FONDO PARA EL LOGRO DE LOS ODM

FESTIVALES DE INTERCULTURALIDAD Y COMIDAS DE NUESTRA TIERRA

GUÍA PARA SU REALIZACIÓN

Programa Conjunto:
Políticas interculturales para la inclusión y generación de oportunidades

FODM
FONDO PARA EL LOGRO DE LOS ODM

FESTIVALES DE INTERCULTURALIDAD Y COMIDAS DE NUESTRA TIERRA

GUÍA PARA SU REALIZACIÓN

FAO
FIAT PANIS

FEBRERO 2012

Documento elaborado por:

Marianela Zúñiga Escobar, Consultora FAO CR.

Apoyo en Comunicación:

Tatiana Vargas, FAO CR.

Diana Ramírez, OCR - SNU CR.

Edición, revisión técnica y adecuación pedagógica

Isabel Torres García

Diseño y diagramación:

Zaga Comunicación

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo del país, territorio, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Las opiniones expresadas en esta publicación son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico, sin el consentimiento por escrito de la FAO. Se autoriza la reproducción y difusión del material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción del material contenido en esta publicación para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Oficial de Programas de la FAO en Costa Rica, al apdo. postal 8198-1000 San José, o a la dirección electrónica FAO-CR@fao.org

San José, Costa Rica.
Febrero, 2012

Esta publicación es el resultado del trabajo conjunto entre instituciones públicas del Gobierno de Costa Rica y las agencias del Sistema de las Naciones Unidas, en el marco del Programa Conjunto "Políticas Interculturales para la Inclusión y Generación de Oportunidades", con el apoyo de las Ferias del Agricultor, el Consejo Nacional de Producción (CNP), la Junta Nacional de Ferias del Agricultor y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El Programa Conjunto se ejecuta gracias al apoyo del Fondo Naciones Unidas – España para el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (F ODM).

CONTENIDOS

Presentación.....5

I. El contexto: las Ferias del Agricultor 7

II. Los Festivales de Interculturalidad y Comidas de Nuestra Tierra:
Una estrategia para el fortalecimiento de las Ferias del Agricultor 9

iii. Los Festivales de Interculturalidad y Comidas de Nuestra Tierra:
Qué son y cómo organizarlos.....12

Etapa 1: Diagnóstico 14

Paso 1: Conocer la cultura, estilos de vida, hábitos alimentariose identidad gastronómica de la comunidad y participantes de la Feria 14

Paso 2: Identificar a líderes comunales, organizaciones, grupos representativos, instituciones públicas o privadas participantes u otros actores y sectores en la Feria 17

Etapa 2: Organización 22

Paso 3: Conformar equipo de trabajo y planificar participativamente las acciones del Festival..... 22

Etapa 3: Ejecución..... 25

Paso 4: Llevar a cabo la diversidad de actividades que forman parte del FICONUTI..... 25

Guías de trabajo 30

Guía 1: Ideas para organizar una feria de comidas.....30

Guía 2: Guía para el jurado calificador en concursos de comidas 33

Guía 3: Ficha de participación para las personas productoras..... 35

Guía 4: Modelo de folleto informativo para la participación en "Comidas de Nuestra Tierra"..... 37

PRESENTACIÓN

Los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM), derivados de la Cumbre del Milenio de la Organización de las Naciones Unidas efectuada en el año 2000, constituyen uno de los retos más importantes que se ha planteado la comunidad internacional a fin de contribuir al establecimiento de condiciones básicas de bienestar para la población mundial, colocando a las personas en el centro de los procesos de crecimiento económico y desarrollo social.

En colaboración con el logro de esos objetivos y de las metas establecidas en Costa Rica para el cumplimiento de los ODM al 2015, se implementa el Programa Conjunto Cultura y Desarrollo "Políticas interculturales para la inclusión y generación de oportunidades", financiado por el Fondo Español para el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Este programa conlleva el trabajo mancomunado de diversas agencias del Sistema de las Naciones Unidas, instituciones públicas, organizaciones sociales y gobiernos locales, centrándose en la ejecución de acciones en espacios donde es susceptible potenciar la cultura existente, con miras a que ésta se convierta en promotora del desarrollo social, humano, comunitario y económico -entre otros- de las comunidades participantes.

El proyecto "Fortalecimiento de las Ferias del Agricultor como espacios interculturales" es ejecutado desde el año 2009 por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en los cantones de Zapote, Curridabat, La Unión y Desamparados, en el marco del Programa Conjunto Cultura y Desarrollo. Su realización se vincula con los objetivos estratégicos de la FAO, particularmente aquellos tendientes al incremento de la

seguridad alimentaria y mejora de la nutrición de la población, así como a la creación de un entorno favorable a los mercados para mejorar los medios de vida y el desarrollo rural.

En ese ámbito, se realizan los Festivales de Interculturalidad y Comidas de Nuestra Tierra (FICONUTI), permitiendo la experiencia implementada presentar esta guía para la realización de iniciativas similares, las que contribuyen al fortalecimiento de las Ferias del Agricultor mediante la aplicación de un modelo de trabajo y diversas estrategias que tienen su fundamento en la cultura como promotora del desarrollo y su reforzamiento desde una perspectiva intercultural. Se pretende así facilitar una herramienta que contribuya a brindar información de utilidad para posibles réplicas a nivel nacional.

I. EL CONTEXTO: LAS FERIAS DEL AGRICULTOR

Las Ferias del Agricultor son mercados locales para la comercialización directa -sin intermediación- entre las y los pequeños o medianos productores y las personas consumidoras, ofreciendo productos agropecuarios, pesqueros, agroindustriales y artesanías, de calidad y a buenos precios. Las Ferias se realizan a lo largo y ancho del país, constituyendo un espacio de intercambio económico y cultural, así como un mercado de alimentos sanos y nutritivos para toda la población, brindando un importante aporte a la seguridad alimentaria y nutricional de las y los costarricenses. Son, además, espacios multiculturales privilegiados, pues congregan a personas procedentes de todas las regiones del país y pertenecientes a diversos estratos socioculturales y sectores productivos.

