

**A MIRADA DO NUTRICIONISTA NA CULINÁRIA REGIONAL.
EXPOSICIÓN DE PRODUCTOS CASEROS CON LA INFORMACIÓN
NUTRICIONAL Y ECONÓMICA.**

BORGMANN, NICOLÁS OMAR (*)

Magíster en Docencia y Gestión Universitaria (UNAE)
Profesor Asociado Portugués I
Facultad de Ingeniería y Tecnologías
Sede Posadas – Licenciatura en Nutrición
borgmannnicolas_pos@ucp.edu.ar

MACENCHUK, ROMINA SOLEDAD

Especialista en Docencia Universitaria (UNaM)
Profesora Adjunta Portugués II
de la Facultad de Ingeniería y Tecnologías
Sede Posadas – Licenciatura en Nutrición
macenchukromina_pos@ucp.edu.ar

TSCHOPP, MARÍA LAURA

Licenciada en Nutrición
Profesora Adjunta de Gestión y Administración de Servicios de alimentación
Facultad de Ingeniería y Tecnologías
Sede Posadas – Licenciatura en Nutrición
tschoppmaria_pos@ucp.edu.ar

JUNES LAURA MARCELA

Licenciada en Nutrición
Profesor Adjunto de Socioeconomía Alimentaria
De la Facultad de Ingeniería y Tecnologías
Sede Posadas – Licenciatura en Nutrición
juneslaura_pos@ucp.edu.ar

WROBEL, JOSE LUIS

Médico Cirujano
Profesor Adjunto de Salud Pública y Epidemiología
de la Facultad de Ingeniería y Tecnologías
Sede Posadas – Licenciatura en Nutrición
wobeljose_pos@ucp.edu.ar

Palabras claves: Culinaria, PLEFE, Nutrición, Socioeconomía alimentaria.-

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE LA COCINA REGIONAL

La alimentación es una parte fundamental de la cultura de cualquier sociedad, la relación con los recursos naturales comestibles y el desarrollo tecnológico han ido evolucionando e incidiendo en lo que comemos, en cómo obtenemos nuestros alimentos y hasta en cómo los preparamos. La manera en la que estos aspectos se han ido transformando no es ajena a los cambios que ha sufrido la división internacional del trabajo, el desarrollo de nuevos mercados y el avance de la industria alimentaria que ha hecho posible la aparición de nuevos alimentos y nuevas formas de conservación, producción y preparación de productos alimenticios industriales. La transformación también se expresa en los tiempos de consumo, los horarios de las comidas, en dónde comemos y en compañía de quién. Asimismo, en el surgimiento de otros espacios de socialización en torno a nuestra alimentación relacionados con el ocio, o la convivencia fuera del hogar. En la actualidad el trabajo, la moda y la mercadotecnia son aspectos que inciden de manera importante en nuestra forma de comer y en nuestra cocina. Por otra parte, para la caracterización y evolución de nuestra alimentación y cocina es necesario conocer cómo éstas se vinculan a la producción, a las formas de obtención de los productos comestibles y del consumo y distribución de alimentos; así como a los escenarios sociales, económicos y culturales que los sustentan. Es decir, requerimos del conocimiento del sistema alimentario regional, los distintos aspectos históricos, sociales, económicos y políticos que junto con procesos más amplios, como la globalización, han influido en la alimentación y las prácticas culinarias de los pueblos, y que han coadyuvado en la imposición por parte de grandes corporaciones transnacionales de nuevos patrones de producción, comercialización y consumo. Ejemplo de ello es que en el mercado se encuentra ahora una gran diversidad de productos, muchos de ellos de origen extranjero, lo que ha influido en el surgimiento de nuevas preferencias y prácticas alimentarias y culinarias. Al mismo tiempo, la alimentación -y en particular la cocina- está relacionada con la historia, con lo que somos y a lo que pertenecemos, es decir con nuestra identidad. Mintz (2003:28) señala que comer no es una actividad puramente biológica pues los "... alimentos que se comen tienen historias asociadas con el pasado de quienes los comen; las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos varían culturalmente y tienen sus propias historias. Y nunca son comidos simplemente; su consumo está condicionado por el significado..."

En este sentido, la alimentación debe ser pensada como un hecho social complejo en la que se pone en escena un conjunto de movimientos de producción y consumo (tanto material como simbólico) diferenciados y diferenciadores (Álvarez, 2002: 62). Pero es en la cocina tradicional en donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de nuestra herencia e identidad cultural, ella comprende los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación.

