias primas sin necesidad de geles, agares, espumas, aparatos de vacío, hornos de convección, los cuales son un lujo en nuestras actuales circunstancias



- 
- **Docencia** : enseñar nuestros familiares, comensales y comunidad que esta es la fortuna culinaria que nos toca en este momento. Explicarles, motivarlos y convencerlos a base del sabor y la presentación de nuestros platos.
 - **Reciclado**: sacar el máximo provecho a los alimentos si decides usar sólo la punta de unas zanahorias debes saber cómo utilizar el resto también. Los desechos orgánicos ofrecerlos a horticultores de la zona. Estos son solo ejemplos, la creatividad de cada quien da para mucho más.



- 
- Humildad: aceptar los ciclos de la vida. Adaptarnos a los vientos que soplan, lo cual no implica humillarnos ni como nación ni como cocineros.
 - Fe: estar totalmente convencidos de que desde la cocina recuperaremos nuestra identidad y de que desde la gastronomía se siembra y se colabora en la construcción de un país

VALENTINA
gastronomía holística





Gracias

VALENTINA
gastronomía holística



VALENTINA

gastronomía holística



URB. SANTA MARÍA SUR - CALLE LOS NEVADOS.
MERIDA - VENEZUELA
0414 - 745 3071 - inglessisv@gmail.com

VALENTINA
gastronomía holística