Las Ferias cuentan con la asesoría técnica y capacitación del Consejo Nacional de Producción, mediante el Programa Nacional de Ferias del Agricultor. Según establece la Ley de Regulación de las Ferias del Agricultor (Nº 8533, 2006), éste es: "un programa de mercadeo de carácter social, de uso exclusivo para los pequeños y medianos productores nacionales de los sectores de la producción agrícola, pecuaria y forestal, pesca y acuicultura, avicultura, agroindustria y artesanía, en forma individual u organizada con el

objeto de poner en relación directa a consumidores y productores, de manera tal que los primeros obtengan mejor precio y calidad, y los segundos incrementen su rentabilidad, al vender de modo directo al consumidor"[1].

Las Ferias del Agricultor tienen su antecedente en la década de los setenta, durante la administración de gobierno del Presidente de la República Rodrigo Carazo Odio (1978-1982), siguiendo la filosofía de la legislación de 1951 (Ley Nº 1354) para la creación de mercados libres donde las personas agricultoras pudieran vender directamente sus productos a las consumidoras, de manera que se estimulara la producción agrícola nacional y se abaratara el costo de la vida. La primera actividad comercial de este tipo se efectúa en Turrialba, con la participación de agricultores que se ubicaron en una calle junto a la línea del tren para vender sus productos directamente a las personas consumidoras, los días viernes y sábado de cada semana[2].

A diferencia de los mercados tradicionales (por ejemplo, los municipales), hasta los cuales deben desplazarse las personas consumidoras, las Ferias del Agricultor existen a lo largo y ancho del territorio nacional y ascienden en la actualidad a 79. Estas Ferias se constituyen en un mercado del pueblo (entendiendo a éste como la población perteneciente a todos los estratos de la sociedad), favoreciendo así el acceso a alimentos frescos y naturales de buen precio y constituyendo una muestra de la cultura democrática costarricense[3].

1 Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 18 de agosto del 2006. Ley 8533: Regulación de las Ferias del Agricultor. (Consejo Nacional de Producción, CNP, http://web.cnp.go.cr/images/Comercializacion/Ley/LEY_8533.pdf, consultado en diciembre de 2011).
2 Consejo Nacional de Producción (1992). Comercialización de Productos. Programa Nacional de Ferias del Agricultor. Documento recuperado en agosto del 2010 del sitio web: http://www.cnp.go.cr/index.php?idS=22&idM=101 .
3 Programa de Naciones Unidas para el Desarrolla (PNUD). (2008); Fondo Fiduciario PNUD-España para el logro de los ODM. Políticas interculturales para la inclusión y generación de oportunidades. Resumen ejecutivo, documento no publicado. Costa Rica. 2008.

II. LOS FESTIVALES DE INTERCULTURALIDAD Y COMIDAS DE NUESTRA TIERRA: UNA ESTRATEGIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS FERIAS DEL AGRICULTOR

Los Festivales de Interculturalidad y Comidas de Nuestra Tierra (FICONUTI) forman parte de la estrategia de fortalecimiento de las Ferias y se impulsan en el marco del proyecto liderado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en Zapote, Curridabat, La Unión y Desamparados, en el ámbito del Programa Conjunto Cultura y Desarrollo.

Las Ferias del Agricultor son ámbitos en los que se manifiestan diversas expresiones culturales que abarcan desde la forma de cultivar la tierra y la preparación de los alimentos que se producen y se venden, hasta la expresión artística y artesana. Su carácter comunitario, el relacionamiento personal entre quienes ofertan productos y quienes compran semanalmente, la convivencia de distintas manifestaciones culturales locales, son características que convierten a las Ferias en espacios adecuados para fortalecer la inclusión y la generación de oportunidades de desarrollo.

La interculturalidad se asienta en el respeto a la diversidad cultural de diferentes colectivos y en el reconocimiento de sus hábitos y costumbres, en la comunicación para la convivencia social, en el fomento de la participación, y en la generación de capacidades. La valorización de la cultura como promotora de desarrollo y de la interculturalidad como enfoque de trabajo, incide positivamente en el fortalecimiento de las Ferias del Agricultor. Es justamente la convivencia de expresiones culturales locales uno de los elementos que hace atractiva la asistencia a las Ferias y no a otro tipo de mercados que compiten con ellas.

Siendo una comunidad un "grupo específico de personas, que a menudo viven en una zona geográfica definida, comparten la misma cultura, valores y normas, y están organizadas en una estructura social conforme al tipo de relaciones que la comunidad ha desarrollado a lo largo del tiempo"[4] , las Ferias del Agricultor se enmarcan en las relaciones generadas en ese ámbito. Constituyen un espacio para la interacción y el intercambio cultural entre las personas productoras procedentes de diversas regiones del país y quienes son consumidores y pertenecen a dicha comunidad.

