

COCINEROS BONAERENSES

Coordinación: **ROMINA GAVENAS**

La disciplina Cocineros Bonaerenses se erige como un espacio de encuentro que conecta profundamente con las tradiciones culturales de la Provincia de Buenos Aires, especialmente a través de las recetas transmitidas entre generaciones. Este legado culinario no solo conforma memorias familiares, sino que también construye identidad colectiva, poniendo en valor la diversidad de sabores, saberes y costumbres que caracterizan a nuestras cocinas bonaerenses.

La gastronomía se presenta así como una expresión cultural viva, capaz de fortalecer los vínculos comunitarios, promover el intercambio intergeneracional y consolidar espacios de integración social en todo el territorio provincial.

En el marco de los Juegos Bonaerenses 2026, la disciplina Cocineros Bonaerenses adhiere al eje transversal Memoria e Identidad, entendido desde una perspectiva amplia, cultural y comunitaria.

Este eje propone revalorizar las memorias familiares, las tradiciones culinarias, los saberes transmitidos entre generaciones y las identidades territoriales que conforman la cocina bonaerense.

El abordaje del eje no implica la obligatoriedad de que las recetas presentadas se ajusten a dicha temática, sino que funciona como un marco orientador que podrá expresarse, cuando así se desee, a través de la elección del plato, su historia, su origen o el relato cultural que lo acompaña.

1. DE LOS PARTICIPANTES

Los participantes podrán inscribirse en las siguientes categorías:

JUVENILES

- A- **SUB 15:** podrán inscribirse los nacidos en los años 2011, 2012, 2013 y 2014
- B- **SUB 18:** podrán inscribirse los nacidos en los años 2008, 2009 y 2010.

ADULTOS MAYORES

- A- **ÚNICA:** podrán inscribirse los nacidos en el año 1966 inclusive y anteriores.

Las personas que NO cuenten con DNI con cambio registral, que tengan una identidad de género que no coincida con la consignada en el DNI, podrán participar y competir de acuerdo al género y nombre autopercebido.

Los participantes podrán inscribirse en las siguientes modalidades:

- A- **PLATO PRINCIPAL**
- B- **POSTRE**



2. DE LA PARTICIPACIÓN

- A. La participación en esta disciplina es individual.
- B. Cada participante deberá competir con la misma receta en todas las instancias de participación. La receta ganadora en la Etapa Municipal deberá ser la misma en las etapas Regional y Final Provincial.
- C. La receta será de libre elección, respetando el presente reglamento.

3. PRESENTACIÓN DE LOS PLATOS

Etapa Municipal el plato principal o postre se podrá presentar:

- A- Totalmente elaborado.
- B- Con algunas pre-cocciones. Se sugiere verificar con el municipio donde se desarrolla la etapa municipal, si el espacio o lugar de competencia cuenta con las instalaciones necesarias para esa pre cocción.
- C- Para terminar de armarlo en la competencia.

Etapa Regional el plato o postre podrá:

- A- Llevarse pre elaborado
- B- y/o finalizarse durante la competencia.
Se recomienda verificar previamente las condiciones del espacio sede para esa pre elaboración, pre-cocción o terminación del plato.

Final Provincial el plato o postre se deberá:

- A- El plato deberá elaborarse íntegramente a la vista de los jurados.
- B- No se permitirá llevar preparaciones pre-cocidas y/o previamente elaboradas, y/o elaborado el plato o postre.
- C- El tiempo máximo estipulado para la elaboración y presentación de los platos será de TRES (3) horas.

NOTA: Al momento de elegir la receta a realizar se deberá tener en cuenta el tiempo total previsto de 3 horas para la elaboración, cocciones, enfriado y emplatado.

Ejemplo: analizar los tiempos de elaboración, cocción, enfriado y emplatado, entre otros, a fin de ajustarse al tiempo establecido por el presente reglamento para la competencia de esta disciplina.

4. RECETARIO

- A. En la última hoja éste reglamento se encuentra el recetario para imprimir. Deberá ser completado con la totalidad de los ítems requeridos.



- B. En todas las etapas de competencia (Municipal, Regional y Final Provincial) los participantes deberán presentar el recetario impreso por triplicado al momento de la acreditación para la evaluación de los jurados.
- C. Quienes clasifiquen a la Final Provincial deberán enviar el recetario en formato foto, PDF o Word al correo cocinerosbonaerenses@gmail.com

5. MATERIALES

En todas las etapas los participantes deberán proveerse:

- A- La materia prima respetando las normas, cuidados de refrigeración, temperaturas y seguridad alimentaria de los ingredientes a utilizar. *Ejemplo: carnes, verduras, especias, etc.*
- B- Los utensilios y elementos de cocina necesarios para el desarrollo de la receta. *Ejemplo: ollas, sartenes, cubiertos, repasadores, electrodomésticos, etc.*

6. EJEMPLOS DE RECETAS - PLATO PRINCIPAL

Ejemplos:

- Pastas
- Guisos, pucheros.
- Cazuelas
- Locros
- Carbonadas
- Humitas
- Carnes asadas
- Carnes al horno
- Carnes al disco
- Rolls, Enchiladas, Fajitas, Tacos, etc
- Todas las carnes calientes con aditamentos (Ej. bifés a la criolla)
- Tortillas /Tamales
- Pasteles salados (de carne, de papas, etc.)
- Terrinas saladas
- Platos salados a base de: harina de maíz, trigo, mandioca, soja

7. EJEMPLOS DE RECETAS - POSTRE

Ejemplos:

- Alfajores
- Pasteles (Cheesecake, tiramisú, tres leches, etc.)
- Platos dulces a base de: harina de maíz, trigo, mandioca, soja
- Arroz con leche, mazamorra
- Mousse y cremas (cremó brulé, crema catalana, etc.)
- Galletas
- Flanes
- Budines
- Helados
- Postre Balcarce
- Tortas (strudel, Selva negra, milhojas, etc.)
- Turrónes
- Crepes
- Tartas (de coco, lemon pie, tofi, pastafrola, etc.)

