

Gastronomía sostenible y saludable

“Es inútil forzar el ritmo de la vida. El arte de vivir consiste en dedicar nuestro tiempo a las pequeñas cosas” Carlo Petrini

“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento” Hipócrates



Dra. Patricia Sánchez Trejos
UCR/CONARE/CENAT
2018

ECO-GASTRONOMIA

- Enfoque eco-sistémico, busca estrategias, herramientas y soluciones, asumiendo responsabilidad sobre los impactos futuros de lo que se hace HOY.
- Impactos sobre los recursos naturales, el ecosistema, sobre los valores, ideales y el bienestar de nuestra sociedad para el futuro.
- Se promueve:
 - La protección de recursos naturales asegurando su conservación y riqueza. Implementando buenas prácticas que permitan conservar la biodiversidad natural y la cultural
 - Un uso racional de recursos naturales: hidrobiológicos, suelo, biodiversidad y productos tradicionales.
 - El reducir y reutilizar los desechos agroindustriales y alimentarios.
- Es una responsabilidad de toda la comunidad del alimento: Consumidores, cocineros, chefs, comerciantes, transportistas, personal de restaurantes y comensales, debemos unirnos para buscar soluciones.



- Se requiere educar a la comunidad en el uso racional de los Recursos naturales, porque son irrenovables y se requiere conocerlos, conservarlos, valorarlos y usarlos racionalmente.
- Es necesario reducir la presión en el uso de pocas especies vegetales y animales, asegurando un uso adecuado de la biodiversidad, para buscar la no uniformidad del gusto.
- Hay que separar y reciclar residuos: el vidrio, el plástico, el cartón, los aceites y otros. Preferir el uso de empaques y recipientes no contaminantes.
- No se debe usar estereofón u otros materiales que no se degradan fácilmente que emitan clorofluorocarbonos (CFC) a la atmosfera.



- Se debe elaborar listas de especies en peligro de extinción y tomar medidas urgentes para preservarlas: pescados, mariscos y especies silvestres (Arca del Gusto)
 - La biodiversidad debe conservarse, valorarse y por medio de un uso racional de los productos locales, base de la bioeconomía y gastronomía de la zona, un Patrimonio Gastronómico, al que se debe el desarrollo de comunidades y la calidad de vida de sus habitantes.
 - Se debe promover el valorar productos locales con signos de calidad que den fe al consumidor de su calidad.
 - Lo anterior asegura la longevidad y el estilo de vida y ritmo propios. Ej: Nicoya, una de las zonas azules de la humanidad.
- 

ESTRATEGIA Y ALIANZA CONJUNTA CON SLOW FOOD

○ QUE ES SLOW FOOD?

Es una ONG internacional sin fines de lucro, nace en 1986 y busca frenar el crecimiento del "Fast food" y la desaparición de las tradiciones alimentarias locales.

○ SLOGAN:

Promueve los alimentos buenos, limpios y justos

○ SIMBOLO: el caracol.

○ PÁGINA WEB: www.slowfood.it

○ PRIORIZA la ecogastronomía, la educación del gusto, el despertar de los sentidos (laboratorio del sabor o gusto), el percibir nuevos y variados sabores. El escoger productos de calidad, desde el campo a la mesa, el no dañar el ambiente, la salud humana, ni animal. Los laboratorios del gusto, que se organizan con chefs y cociner@s de diferentes regiones del mundo. Se promueve la agricultura sostenible, Conocer los alimentos, su origen, su forma de producción. Se hace ver que las opciones de alimentación individuales influyen en el planeta. Se fomentan redes de intercambio y respeto de diferencias.

○ OBJETIVOS DE SLOW FOOD:

- Otorgar dignidad cultural a temas relacionados con la comida y la alimentación
- Valorar los productos alimenticios y los modos de producción ligados al territorio, salvaguardando la biodiversidad, se promueve su uso y protección como parte del patrimonio gastronómico.
- Apoyar a productores, proteger la biodiversidad y el ambiente.
- Elevar la cultura alimentaria de la ciudadanía, con el fin de lograr la plena conciencia del derecho a la diferenciación, al placer, al gusto y a una vida sana.
- Promover el estilo de vida saludable, basado en el respeto al ritmo, a los tiempos naturales, el ambiente y la salud de los consumidores, favoreciendo aquellos que representan la máxima expresión cualitativa.
- Favorecer una relación respetuosa entre los integrantes de la comunidades del alimento:
 - Productores: depositarios de la sabiduría tradicional
 - Cocineros y chefs: cuya cultura se adapta a la evolución de la sociedad
 - Científicos: que deben valorar la sabiduría y el patrimonio, de forma que se establezcan relaciones de reciprocidad y respetuosas entre las diferentes comunidades



PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS

- Se fomenta la integración de temáticas en torno al cambio climático y la seguridad y soberanía alimentaria, que permitan la mitigación y adaptación requeridas para el cambio climático.
- Algunas temáticas:
 - Conservación de la biodiversidad, promoción de productos locales para el desarrollo rural territorial: su diferenciación por medio de certificaciones ambientales y de calidad: denominación de origen, indicaciones geográficas, agricultura ecológica, orgánica, etiqueta tradicional garantizada, etiqueta roja, certificado de conformidad y otras que podemos desarrollar con sello propio.
 - Se trabaja con pequeños productores, cocineras, artesanos, pimes y jóvenes para que participen en ferias nacionales e internacionales, mercado locales (que acorten las cadenas de comercialización); se promueven los productos con rutas agroalimentarias (ruta del café; ruta de productos lácteos, ruta de productos indígenas; ruta de frutales; ruta de productos cárnicos y derivados y otros como: hongos, raíces y tubérculos, bebidas espirituosas y cervezas artesanales.
 - Promoción de productos autóctonos por medio de calendarios, rutas agroalimentarias, rescate de recetas tradicionales, su uso en comedores escolares, ferias y concursos.
 - Se dan capacitaciones, asesorías, talleres y consultorías en temas de diferenciación de productos.
 - Se apoya a pimes que participan en el Mercado de la tierra, en ferias nacionales: INAMU, El gustico Costarricense e internacionales: Sial Francia y Salón del Gusto en Torino, Italia
 - Se dirigen pasantías nacionales e internacionales y se promueve el voluntariado y el banco del tiempo.

LOGROS DE PARTICIPAR EN LOS ENCUENTROS TERRA MADRE

- Se participa cada dos años, (desde el 2004) en encuentros Terra Madre, con numerosos contactos entre investigadores, productores, chefs, estudiantes y otros que trabajan en temas relacionadas con el alimento.
- Se intercambian experiencias con otros convivios y Baluartes.
- Se comparten estrategias para la educación del consumidor local basadas en la buena alimentación, diferentes formas de preparar frutas y verduras para obtener los requerimientos básicos que la población necesita para un buen desarrollo humano e integral.
- Se ve la importancia del rescate y conservación de la semilla, de realizar buenas prácticas, de técnicas agroecológicas, agricultura orgánica, de huertos caseros, hidroponía, de evitar dañar el ambiente, de realizar una justa y equitativa distribución de ganancias y de compartir nuestros alimentos a través de recetas autóctonas, de fusión e innovadoras.
- Se elaboran diferentes informes para intercambiar las experiencias con los que no han podido ir.