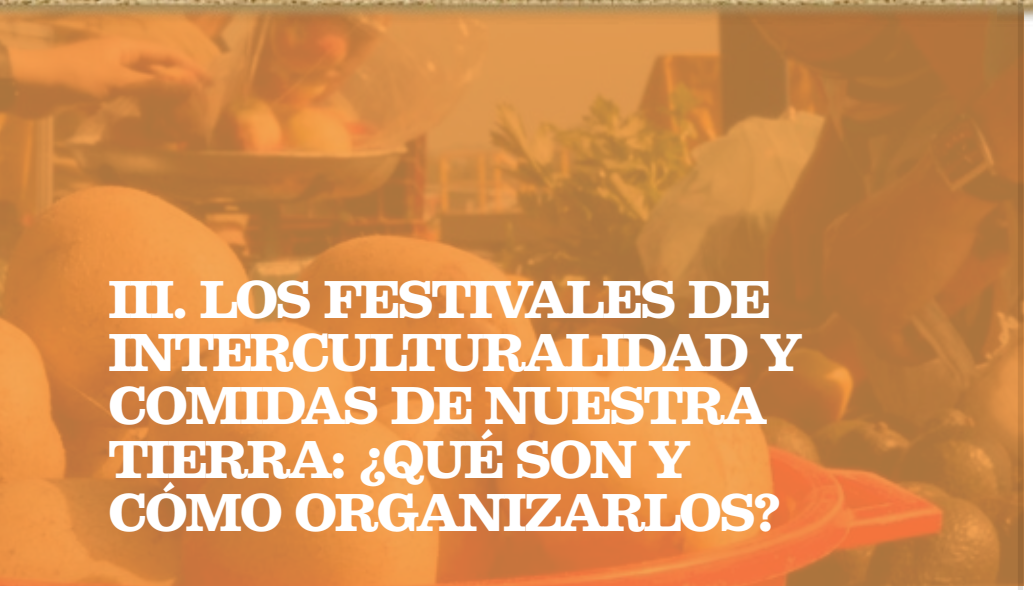
Las costumbres y tradiciones alimentarias determinan algunas de las características que identifican culturalmente a una comunidad. Existe diversidad de técnicas culinarias e ingredientes que permiten identificar una región del país y, gracias a la producción existente en cada zona, son demostrativas de una gran diversidad. En este sentido, las Ferias del Agricultor no solo permiten el acceso a los productos procedentes de varias regiones del país al ofrecerlos en la propia comunidad o en sus inmediaciones, también contribuyen con la seguridad alimentaria y nutricional de las y los costarricenses al aportar variedad en la dieta.

En los últimos tiempos, en Costa Rica se ha experimentado un crecimiento acelerado de la oferta de alimentos industrializados, los cuales no conservan las características nutricionales originales que se relacionan con beneficios para la salud. Por el contrario, la oferta y el consumo inadecuado de alimentos procesados industrialmente, que suelen ser fuente de grasas y azúcares, han contribuido al desarrollo de algunas enfermedades y de la obesidad. Además, la oferta masiva de dichos alimentos ha tenido consecuencias negativas, ya que ha desplazado a las comidas tradicionales.

Las Ferias del Agricultor se caracterizan por ser mercados, de carácter comunitario, que comercializan alimentos frescos y naturales que no son alterados industrialmente, conservado además sus propiedades nutricionales originales. Sin embargo, la población desconoce muchos de los beneficios que representa la ingesta de estos alimentos para la salud, así como las formas de preparación que permitan ampliar las opciones de consumo. Por este limitado conocimiento, se ha dejado de consumir muchos de los alimentos naturales, restringiéndose así la variedad de la dieta costarricense. Ante esta situación, algunos productores han dejado de comercializar gran cantidad de alimentos, limitando la oferta y la posibilidad de contar con una dieta más variada y saludable.

Por las razones anteriores, se pretende desarrollar a las Ferias del Agricultor como puntos de venta que constituyan un espacio intercultural para la divulgación de información cultural, artística y nutricional, tomando en cuenta las propiedades de los alimentos. De esta forma, resultan atractivas para las y los consumidores, además de convertirse en otra estrategia de mercadeo de parte de las personas productoras y artesanas.

4 Organización Mundial de la Salud (OMS) (1998). Promoción de la Salud, Glosario. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ginebra. Recuperado en 2011 del sitio web: http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf



III. LOS FESTIVALES DE INTERCULTURALIDAD Y COMIDAS DE NUESTRA TIERRA: ¿QUÉ SON Y CÓMO ORGANIZARLOS?

Son actividades programadas en las Ferias del Agricultor, dirigidas a la promoción de la interculturalidad y de las actividades que estimulen la educación nutricional. Desde el punto de vista intercultural, su meta principal es la visibilidad de los colectivos culturales que participan en las Ferias y que constituyen los principales protagonistas de los Festivales de Interculturalidad y Comidas de Nuestra Tierra (FICONUTI): las personas productoras y artesanas, la comunidad y sus colectivos, las personas consumidoras.

Desde el punto de vista nutricional, en los Festivales se estimula el proceso de educación a quienes son consumidores, teniendo como informantes clave a las personas productoras; y se propicia la ingesta de los alimentos comercializados en las Ferias, que además de ser frescos, naturales y de calidad, poseen un importante valor nutritivo y, por ende, contribuyen a la buena salud.

Festivales de Interculturalidad y Comidas de Nuestra Tierra

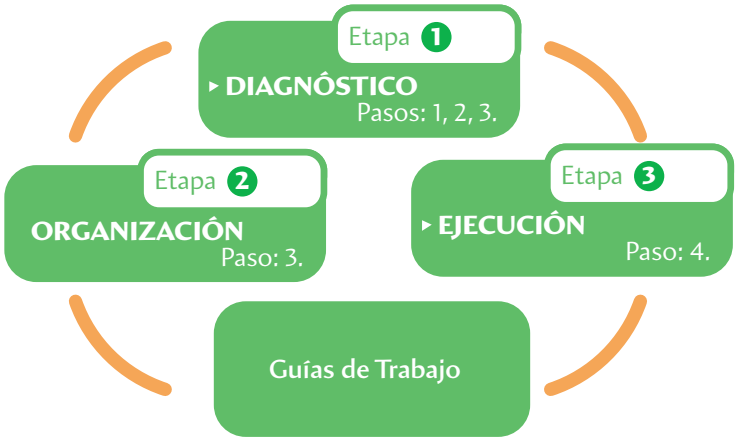
Objetivos generales

- Promover el consumo de alimentos saludables por medio de actividades que involucren la participación de las personas productoras y de la comunidad en las Ferias del Agricultor.
- Fomentar la diversidad de expresiones regionales culturales y artísticas, presentes en la Feria del Agricultor y su comunidad.