De esta forma, la cocina tradicional regional constituye un patrimonio construido social e históricamente. Se trata de un acervo que se ha ido enriqueciendo y modificando generacionalmente y que se ha recreado y transformado localmente.

La cocina tradicional como referente cultural e identitario Para satisfacer la necesidad básica de comer utilizamos los productos que culturalmente aceptamos como comestibles; para ingerirlos los hemos domesticado, readaptado, condimentado y combinado o sometido a todo tipo de manipulaciones físico-químicas con la finalidad de mejorar su textura e incrementar su palatabilidad, para luego ser deglutidos tras un ceremonioso ritual en el que intervienen más artefactos y más regulaciones (Jáuregui, 2002:1). Nos referimos al arte de alimentarse (Giard, 1999), como el resultado de un acervo de conocimientos y prácticas de orden social e intersubjetivo relacionados con la alimentación, que forman parte de la experiencia grupal sedimentada (Shultz y Luckmann, 1973: 29), que se ha ido estructurando y transformando en el mundo de la vida cotidiana (Ibid. 25 y 26) a lo largo de la historia de la sociedad.

Fundamentación de la Actividad realizada

La presente actividad cultural se presenta como una instancia para unificar un aspecto cultural de la región, como lo es la “Fiesta Junina” que se celebra en el marco de la Conmemoración de San Juan todos los años en la ciudad de Posadas y que ha cobrado varios matices únicos.

En Posadas, esta festividad se nutre de aportes culturales propios de la región pero también tiene componentes de la inmigración y del contacto sociocultural con el vecino país brasilero, por lo que esa noche, en la fiesta de san juan, la mayoría de los alimentos e infusiones hacen referencia a la “Festa Junina Brasileira”.

La actividad se plantea como integradora de los contenidos dados en las materia de 4º de la Licenciatura en Nutrición – Sede Posadas, a través de una muestra culinaria con participación de todo el alumnado presente, con invitación a toda la Sede.

SALUD PÚBLICA Y EPIDEMIOLOGÍA – José Wrobel

Aportará a la actividad desde el hecho de que conceptualmente busca mejorar las condiciones de salud de las comunidades mediante la promoción de estilos de vida saludables, las campañas de concienciación y la educación, lo que se verá reflejado a través de toda la promoción de información nutricional que cada una de las preparaciones aportará.

SOCIOECONOMÍA ALIMENTARIA – Marcela Junes

Aportará la información social y económica de cada una de las preparaciones, teniendo en cuenta la región donde se originó la festividad y de donde provienen los alimentos, así también como la explicación de los ingredientes tradicionales y comunes a la mayoría de los platos.

GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN – Laura Tschopp

Brindará el presupuesto e información pertinente para cada una de las preparaciones, teniendo en cuenta las técnicas de gestión y administración desarrolladas para los servicios de alimentación.

PORTUGUÉS I – Nicolás Borgmann

Coordinará la actividad desde la cátedra, ya que la actividad se hará al estilo de “Exposición de Platos”

Objetivos perseguidos:

Que los autores de la muestra adquieran conocimiento sobre la variada provisión de alimentos de la zona o región sociogeográfica.

Que la muestra sea abierta a todo el alumnado y plantel de la sede que asista turno noche, para visibilizar los regionalismos y los estilos de culinaria regional.

Que todos los participantes, conozcan la variada oferta culinaria, con su información nutricional, en lo que respecta a la Salud Pública y económica de cada uno de los preparados.

ANEXO I

RECETA DE COXINHA

Licenciatura en Nutrición

Portugués 1

4to Año – Primer Cuatrimestre

Trabajo Integrador “Coxinhas de Frango”



Integrantes

- Romero Macarena
- Pasiecznik Melina
- Laturnerie Sol
 - Kurtz Alan
- Benitez Kampmann Aylen
- Martinez Tatiana

Profesor

- Nicolas Borgman

Año 2019

Coxinha de Frago

Ingredientes

Para o recheio

- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 cebolas brancas finamente picadas
- 4 dentes de alho, pressionados
- 2 frango assado, desossado e picado
- Sal
- Pimenta preta moída
- 6 colheres de sopa de maionese (cream cheese queijo cottage)
- 6 colheres de sopa de cebola picada
- 1 mão de salsa, finamente picada

Para a massa

- caldo de galinha de 1500 ml
- 0,5 colher de chá de sal
- 0,5 colher de chá de achiote (opcional)
- 4 colheres de chá de aceitação de azeitona
- 1500 g de farinha de trigo, peneirada Farinha
- 16 claras de ovos grandes
- 800 g de migalhas de pão

Para fritar

- óleo vegetal

Instruções:

Recheio

- I. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola branca e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar homogêneo e translúcido, cerca de 2 minutos. Adicione o alho e cozinhe por cerca de 1 minuto.
- II. Em uma tigela grande, coloque o frango ralado e misture a cebola cozida e a mistura de alho, sal, pimenta, maionese ou catupiry, salsa e cebolinha. Deixe de lado.

