



VII Encuentro Culinario

“Sabores y saberes: comida que nutre y sana”

Convocatoria

El Jardín Botánico Regional “Roger Orellana” del Centro de Investigación Científica de Yucatán A.C. (CICY), en el marco del proyecto “Fortalecimiento del Papel Etnobiológico del Jardín Botánico Roger Orellana-CICY” financiado por FORDECYT, invita a todos los interesados en la gastronomía y la naturaleza a participar en el Séptimo Encuentro Culinario *“Sabores y saberes: comida que nutre y sana”*, cuyo objetivo está dirigido a resaltar los conocimientos tradicionales y beneficios nutrimentales de nuestra flora.

El Encuentro Culinario del Jardín Botánico es un evento ícono de las actividades de la línea Cultura y recreación del Jardín, la participación de estudiantes, aficionados y profesionales de la gastronomía han hecho de esta actividad una tradición que contribuye al rescate de ingredientes de gran valor en la tradición culinaria de la región.

Es importante mencionar que este es un encuentro entre amantes de la gastronomía con las plantas y sus usos, en el que el objetivo es que las personas que asistan (participantes y público), conozcan o reconozcan ingredientes vegetales poco conocidos, importantes o simplemente de uso cotidiano y que son de la región, favoreciendo la revalorización de dichos ingredientes.

Se otorgarán constancias digitales a los participantes y se entregarán reconocimientos digitales a los platillos que los jurados hayan considerado como especiales, pues estamos ciertos de que el esfuerzo siempre debe ser reconocido y celebrado, y estamos seguros de que todos ellos harán gala de su creatividad al elaborar sus platillos.

Por las condiciones actuales, el Encuentro se realizará en formato digital, utilizando imágenes y videos para la presentación, de los cuales una selección será presentada en la plataforma de Facebook del CICY.

Todas las recetas inscritas y enviadas en el formato requerido, serán publicadas en un recetario impreso con los créditos correspondientes de los autores de las recetas.

Modalidad: a distancia





BASES

Sobre las inscripciones

1. Podrán participar personas que se dediquen a las labores del hogar, estudiantes, restaurantes, cocinas económicas, chefs en plaza, profesoras y profesores, personas del sector hotelero y todas aquellas personas amantes de la gastronomía interesadas en compartir sus platillos.
2. Se podrá participar de manera individual o por equipos (con un máximo de tres integrantes), para ello deberá realizar una inscripción por cada receta, proporcionando los datos de un contacto, en: <https://forms.gle/7cY3ciBPWqox5Zt6>.
3. Una vez inscrito, deberá enviar su receta de acuerdo al formulario que se muestra en la parte inferior de la convocatoria, adjuntando los siguientes archivos a: encuentroculinario@cicy.mx
 - a) Enviar una foto digital de el/la/los/las/ participantes (s) en formato vertical y de medio cuerpo, en formato jpg.
 - b) Enviar una foto digital del platillo terminado en formato horizontal, en formato jpg.
 - c) Se recomienda enviar, pero no es obligatorio, un video de 3 a 5 minutos en donde se graben los ingredientes y el procedimiento del platillo.
4. El periodo de inscripciones iniciará el lunes 8 de febrero y cerrará el viernes 19 de febrero de 2021 o cuando se llene el cupo máximo de platillos participantes (60), lo que ocurra primero.
5. Posterior al cierre de la convocatoria, no se aceptarán: inscripciones incompletas, correcciones, cambios de nombres, cambios de platillo, ni cambio de participantes.

Sobre los platillos

1. Cada participante (individual o equipo) podrá presentar las recetas de dos platillos como máximo, en cualesquiera de los siguientes tipos: • Sopa o Ensalada • Salsa o Entremés • Plato principal • Postre o Bebida.
2. El o los ingrediente (s) principal (es) y protagonista de los platillos participantes, será uno o más de los aparecen en la lista (anexo 1) y que son considerados benéficos para la salud.
3. Las recetas serán evaluadas por un comité que considerará: creatividad, presentación, técnica, uso de los ingredientes y balance nutrimental. La información del resultado será transmitido en una transmisión Facebook Live en la cuenta del CICY el día 19 de marzo de 2021.
5. El formulario para el envío de la receta (s) debe incluir lo siguiente:





Nombre de la Receta:	
Autores:	
Ingredientes (Indique cantidad en gramos, tazas, mililitros o pieza):	
Preparación	

Las recetas que no cumplan con la información solicitada, no serán consideradas para la publicación del recetario.

6. Todas las situaciones y eventualidades no contempladas en esta Convocatoria serán resueltas en su momento por el Comité Organizador.