Objetivos específicos

- Desarrollar un proceso de participación-acción para la organización de los FICONUTI en las comunidades.
- Promover las propiedades nutricionales de los alimentos que se comercializan en las Ferias del Agricultor, muchos de los cuales constituyen los ingredientes utilizados para la preparación de distintas recetas de cocina.
- Desarrollar un espacio de convivencia entre las personas que participan en las Ferias del Agricultor, es decir, las y los productores y quienes integran la comunidad.
- Crear un ambiente que permita visibilizar a todos los colectivos culturales que participan en las Ferias del Agricultor y a su comunidad de influencia.
- Estimular la expresión cultural de la comunidad para fortalecer la atracción turística de la zona.

La organización y desarrollo de las actividades de un Festival de Interculturalidad y Comidas de Nuestra Tierra (FICONUTI) es producto del trabajo conjunto entre los distintos colectivos presentes en las Ferias del Agricultor. Para su realización, se presenta a continuación una guía de etapas y pasos del proceso, de utilidad para posibles réplicas de iniciativas similares a nivel nacional.



ETAPA 1: DIAGNÓSTICO

La primera etapa consiste en la realización de un diagnóstico que permita conocer el contexto de la Feria del Agricultor en la cual se va a trabajar. Ello requiere llevar a cabo un estudio situacional de la comunidad donde se desarrolla la Feria, a fin de identificar las características de la población, cultura, estilos de vida, hábitos alimentarios e identidad gastronómica. También requiere de la identificación de la multiplicidad de actores y sectores participantes en la Feria, para su involucramiento en las actividades del Festival.

Paso 1: Conocer la cultura, estilos de vida, hábitos alimentarios e identidad gastronómica de la comunidad y participantes de la Feria

La *cultura* es una forma de caracterizar y describir poblaciones; el valor de lo propio se hace evidente mediante la cultura. Según Pearson citado por Moreno,D5, se define cultura como un "sistema de símbolos creados por el hombre, compartidos, convencionales, y por cierto, aprendidos, que suministran a los seres humanos un marco significativo dentro del cual pueden orientarse en sus relaciones recíprocas, en su relación con el mundo que los rodea y en su relación consigo mismos". Es por tanto, toda aquella expresión mediante la cual, las personas se manifiestan y distinguen de otros grupos; de ahí que, para trabajar acertadamente con distintas poblaciones, sea importante conocer sus características culturales. Costa Rica, pese a ser un territorio pequeño, es un país multicultural que cuenta con expresiones culturales diversas de parte de sus nacionales (además, cada provincia se distingue de la otra por sus hábitos, creencias, costumbres, ideas y valores) y de la población migrante.

El *estilo de vida* se relaciona con los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona (o de un grupo de personas), frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad o mediante su quehacer diario, y que son susceptibles de modificación. Este se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, de modo que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares o de grupos formales o informales (Sanabria-Ferrand, González y Urrego: 2007)[6].

Uno de los factores que determinan los estilos de vida de las regiones y que son un referente sociocultural, tiene que ver con los *hábitos alimentarios*. Estos, según Story y otros[7], son el producto de una serie de influencias que pueden identificarse en cuatro niveles: individual o intrapersonal (aspectos psicosociales); ambiente social o interpersonal (familia y padre-madre); ambiente físico o comunitario (escuela, sitios de venta de comidas, tienda de abarrotes); y el macrosistema o sociedad (medios de comunicación,

5 Moreno, D (2003). Cultura alimentaria. Revista de Salud Pública y Nutrición (RESPYN). Vol 4 (3). Recuperado en marzo del 2010 en el sitio web: http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/cultura_alimentaria.htm

6 Sanabria-Ferrand, González y Urrego (2007). Estilos de Vida Saludable en Profesionales de Salud Coombianos. Estudio exploratorio. Universidad Militar Nueva Granada. Revista Med 15(002) pp 207-217.

7 Story M., Neumark-Sztainer D., French S (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. Journal Of the American Dietetic Association. 120(3 Suppl) pp S40-S51.

mercadeo y publicidad, normas sociales y culturales). La evidencia científica generada durante los últimos años en relación con la dieta y el estado de salud, ha sido determinante para que los hábitos alimentarios de una población, se consideren en la actualidad un indicador social y sanitario (Kushi y otros:1995)[8].

El último aspecto, de particular relevancia en el caso de los FICONUTI, es el de *identidad gastronómica*; esta se genera cuando en diversas regiones suele haber platos predominantes en la vida cotidiana, según su posibilidad de acceso y lo que la tierra produce, dando forma a una costumbre. Según Mascarenhas R y Gândara J (2010)[9], la gastronomía, por lo tanto, puede ser vista como un recurso de la comunidad que se puede utilizar desde la plantación hasta el servicio ofrecido al turista . Así, por ejemplo, los alimentos existentes en los países asiáticos difieren de aquellos del continente europeo o americano, y en cada país en particular se acentúan aún más estas diferencias: los condimentos característicos de la comida hindú, los variados vinos chilenos, los quesos holandeses, las cervezas alemanas, las pastas italianas y más.

La identidad gastronómica no solo permite conocer lo que las personas de determinada región suelen comer, sino también la disponibilidad de alimentos con que se cuenta en una región. En el caso particular de Costa Rica, pese a ser un país pequeño en términos de extensión geográfica, existen variaciones gastronómicas determinadas principalmente por la disponibilidad de alimentos, las costumbres alimentarias y la pluralidad de grupos étnicos (Sedó:2009)[10].