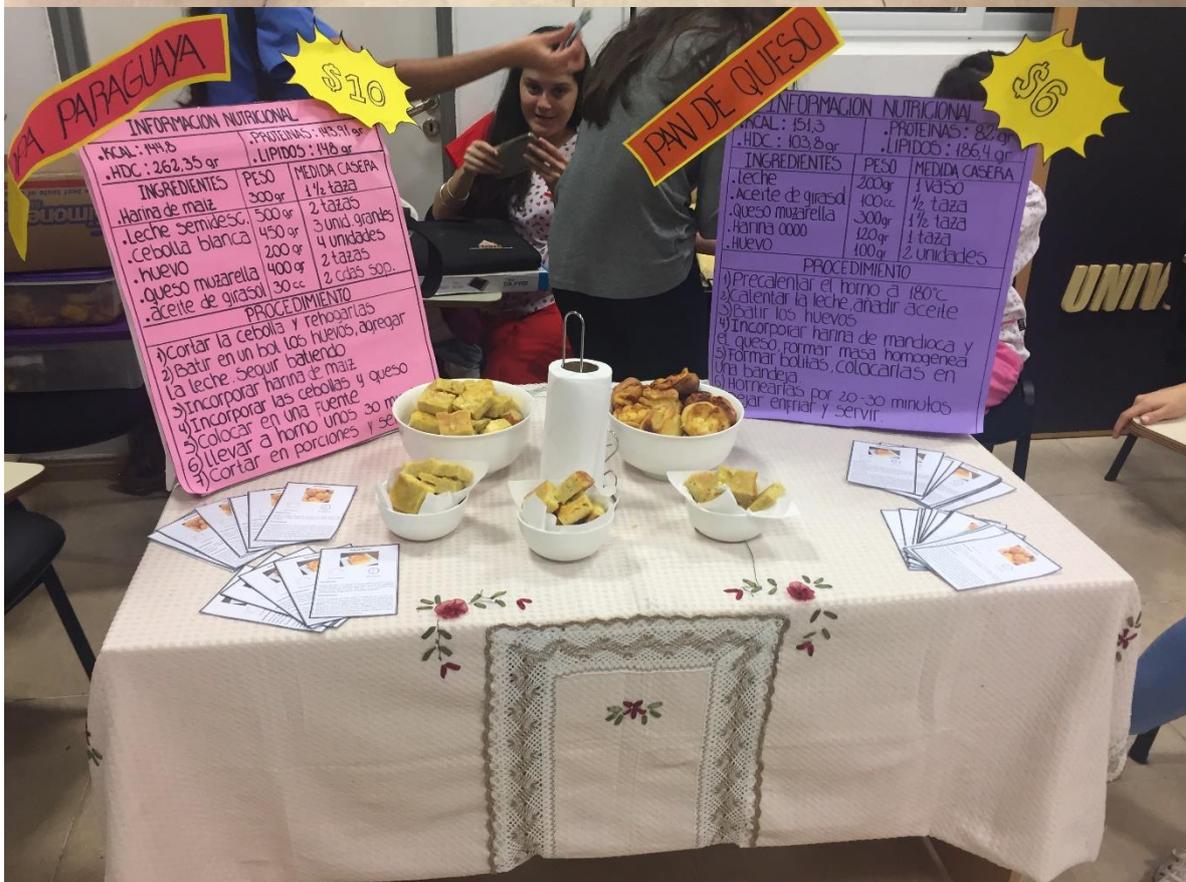