NOTA: Los platos mencionados son solo orientativos y se presentan a modo de ejemplo, por lo que se admitirán otras opciones.

Ante cualquier duda, se sugiere comunicarse con la coordinación de la disciplina al correo: cocinerosbonaerenses@gmail.com

8. INGREDIENTES EXCLUÍDOS

NO se permitirá el uso de los siguientes ingredientes en sus elaboraciones:

- Quesos de elaboración casera
- Embutidos y/o chacinados caseros -sin importar su composición- (carne de cerdo, vacuna u otras)
- Conservas caseras, ya sean dulces o saladas
- Escabeches caseros (sean preparadas con vegetales, hortalizas, frutos, carnes u otros)
- Frutas en almíbares y almíbares preparados con antelación.
- Dulces caseros
- Huevo crudo, no está permitido para consumo directo; sí puede utilizarse cocido.
- Licores de elaboración casera en cualquier composición (ya sea con o sin graduación alcohólica)

9. DE LA EVALUACIÓN

El Jurado tendrá en cuenta, para la evaluación, los siguientes aspectos:

- a. Creatividad: Se evaluará la originalidad del plato y la combinación de alimentos o ingredientes, considerando colores, sabores, texturas, métodos de cocción, formas de presentación, entre otros aspectos
- b. Orden e Higiene: Se valorará la correcta higiene en la preparación de los alimentos, así como también la limpieza y el orden del espacio de trabajo, tanto antes como durante la competencia.
- c. Elaboración: Se tendrá en cuenta la practicidad y correcta aplicación de las técnicas utilizadas, el proceso de elaboración del plato y el uso adecuado de los alimentos, evaluando que las materias primas hayan sido correctamente aprovechadas
- d. Gusto y sabor: El plato deberá permitir apreciar claramente los sabores de los elementos que lo componen
- e. Valor Nutricional: Se evaluará el equilibrio y la combinación de ingredientes que resalten las propiedades nutricionales de los alimentos.
- f. Presentación: Se considerará la forma en que se presenta el plato, incluyendo el color, las texturas y la disposición en la bandeja y/o recipiente.

Dentro de éste criterio se evaluarán, entre otros, los siguientes conceptos:

- Equilibrio: armonía entre los componentes del plato a partir de la elección de los alimentos, los colores y las cocciones.
- Punto Focal: elemento principal que guía la mirada, atrayendo la atención hacia el conjunto del plato sin generar distracciones, considerando la correcta ubicación y relación entre los componentes.

NOTA: NO se tendrá en cuenta en la evaluación otros factores como decoración, objetos o adornos, recipientes o bandejas de presentación que sean ajenos al plato o postre.

En las exposiciones de los platos es recomendable la no utilización de adornos frágiles, costosos o de un alto valor sentimental. La Coordinación General de los JUEGOS BONAERENSES no se responsabilizará por las pérdidas ocasionadas.

10. OBLIGATORIEDAD:

Para todas las etapas será obligatorio ingresar a la cocina con la indumentaria adecuada a los efectos de cuidar la higiene personal:

- Delantal o chaqueta
- Pantalón largo adecuado (ver NOTA)
- Gorro o pañuelo, que sujete y cubra el pelo

NOTA: No es adecuado el uso de pantalones de textiles de nylon, poliéster 100%,mezclilla (llamado jean o denim), o acetato.

Se sugiere el uso de pantalón de telas de algodón, mezclas de algodón y poliéster o tejidos técnicos específicos para la cocina. Además es importante que los pantalones sean holgados y cómodos que permitan la libertad de movimientos.

Es recomendable el uso de guantes para la manipulación de los ingredientes.

11. PROHIBIDO:

Queda prohibido, dentro de la cocina, el uso:

- De anillos, pulseras, collares u otras alhajas que puedan perjudicar el buen aseo y cuidado de los ingredientes y materiales a utilizar.
- Pantalones cortos debido a razones de seguridad e higiene

12. DESCALIFICACIÓN

Serán causales de descalificación:

- A. Falta de la documentación solicitada.
- B. Ausencia de quien participa en cualquiera de las Etapas de competencia.



- C. No se permitirán agresiones de ningún tipo hacia cualquiera de las personas que formen parte de las distintas Etapas de competencias
- D. Comportamiento irrespetuoso presencial o a través de las redes digitales de uso público (Facebook, Instagram, WhatsApp, etc.) para con sus pares, jurados, miembros de la organización y público en general, antes o durante las competencias y la premiación, por parte de participantes, autoridades municipales, docentes y/o familiares.
- E. Las propuestas que constituyan apología de cualquier forma de violencia, así como aquellas que incluyan discriminación, contenido político partidario, expresiones xenófobas, homofóbicas, racistas, sexistas o vinculadas al terrorismo, serán pasibles de descalificación.

13. CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS

Toda situación no contemplada en el presente reglamento quedará a criterio de la Coordinación del Área de Cultura de los Juegos Bonaerenses y/o del jurado.

14. CORREO ELECTRÓNICO: cocinerosbonaerenses@gmail.com

IMPORTANTE: Toda trasgresión total o parcial al Reglamento específico de esta disciplina será pasible de descalificación para el grupo o participante.

***En la página siguiente se encuentra el RECETARIO que deberán completar y entregar impreso por triplicado en cada etapa de competencia.**