8 Kushi, L., Lenart, E., & Willet, W. (1995). Health implications of Mediterranean diets in light of contemporary knowledge. 2. Meat, wine, fats, and oils. The American Journal of Clinical Nutrition, 61(6 Suupl), 1416S-1427S.
9 Mascarenhas T., Rúbia G y Gándara, J (2010). Producción y transformación territorial: La gastronomía como atractivo turístico. Estudios y Perspectivas en turismo. 19(5): pp. 776-791. Documento recuperado en agosto del 2011 del sitio web: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17322010000500011&script=sci_arttext&tlng=pt
10 Sedó P (2009). Glosario de Cocina Popular costarricense. Descripción general de alimentos, equipos, utensilios, técnicas de preparación y frases populares. Costa Rica. EDITORAMA S.A

Paso 2: Identificar a líderes comunales, organizaciones, grupos representativos, instituciones públicas o privadas participantes u otros actores y sectores en la Feria

El funcionamiento y desarrollo de las Ferias del Agricultor se caracteriza por contar con una multiplicidad de actores y participantes, de carácter formal e informal. Parte del diagnóstico para la realización de un Festival conlleva que el equipo organizador identifique quiénes son protagonistas y qué funciones desempeñan, involucrando a la diversidad de representaciones y sectores desde el inicio. Para este fin, se requiere de una investigación participativa y del acompañamiento a quienes son protagonistas principales en la Feria y su comunidad de influencia, además de una acción

comunicante que permita ahondar en las experiencias, costumbres, personajes y recursos de la región. Tal como señala Freire citado por Prada, M y Torres[11], "se trata de la intervención de los sujetos para lograr cambios significativos que transformen su realidad".

La Ley de Regulación de las Ferias del Agricultor (Nº 8533, 2006) enumera algunas entidades formales:

- *La Junta Nacional de Ferias del Agricultor* (JNFA) es el ente rector y fiscalizador de las Ferias en el ámbito nacional, estando conformada por representantes de los comités regionales del país.
- *Los comités regionales del país* (integrados por organizaciones de personas productoras y consumidoras), velan por que en su respectiva región se aplique adecuadamente la legislación y reglamento relativo a las Ferias.
- Los *entes administradores* son organizaciones de personas productoras, preferiblemente participantes en la Feria respectiva, legalmente constituidas y autorizadas para administrarlas.
- Los *entes emisores de carnés* son organizaciones de productores debidamente autorizadas por el comité regional de Ferias del Agricultor correspondiente, encargadas de emitir carnés de participación en las Ferias.
- Las *organizaciones de consumidores* (ODEC) son asociaciones dedicadas a velar por la defensa de los derechos de los consumidores y pueden solicitar formar parte de los comités regionales de su comunidad (están constituidas de conformidad con la Ley Nº 7472 "Promoción de la competencia y defensa efectiva del consumidor", del 20 de diciembre de 1994, y su Reglamento; y registradas en el Ministerio de Economía, Industria y Comercio, MEIC).
- Las y los *participantes* son pequeños y medianos productores agrícolas, pecuarios, pesqueros y acuicultores, forestales, avícolas, agroindustriales y personas artesanas que comercializan sus productos en las Ferias, ya sea individualmente o como organización sin fin de lucro legalmente constituida.
- El *Consejo Nacional de Producción* (CNP) es el ente técnico y asesor de las Ferias y corresponde al *Ministerio de Agricultura y Ganadería* (MAG), mediante sus políticas, respaldar el fortalecimiento de ellas.
- Los *gobiernos locales* (municipalidades) coadyuvan en la promoción y el desarrollo de las Ferias, en la creación de espacios interculturales mediante sus departamentos de cultura, y en la búsqueda de soluciones que garanticen el espacio físico adecuado para el buen desarrollo comercial.

Sin embargo, alrededor de las Ferias confluyen distintos esfuerzos de diversos grupos organizados de la comunidad, tales como centros agrícolas cantonales, asociaciones locales de desarrollo, agrupaciones vinculadas con instituciones de bien social aledañas a las Ferias y asociaciones de vecinos. También participan otros sectores -que no siempre aparecen en la dinámica semanal de las Ferias-, como centros educativos, iglesias y grupos culturales, entre los principales. Se sugiere para la identificación de actores, utilizar una herramienta que facilite esa labor, entre ellos el programa UCINET.

En términos generales, para la organización de un FICONUTI se recomienda la participación de las siguientes entidades y representaciones:

- *Entes administradores* de las Ferias, clave en este proceso, por la labor de promoción de su propio mercado local, el conocimiento de las características de las Ferias y de las personas productoras participantes. Así, el trabajo directo

11 Prada, M., Torres, J (2008). Integración y conciencia crítica: Notas sobre la configuración de los conceptos en las primeras obras de P. Freire. Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá. Revista de estudios interdisciplinares y transdisciplinares. ISSN: 1698-2169. Documento recuperado en abril del 2011 del sitio web: http://www.realidadyficcion.eu/Revista_Lindaraja/prada/freire.htm

de los principales involucrados contribuyen en el aporte de experiencias culturales para la construcción colectiva y fortalecimiento de las organizaciones sociales.

- *Personas productoras y artesanas*, y sus respectivas *familias*. Normalmente, las y los productores y artesanos asisten a las Ferias acompañados de sus parejas y de sus hijos e hijas, quienes apoyan el proceso de promoción y venta de los productos. Por ello, es importante que el equipo organizador del FICONUTI comunique sobre la posibilidad de que integrantes de la familia también participen en las actividades.
- Representantes de la *escuela*, considerando que como parte de los lineamientos del Ministerio de Educación Pública, se ha establecido dentro del currículo escolar el eje trasversal de "Promoción de la salud"; y se desarrollan proyectos para estimular y educar a la niñez en temas relacionados con la producción agrícola, como es el caso del proyecto de "Huertas escolares".
- *Asociaciones de desarrollo*, ya que se encuentran directamente relacionadas con los acontecimientos de la comunidad, conocen sus canales de información y divulgación, y pueden ser clave para el proceso de identificación de consumidores participantes, colaboradores o patrocinadores de las actividades del Festival.
- *Ministerio de Salud Pública*, puesto que en las comunidades existen centros de salud que pueden contribuir participando en el Festival o en su divulgación. También interesa por la coincidencia con los objetivos de las Ferias, del programa "5 al día", donde se insiste en la importancia de consumir cinco porciones de frutas y vegetales diariamente; y porque el Comité de Seguridad Alimentaria y Nutricional (conformado por un equipo interinstitucional), debe estar informado de las actividades relacionadas con la alimentación y nutrición de la comunidad.