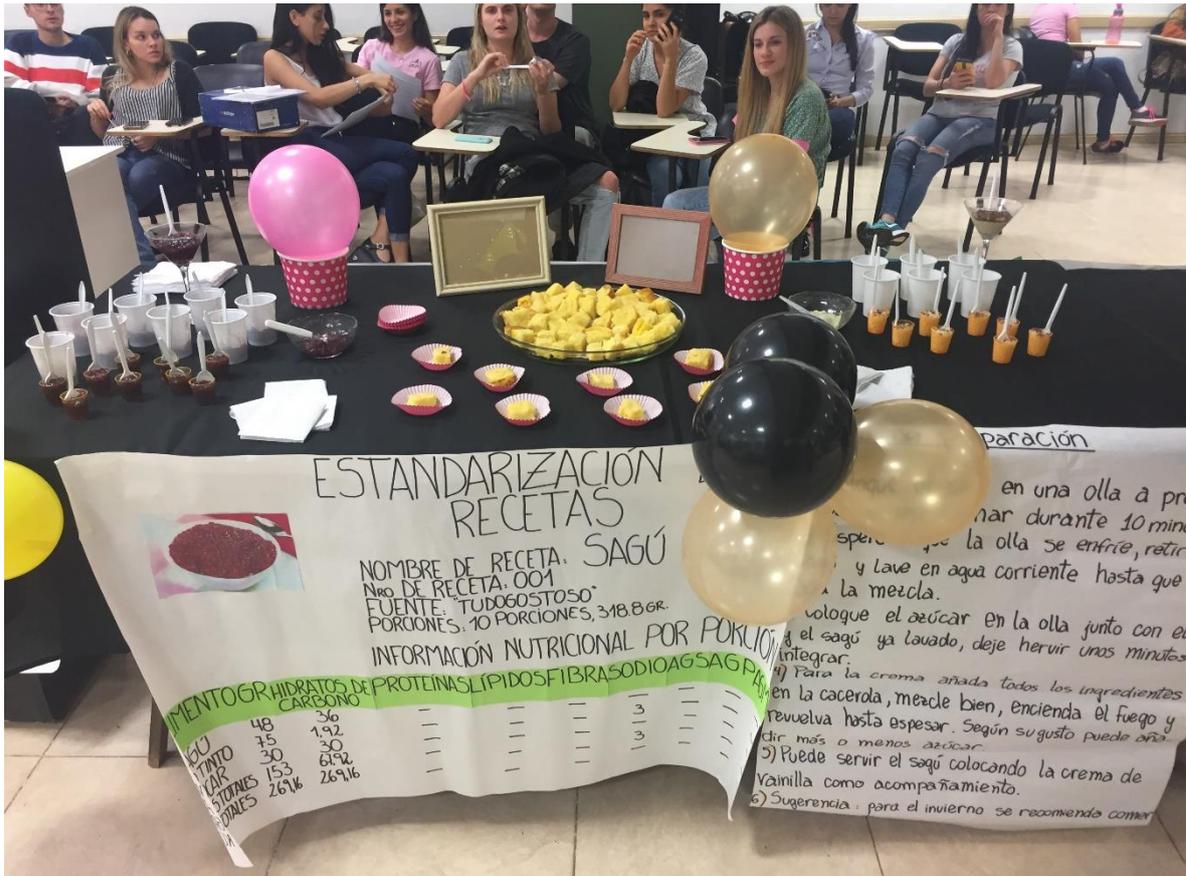
Missa

