



COCINEROS BONAERENSES

Coordinación: **ROMINA GAVENAS**

La disciplina Cocineros Bonaerenses se erige como un nexo que nos conecta profundamente con nuestras tradiciones culturales, especialmente a través de las recetas heredadas de nuestros abuelos. Este legado culinario no solo nos define como individuos, sino que también forja nuestra identidad colectiva, destacando la singularidad que aportan “nuestras cocinas” en el contexto bonaerense. A través de la gastronomía, se manifiestan una variedad de sabores, aromas y colores que invitan a la exploración y al disfrute, contribuyendo a la creación de espacios de esparcimiento y a la integración social en nuestra comunidad.

1. DE LOS PARTICIPANTES

Los participantes podrán inscribirse en las siguientes categorías:

JUVENILES

1. **SUB 15:** podrán inscribirse los nacidos en los años 2010, 2011, 2012 y 2013
2. **SUB 18:** podrán inscribirse los nacidos en los años 2007, 2008 y 2009.

ADULTOS MAYORES

1. **ÚNICA:** podrán inscribirse los nacidos en el año 1965 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:

1. **PLATO PRINCIPAL**
2. **POSTRE**

2. DE LA PARTICIPACIÓN

1. La participación en esta disciplina es individual.
2. Debiendo participar con la misma receta en todas las instancias de competencia, es decir la receta ganadora en la Etapa Municipal deberá ser la misma en las siguientes etapas.
3. La receta será de libre elección.

3. PRESENTACIÓN DE LOS PLATOS

Etapa Municipal el plato principal o postre se podrá presentar:

1. Totalmente elaborado.
2. Con algunas pre-cocciones. Se sugiere verificar con el municipio donde se desarrolla la etapa municipal, si el lugar de competencia dispone de las instalaciones para esa pre cocción.
3. Para terminar de armarlo en la competencia.



Etapla Regional el plato o postre se deberá:

1. Llevarse pre elaborado y/o finalizado en la competencia. Se sugiere verificar con el municipio sede en donde se desarrolla la etapa, si el lugar de competencia dispone de las instalaciones para esa pre elaboración, pre-cocción o terminación del plato.

Final Provincial el plato o postre se deberá:

1. El plato deberá elaborarse íntegramente a la vista de los jurados.
2. No se podrá llevar pre-cocido y/o elaborado el plato o postre.
3. El tiempo máximo estipulado para la elaboración y presentación de los platos en las modalidades Plato Principal y Postre será de TRES (3) horas.

NOTA: Al momento de la elección de la receta a realizar tener en cuenta el tiempo máximo de competencia.

Ejemplo: analizar los tiempos de elaboración, cocción, enfriado, y/o emplatado, entre otros, para llegar con el tiempo estipulado para la competencia de esta disciplina.

4. RECETARIO

En todas las etapas de competencia (Municipal, Regional y Final Provincial) los participantes deberán presentar en el momento de la acreditación, el recetario por triplicado para los jurados. Quienes hayan clasificado para la final provincial deberán enviar el recetario al mail de la coordinación de la disciplina cocinerosbonaerenses@gmail.com en formato foto o pdf o Word. El formato del mismo será proporcionado por la coordinación de los JUEGOS BONAERENSES y deberá ser descargado por medio de la página web www.juegos.gba.gob.ar y completado en todos los ítems requeridos.

5. MATERIALES

En todas las etapas los participantes deberán proveerse de:

1. La materia prima recordando los cuidados de refrigeración y temperaturas de los ingredientes a utilizar en el plato. Ejemplo: carnes, verduras, especias, etc.
2. Los utensilios de cocina que requieran para el desarrollo de su receta. Ejemplo: ollas, sartenes, cubiertos, repasadores, electrodomésticos, etc.

6. PLATO PRINCIPAL

Ejemplos:

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





7. 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 (crem  brul e, crema catalana, etc.)
- Galletas
- Flanes
- Budines
- Helados
- Postre Balcarce
- Tortas (strudel, Selva negra, milhojas, etc.)
- Turrone
- Crepes
- Tartas (de coco, lemon pie, tofi, pastafrola, etc.)

NOTA: Los platos y postres mencionados son sólo una guía, a modo de ejemplo, por lo que se admitirán otras opciones. Ante cualquier duda que sugiera comunicarse con la coordinación de la disciplina al mail cocinerosbonaerenses@gmail.com

8. INGREDIENTES EXCLUÍDOS

Los participantes NO podrán utilizar los siguientes ingredientes en sus elaboraciones:

- Quesos de elaboración casera
- Embutidos y/o chacinados caseros -sin importar su composición- (carnes 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 caseros
- Dulces caseros
- Huevo crudo
- Licores de elaboración casera en cualquier composición (ya sea con o sin graduación alcohólica)

9. DE LA EVALUACIÓN

El Jurado tendrá en cuenta los siguientes aspectos a considerar:

1. Creatividad: La originalidad del plato y la combinación de diferentes alimentos o ingredientes, colores, sabores, texturas, métodos de cocción, forma, etc.
2. Orden e Higiene: La higiene con la que son preparados los alimentos, como así también la del espacio de trabajo, tanto antes como durante la competencia.
3. Elaboración: La practicidad de las técnicas aplicadas al plato. El proceso mismo de elaboración del plato y la utilización de los alimentos. Que todas las materias primas hayan sido bien aprovechadas.
4. Gusto y sabor: Que el plato deje apreciar y registrar el sabor de los elementos que lo componen.
5. Valor Nutricional: Se evalúa el balance y la combinación de ingredientes que resalten las propiedades nutricionales de los alimentos.



6. Presentación: es decir, el cómo se presenta el platillo, el color, las texturas, forma de presentación en la bandeja y/o recipiente: Equilibrio (habla de la armonía de todos los componentes del plato partiendo por la elección de los alimentos, colores y sus cocciones). Unidad (cuando los elementos de un plato se unen para formar una estructura. Se trata de juntar los componentes sin estorbarse para mostrar la elegancia de lo simple, la cohesión. La idea es mostrar la menor cantidad de áreas de atención y restar los “espacios en blanco” (que son los espacios vacíos del plato).
7. Punto Focal (punto importante, la guía de nuestro plato. La función es un área específica que llama la atención y automáticamente nos dirige la vista hacia el resto del plato sin distraernos de otros elementos en el mismo plato. Para que esto funcione, la ubicación de los elementos, su relación y cohesión es importante).

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 cualquiera de las distintas etapas de los JUEGOS BONAERENSES se deberá ingresar a la cocina con la indumentaria adecuada a los efectos de cuidar la higiene personal, a saber:

1. Delantal y pantalón largo, o chaqueta y pantalón largo
2. Gorro o pañuelo, que sujete 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 terminantemente 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

1. Falta de la documentación solicitada.
2. Ausencia de quien participa en cualquiera de las Etapas de competencia.
3. No se permitirán agresiones de ningún tipo hacia cualquiera de las personas que formen parte de las distintas Etapas de competencias
4. 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.

5. Las propuestas que constituyan apología de cualquier tipo de violencia, discriminación, contenido político partidario, xenófobo, racista, sexista o terrorismo, serán pasibles de descalificación.

13. CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS

Cualquier circunstancia no contemplada en este 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.