- *Centros agrícolas cantonales*, considerando que tienen como objeto –entre otros- fomentar la participación de productores y población local en el mejoramiento de las actividades agropecuarias, agroforestales, pesqueras y de conservación de los recursos naturales que contribuyan al desempeño de su actividad productiva (Ley Nº 7932, 1999).
- *Personas consumidoras*, ya que se encuentran directamente relacionadas con la comunidad que alberga a la Feria del Agricultor, teniendo conocimiento de la estructura, redes de trabajo, organizaciones, personas, tradiciones o costumbres de sus alrededores.
- *Municipalidad* (gobierno local), tomando en cuenta que sus diferentes comités de apoyo o departamentos -como de Cultura y Turismo o de Desarrollo Humano-, tienen como objetivo apoyar este tipo de actividades culturales y de salud en las comunidades; ello también colabora con la sostenibilidad de las acciones.
- *Club de Leones* y *Grupo de Scouts*, por ser organizaciones que realizan actividades sociales para el servicio comunitario y la limpieza y seguridad de la comunidad, respectivamente.
- *Grupos religiosos* que se dedican a realizar actividades de bienestar social o iglesias de la comunidad, por el apoyo y labor de divulgación que pueden propiciar.
- *Otros* participantes o actores diversos, como asociaciones de mujeres, Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), colectivos culturales.

ETAPA 2: ORGANIZACIÓN

Contando ya con el conocimiento acerca de la comunidad y de los principales actores y sectores participantes en la Feria, se pasa a la segunda etapa para el desarrollo de un FICONUTI, correspondiente a la organización y planificación de las acciones.

Paso 3: Conformar equipo de trabajo y planificar participativamente las acciones del Festival

La organización del Festival requiere incluir en el equipo organizador, a representantes de las personas productoras y artesanas, de manera que participen y a la vez lleven el mensaje a sus compañeros. Al respecto, es importante tomar en cuenta el lugar de procedencia de esas personas, para establecer horarios de reunión convenientes; también se sugiere que el lugar de reunión esté en los alrededores de la comunidad y la Feria del Agricultor (si no es posible reunirles, puede ser más efectivo presentar la idea del FICONUTI mientras se lleva a cabo la Feria).

Para poder actuar de manera organizada y optimizando los recursos existentes, se requiere de la planificación de las acciones y de un estrecho trabajo en equipo. Si bien organizar un FICONUTI no es tarea difícil, sí necesita preparación con al menos dos meses de anticipación Algunas estrategias de utilidad, se destacan a continuación:

Estrategias de trabajo en equipo y de planificación

- No perder de vista los objetivos del FICONUTI.
- Programar una fecha de realización del Festival y gestionar su inclusión en la programación del departamento cultural de la municipalidad, para contar con su apoyo y recursos. Tomar en cuenta que pueden escogerse días festivos o celebraciones nacionales o representativas de la comunidad, como por ejemplo el Día Mundial de la Alimentación, el Día del Agricultor, el Día de la Cultura Afrocostarricense, el Día de la Anexión de Guanacaste u otras.
- Involucrar a las personas productoras y artesanas participantes de la Feria del Agricultor en la mayoría de las actividades, para que sean protagonistas del Festival.
- Contar con la información de contacto (teléfonos o correos electrónicos) para efectos de una adecuada comunicación.
- Maximizar el aprovechamiento de los recursos existentes dentro de la comunidad para disminuir los costos, tomando en cuenta: colaboraciones; donaciones; patrocinios; voluntariado; recursos económicos.
- Contemplar un plan de comunicación y divulgación del Festival en la comunidad y, sobre todo, dentro de la Feria del Agricultor.
- Realizar visitas durante los días de la Feria para informar a las personas productoras y artesanas acerca de los avances en la organización del Festival.
- Involucrar a la comunidad en la organización de actividades y en su implementación durante el Festival.
- Establecer la periodicidad de las reuniones de organización y estimular la participación de todas las partes involucradas.
- Delegar funciones por reunión y dar seguimiento a los acontecimientos.
- Anotar lo tratado en cada reunión y enviar oportunamente el acta a todas las personas participantes.
- Elaborar un cronograma de actividades que incluya el plazo de ejecución y responsables para su puesta en práctica; aunque exista alguien responsable para cada actividad, no significa que le concierna exclusivamente, debe contar para su ejecución con el apoyo del resto de participantes.

Si bien las actividades del FICONUTI tienen como principales protagonistas a las y los productores y artesanos (y sus familias), es conveniente invitar a grupos y actores de la comunidad y organizar al menos una actividad donde participen. Esto propicia el conocimiento sobre las potencialidades de las Ferias del Agricultor, además de que incrementa el sentido comunitario y de integración de las diversas poblaciones (por ejemplo, contribuye a crear conciencia en la niñez acerca del valor nutricional, social y económico de los productos comercializados en la Feria y a cambiar sus hábitos alimentarios; fomenta la incorporación de las personas adultas mayores, que a menudo carecen de espacios para dar a conocer sus habilidades).

ETAPA 3: EJECUCIÓN

La tercera etapa corresponde a la ejecución de las actividades del Festival, las que han sido organizadas y planificadas de manera participativa en la etapa anterior.