Anexo 1
Lista de ingredientes principales

Frutos

Nombre común	Nombre científico	Usos reportados	Partes utilizadas
Aguacate	<i>Persea americana</i>	Protege contra diabetes mellitus, cáncer de próstata, cataratas y síndrome metabólico.	Fruto
Bonete	<i>Jacaratia mexicana</i>	Propiedades digestivas ayudando al dolor e inflamación del estómago.	Fruto
Caimito	<i>Chrysophyllum cainito</i>	Tratamiento de la fiebre, diarrea, disentería, alivia infecciones y neumonía, propiedades diuréticas, astringentes.	Fruto, cascara y hoja
Chayote	<i>Sechium edule</i>	Propiedades antiinflamatorias, cardiotónicos, agentes quimioterapéuticos y antioxidantes.	Fruto
Chile habanero	<i>Capsicum chinense</i>	Efecto antiinflamatorio, anti irritante.	Fruto
Chile piquin	<i>Capsicum annum 'Pequin'</i>	Protege contra enfermedades cardiovasculares, crónico degenerativas. Posee propiedades estimulantes, digestivas, colerético y reduce el riesgo de cáncer.	Fruto
Chile xcatik	<i>Capsicum annum</i>	Propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y analgésicas.	Fruto
Ciricote	<i>Cordia dodecandra</i>	Tratamiento de la fiebre y dolor de estómago.	Fruto y hojas
Coco	<i>Cocos nucifera</i>	Tratamiento de cálculos renales y diarrea.	Agua
Cocoyol	<i>Acrocomia aculeata</i>	Tratamiento de tos, cólicos y control de diabetes.	Fruto y raíz
Grosella	<i>Phyllanthus acidus</i>	Tratamiento de enfermedades infecciosas. Propiedades antioxidantes, antitumoral, antimicrobiano, antiinflamatorio, inmunomodulador y anticoagulante.	Fruto, hojas y aceite de semilla





Guanábana	<i>Annona muricata</i>	Tratamiento de estreñimiento, obesidad, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y diabetes. Efecto anticancerígeno.	Fruto y hojas
Guayaba	<i>Psidium guajava</i>	Propiedades diuréticas, digestivas, regula la hipertensión arterial, mejora la circulación de la sangre y controla los niveles de glucosa.	Fruto
Mamey	<i>Pouteria sapota</i>	Tratamiento de problemas oculares, digestivos, diuréticas, infecciones en las encías, epilepsia y gangrena.	Fruto y semilla
Pepino kat	<i>Parmentiera aculeata</i>	Efecto diurético, tratamiento para la diabetes, resfriado, hidropesía, estreñimiento y dolor en los riñones.	Fruto y raíz
Pimiento morrón	<i>Capsicum annuum</i>	Prevención de enfermedades como aterosclerosis, daño a los nervios, cataratas, daño a las articulaciones, daño a los vasos sanguíneos, protege contra el cáncer de colon, apoplejía y ataques al corazón.	Fruto
Saramuyo	<i>Annona squamosa</i>	Prevención de enfermedades como reumatismo, antimicrobiano, patologías gastrointestinales, respiratorias y renales.	Fruto y semilla
Tamarindo	<i>Tamarindus indica</i>	Propiedades antioxidantes.	Fruto
Tomate	<i>Solanum lycopersicum</i>	Propiedades antioxidantes, antiinflamatorios, quimioterapéutico en enfermedades cardíacas, neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer.	Fruto
Toronja	<i>Citrus paradisi</i>	Potencial antioxidante, antiinflamatorio, antiviral, antitumoral, anti aterosclerótico.	Fruto
Raíces, tallos, flores y hojas			
Ajo	<i>Allium sativum</i>	Propiedades antimicrobianas, protector de factores de riesgo cardiovascular, reduce la hiperlipemia y la hipertensión arterial	Raíz





Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i>	Tratamiento de afecciones gastrointestinales, enfermedades respiratorias, propiedades antisépticas, analgésicas, antiinflamatorias y antiespasmódicas.	Hojas
Camote	<i>Ipomoea batatas</i>	Propiedades antitumorales, tratamiento de enfermedades por déficit de nutrimentos como la pelagra y el escorbuto. Tratamiento de anemia, leucemia, hipertensión, diabetes y hemorragias.	Raíz y hojas
Cebollín	<i>Allium schoenoprasum</i>	Tratamiento para crisis de asma.	Hojas
Chaya	<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>	Propiedades antioxidantes, hipoglicemiantes e hipolipemiantes.	Hoja
Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i>	Propiedades antimicrobianas, antioxidante, antidiabético, ansiolítico, antiepiléptico, antidepresivo, antimutagenico, antiinflamatorio, antidislipidemia, antihipertensivo, neuroprotector y diurético.	Hojas
Cebollitas de Ixil	<i>Allium spp.</i>	Propiedades bactericidas y en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares.	Hojas modificadas
Echalote	<i>Allium cepa</i> var. <i>aggregatum</i>	Tratamiento de neumatías, resfriado, gripe y candidiasis bucal.	bulbos
Espinaca	<i>Spinacia olearacea</i>	Tratamiento de la anemia, disminución de colesterol c-LDL y prevención de infartos.	Hojas
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>	Propiedades antimicrobiano, antiviral, antiinflamatorio, antialérgico, hepatoprotector, ansiolítica, protectora de la memoria, estrogénica, diurética, antihipertensiva, antitrombótica, antitumoral, hipoglicemiante, broncodilatadora y antioxidante.	Hojas y raíz
Hoja santa	<i>Piper auritum</i>	Tratamiento del reumatismo.	Hoja
Jamaica	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Propiedades diuréticas, antifebriles, anticancerígeno, disminuye el colesterol, se utiliza para el tratamiento de la hipertensión y posee efecto cardioprotector.	Flor



Jícama	<i>Pachyrhizus erosus</i>	Propiedades diuréticas, control de colesterol y triglicéridos.	Raíz
Jengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Propiedades antieméticas, antiinflamatorias, antidiabéticas, antioxidantes, anticancerígenos, hipocolesterolemiante e hipoglicemiante, se emplea para el tratamiento de bronquitis.	Raíz
Macal	<i>Colocasia esculenta</i>	Propiedades expectorante y astringente. Tratamiento de la diarrea.	Hoja y cormo
Manzanilla	<i>Matricaria recutita</i>	Tratamiento de problemas gastrointestinales, dolencias como cólicos, gastritis y úlceras gástricas.	Flor
Moringa	<i>Moringa oleifera</i>	Propiedades antiinflamatorias, antioxidantes en la colitis ulcerosa y esteatosis hepática, disminuye la fatiga muscular y protector en la intoxicación por arsénico.	Hoja y semilla
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i>	Propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y diuréticas.	Hojas
Puerro	<i>Allium ampeloprasum</i>	Propiedades diuréticas, hipotensoras, digestivas y hipocolesterolemiantes.	Tallo y hojas
Rábano	<i>Raphanus sativus</i>	Propiedades antioxidantes, efecto diurético, efecto colerético y acción colagoga.	Raíz
Ramón	<i>Brosimum alicastrum</i>	Tratamiento de la tos, asma, problemas renales, diabetes y para la producción de leche materna.	Semilla, hojas y corteza
Betabel	<i>Beta vulgaris</i>	Propiedades antioxidantes, desintoxicantes y para el control de la anemia.	Raíz
Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Tratamiento de enfermedades cardiovasculares (espasmos, hipotensión y circulación periférica insuficiente). Posee efecto diurético, erecto reumático, antiséptico, antimicrobiano, antioxidante, antidiabético, anticanceroso y hepatoprotector.	Hojas



Tomillo	<i>Thymus vulgaris</i>	Propiedades antiinflamatorias, antisépticas, antioxidantes, antiespasmódicas, expectorante y regulador hormonal.	Hojas
Verdolaga	<i>Portulaca oleracea</i>	Propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias, anti hipotensoras, posee acción vasoconstrictora y reductora de hemorragias.	Hojas y semilla
Yuca	<i>Manihot esculenta</i>	Tratamiento de sarna, diarrea y disentería.	Raíz
Zanahoria	<i>Daucus carota</i>	Propiedades antioxidantes y anticancerígenos, cicatrizante intestinal.	Raíz
Legumbres			
Garbanzos	<i>Cicer arietinum</i>	Protege el organismo del aumento de colesterol, aumenta la sensación de saciedad, control de glucosa y efecto diurético.	Semilla
Lentejas	<i>Lens culinaris</i>	Favorece el tránsito intestinal, disminuye el colesterol, protege contra el cáncer de colon y diabetes tipo 2.	Grano
Frijol	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Reduce el tránsito intestinal, reduce la tasa de glucosa postprandial, reduce la absorción de grasa y colesterol. Prevención de cáncer de colon.	Grano
Ibes	<i>Phaseolus lunatus</i>	Propiedad Anticancerígena, reduce el tránsito intestinal y reduce la absorción de colesterol.	Semilla
Espelón	<i>Vigna unguiculata</i>	Propiedades nutraceuticas.	Semilla