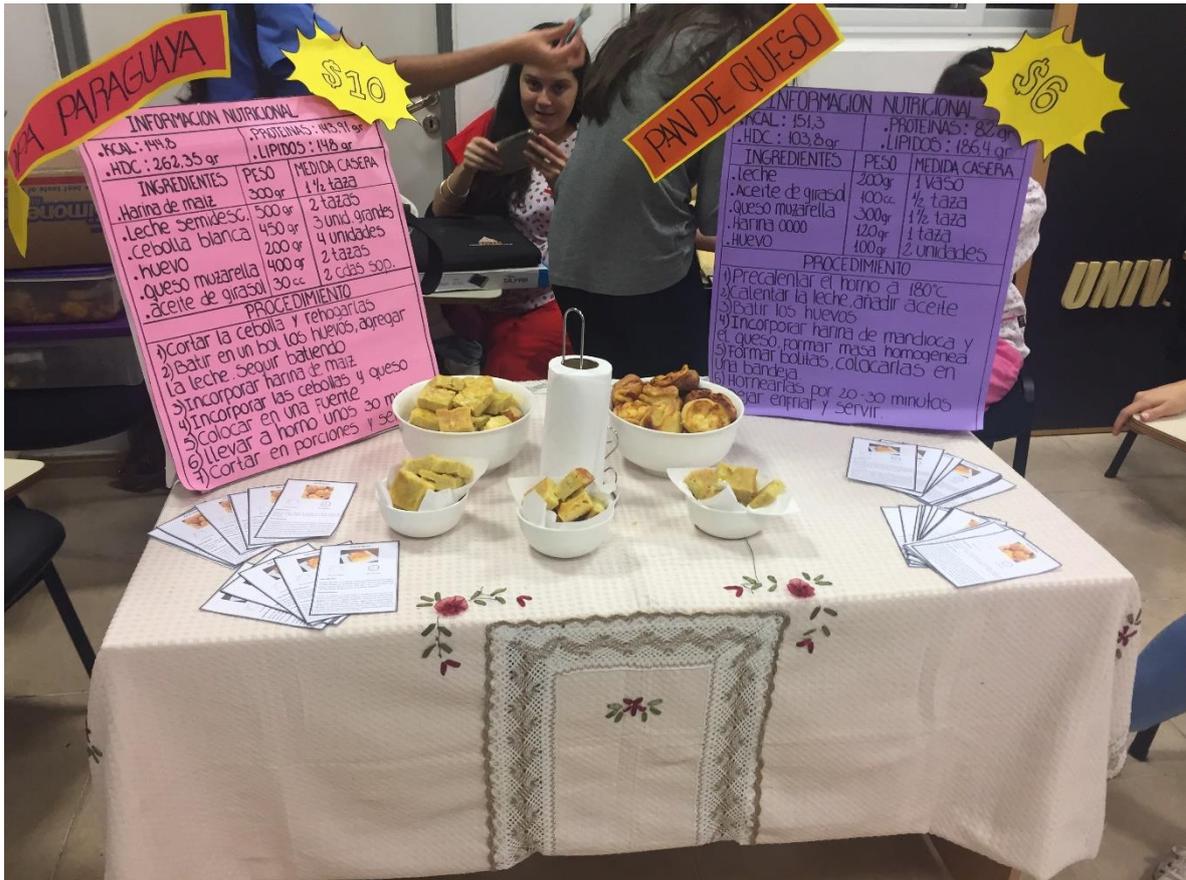
- I. Em uma panela antiaderente grande, coloque caldo de galinha, sal, achiote e azeite, e cozinhe lentamente em fogo médio-baixo. Quando o caldo estiver quente, adicione a farinha peneirada de uma só vez, mexendo muito bem. Será cada vez mais difícil de agitar, mas continuará a agitar vigorosamente durante cerca de 1 minuto ou mais até se obter uma massa uniformemente granulada.
- II. Retire do fogo e transfira a massa da coxinha para um misturador elétrico equipado com um gancho. Amasse a massa a baixa velocidade durante cerca de 5 minutos ou até ficar macia e suave.
- III. Com um raspador de massa ou uma espátula, retire a massa da tigela, coloque-a em uma superfície bem enfarinhada e amasse um pouco mais com a mão. Deixe a massa na forma de coxinha em um prato plano e deixe descansar por cerca de 10 minutos à temperatura ambiente.
- IV. Retire pedaços de massa do tamanho de uma bola de golfe, forme bolas com ambas as mãos e alise-as em pequenos discos. Coloque cerca de 1 colher de sopa de recheio de frango no centro de cada círculo.
- V. Aperte a parte superior da massa para selar, criando pequenas coxas de frango ou a forma de uma gota. Eu deveria ser capaz de preparar entre 25 e 30 coxinhas.
- VI. Em uma tigela, bata levemente as claras. Coloque as migalhas de pão em outro recipiente. Com cuidado, mergulhe cada coxinha nas claras e depois nas migalhas de pão até ficarem completamente cobertas.
- VII. Deite óleo vegetal suficiente numa panela de fundo grosso. Aqueça a 180 ° C. 6. Frite as coxinhas em pequenos lotes por cerca de 8 minutos ou até dourar. Escorra em papel toalha, tempere levemente com sal e sirva quente.

ALGUNAS IMÁGENES DE LA EXPOSICIÓN











BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, M. (2002) “El gusto es nuestro. Modelos alimentarios y políticas de patrimonialización” en Conferencia dictada en la sesión Patrimonio, culturas nacionales y turismo del II Congreso Internacional Cultura y desarrollo, La Habana, 3 a 7 de junio de 2001. Publicada en Catauro Revista Cubana de Antropología. Año 3, No. 5, Fundación Fernando Ortiz

Giard, L. (1999) “Artes de alimentarse” en Michael De Certeau, Luce Giard y Pierre Mayol, La invención de lo cotidiano 2. Habitar, cocinar. México, Universidad Iberoamericana/Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, pp. 153-174

Jáuregui, I. (2002) “Los alimentos como señas de identidad. Patrones culturales y alimenticios. El ejemplo de La Rioja” en Distribución y consumo. Número 62, España, MERCASA, pp. 94-105.

Mintz, S. W. (2003) Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. México, D. F., Ediciones de la Reina Roja, S.A. de C.V.

Shultz, A. y T. Luckman (1973) Las estructuras del mundo de la vida. Buenos Aires, Argentina, Amorrotu.