Paso 4: Llevar a cabo la diversidad de actividades que forman parte del FICONUTI

Uno de los objetivos principales del Festival es ofrecer a las y los consumidores opciones para el consumo de los productos que se comercializan en la Feria del Agricultor, mediante comidas y bebidas preparadas por las personas productoras. Cabe señalar que el éxito de un FICONUTI, está muy relacionado con la motivación para participar que sientan las personas productoras y artesanas de la Feria del Agricultor, de manera que perciban que el Festival les pertenece y beneficia.

Sin embargo, las actividades a planificar y desarrollar en el FICONUTI no se restringen solamente a las comidas o bebidas, pudiendo abarcar una diversidad de acciones (como concursos de dibujo o pintura infantil, deporte, expresiones culturales u otras) que fomentan la creatividad y la integración de la comunidad. A continuación, se brindan ideas sobre posibles actividades y algunas recomendaciones de utilidad.

- *Concursos de dibujo o pintura infantil.* Puede plantearse al director del centro educativo más cercano, la posibilidad de realizar un concurso de dibujo o pintura en la escuela (sugiriendo temas relacionados con la interculturalidad, la producción y artesanía nacionales, las Ferias del Agricultor, los alimentos naturales, etc.), que podría formar parte de las actividades que los niños y niñas realizan en los cursos de arte o educación para el hogar. A partir de los temas, se trabajarán en el aula los dibujos o pinturas a ser expuestos durante el Festival.

Como incentivo, conviene que el Centro Agrícola Cantonal de la comunidad respectiva gestione un aporte de productos ante las personas productoras participantes de la Feria del Agricultor, con el fin de brindar como premio una canasta con alimentos frescos y saludables a quienes ganen el concurso.

Se sugiere incluir dentro del jurado calificador a las personas artesanas participantes en la Feria y si ello no es posible, puede gestionarse la designación de docentes de la escuela para la elección de los trabajos ganadores. El resultado de la premiación deberá proporcionarse al equipo organizador del Festival, puesto que la exposición y anuncio de ganadores se realizará durante el mismo.

- *Grupos de baile y bandas escolares.* Su participación asegura la asistencia de las familias el día del evento, además anima y motiva a las personas productoras y consumidoras durante la compra y venta de productos.
- *Actividades deportivas.* Las Ferias se encuentran localizadas (generalmente) en las calles o cerca de parques y zonas verdes, lo que puede aprovecharse para atraer a las personas consumidoras que gustan de la recreación y la alimentación saludable. Entre las posibles actividades a desarrollar se encuentran las carreras de relevo para niños y niñas, clases de ejercicios aeróbicos y juegos diversos. Esto puede promoverse con las escuelas, para asegurar la participación; también podrían gestionarse mediante el Comité Cantonal de Deportes o con los gimnasios cercanos que quieran participar y promocionarse (sin constituir una competencia para los otros eventos de la Feria).
- *Meriendas saludables y promoción de la salud.* Puede motivarse a las escuelas para que realicen actividades relacionadas con meriendas saludables que se elaboran a partir de los productos que se comercializan en las Ferias, así como relacionar la promoción de la salud con acciones artísticas y culturales en el marco de los Festivales (lo que también refuerza los conocimientos adquiridos en el aula para propiciar una alimentación saludable).
- *Actos culturales y talleres o demostraciones.* Explorar entre las personas productoras y artesanas, si tienen interés en desarrollar y compartir un acto cultural durante el Festival; o propiciar espacios donde se realicen –por ejemplo- talleres dirigidos al público en general, conducidos por las y los artesanos para la demostración de las técnicas artísticas que utilizan en la elaboración de sus productos (el equipo organizador garantizaría los requerimientos para su realización).

La actividad denominada *Comidas de nuestra tierra* merece especial atención, tomando en cuenta que uno de los objetivos principales del FICONUTI es presentar a las y los clientes, opciones para el consumo de los productos que se comercializan en la Feria del Agricultor, mediante comidas y bebidas preparadas por las personas productoras y que son ofrecidas en degustación. Se ofrecen seguidamente, algunas sugerencias para su realización:

- Identificar (mediante visitas de campo) y motivar a las personas productoras que participan en las Ferias del Agricultor, para la preparación de comidas y bebidas y ofrecer degustaciones, promoviendo así sus productos y nuevas opciones de consumo.
- Registrar información sobre los aspectos culturales y sociales relacionados con la preparación de las comidas y bebidas dentro del ámbito comunitario o familiar, de acuerdo con las vivencias de cada quien (por ejemplo, las tradiciones familiares).
- Recopilar las recetas de las comidas y bebidas preparadas y degustadas (ingredientes, cantidad y preparación, número de porciones y tamaño de la porción).
- Elaborar un recetario impreso y distribuirlo entre las personas productoras el día del Festival, como reconocimiento a su participación y para la promoción en su tramo de los productos que ofertan.

- Hacer visibles a las personas productoras participantes del Festival y a sus tramos, decorándolos de manera especial y colocándoles una bandera o distintivo que les destaque del resto, a fin de motivar la participación de otras y otros productores en Festivales futuros.
- Ofrecer las degustaciones en un solo lugar de la Feria del Agricultor, en lugar de en cada tramo, para evitar la contaminación y asegurar las condiciones higiénicas que garanticen la calidad e inocuidad de los alimentos. En ese sentido conviene hacer gestiones ante la administración de la Feria del Agricultor, para que las personas productoras que llevan degustaciones sean ubicadas en un área cercana al sitio de la degustación, de modo que puedan participar más activamente y ser reconocidas con mayor facilidad por las y los consumidores.
- Los aspectos a tener en cuenta para la oferta de degustaciones, son los siguientes:
  - Contar con aparatos para refrigerar o calentar las comidas y bebidas preparadas por las personas productoras participantes, mientras llega el momento de la degustación.
  - Disponer de recursos por parte de la administración de la Feria del Agricultor o del Comité Agrícola Cantonal correspondiente, si es necesario, para incentivar la participación de las personas productoras facilitándoles los contenedores y utensilios (vasos, platos, servilletas, etc.) requeridos para ofrecer las degustaciones de sus productos.
  - Elaborar, por la persona productora, al menos 50 porciones pequeñas de la comida o bebida preparada según su receta para fines de degustación.
  - Elaborar una lista que contenga el detalle de las personas productoras participantes, de la comida o bebida que preparen, del número de porciones a distribuir y de la temperatura requerida para almacenarlas o calentarlas.
  - Proponer una numeración para identificar el orden de presentación de cada degustación durante el Festival.
  - Identificar los envases de las comidas y bebidas preparadas con el nombre de cada una y el de la persona que las preparó, así como con el orden de presentación de la degustación.
  - Averiguar si las personas productoras que aportan las comidas y bebidas tienen la posibilidad de permanecer en la mesa de degustaciones; de lo contrario, el equipo organizador del Festival identificará personas voluntarias que puedan ofrecer la degustación.
- Reconocer a quienes preparan y aportan las comidas y bebidas por el distintivo colocado en sus tramos, así como mediante una entrevista que les haga el locutor del Festival para dar a conocer la receta, lo que amplía las opciones de consumo de sus productos y les aporta un valor agregado.
- Posterior a la degustación, el equipo organizador del FICONUTI debe otorgar un reconocimiento a las personas productoras participantes que prepararon y aportaron comidas y bebidas para fines de degustación; entregarles el recetario ya mencionado y un certificado de participación, así como pronunciar unas palabras de agradecimiento.

GUÍAS DE TRABAJO

Complementa la información brindada en este documento, las guías de trabajo que se presentan en el siguiente apartado, que pueden utilizarse en el marco de la organización de la actividad *Comidas de nuestra tierra*.

La primera guía contiene algunas ideas para la organización de una feria de comidas. La segunda, constituye una guía para el jurado calificador en concursos de ferias de comidas. La tercera es una ficha para recabar la información sobre las personas productoras participantes en la feria de comidas. La cuarta y última guía presenta un modelo de folleto informativo para la participación en *Comidas de nuestra tierra*.

Guía 1:

IDEAS PARA ORGANIZAR UNA FERIA DE COMIDAS[12]

1. **El objetivo de la actividad:** Es importante tener claridad respecto a la finalidad de organizar un evento de esta naturaleza, de tal forma que al concluir el mismo, haya satisfacción tanto para la organización como para las personas participantes con sus comidas.

2. **Selección del tipo de actividad:** El concurso de comidas se basa en el principio de sana competencia. Los criterios de evaluación deben estar claramente establecidos y ser difundidos con mucha anticipación para no confundir a los y las participantes. Se establecen categorías para que las personas escojan entre varias posibilidades. El concurso puede realizarse sea para fomentar el consumo de un alimento o grupo de alimentos, o demostrar las habilidades culinarias o creatividad de quienes participan.

Siempre hay expectativa de un reconocimiento por la participación, de tal forma que el grupo organizador debe prever esta situación para evitar inconvenientes.

En el Festival o feria de comidas o gastronómica se invita a las personas a participar, sin que necesariamente medie una competencia entre participantes. Lo que se incentiva en este tipo de actividades es la idea de compartir una receta que por alguna razón quien participa desee dar a conocer. En este caso, es muy importante rescatar no solo las características generales de la receta o los ingredientes principales, sino también el contexto sociocultural asociado a ella.

Cuando se trata de actividades populares, es mejor hablar de feria de comidas en vez de feria gastronómica, dado que por lo general esta última se asocia a elaboración de platillos *gourmet* de alto costo, lo cual limita la participación y podría distorsionar el objetivo de la actividad.

3. **El registro:** Al inicio de la actividad, debe contarse con un registro de participación, tipo bitácora. Las personas pueden registrarse en el evento con anticipación o el propio día, según la disponibilidad. La agrupación de participantes puede darse según la categoría de los platillos o actividad desempeñada (por ejemplo, familias, productores, comercializadores, integrantes de sodas o centros de comidas, etc.). Se sugiere que la ubicación en el lugar de presentación de los platillos sea mixta, para propiciar el mayor intercambio entre las personas. Se recomienda el uso de carnés distintivos que identifiquen a las y los participantes como tales.

4. **El rescate de información:** Para facilitar la sistematización de las recetas, se recomienda nombrar en el grupo a una o varias personas responsables de entrevistar a cada participante para rescatar la receta y, de ser posible, su significado para la persona. Esto fortalece la identidad de la receta y la visión sociocultural de la alimentación. Además, facilita la elaboración posterior de una memoria que puede compartirse, junto con el recetario, con las personas participantes y otros grupos.

5. **El lugar:** Cuando se organicen festivales de comidas, es importante disponer de un lugar apropiado para tal evento. Se

12 Sección de Trabajo Comunal Universitario – 486/ Universidad de Costa Rica (2010). Rescate de las comidas y tradiciones de Costa Rica con la participación de personas adultas mayores.

requieren mesas amplias y, de ser posible, una fuente de electricidad y agua. Cada persona debería estar junto al platillo presentado. El grupo organizador debe procurar identificar cada receta, para lo cual se recomienda la elaboración de rótulos con uniformidad en el formato, donde se indique el nombre del platillo, nombre del proponente y procedencia, en caso de que también se desee resaltar el origen o ubicación geográfica de la receta. Se recomienda disponer de tiempo para que cada persona realice la presentación de su receta al jurado calificador (en caso de concurso) o al grupo organizador del festival (en este caso).

También debe velarse por las mínimas reglas de inocuidad, de tal forma que la organización tenga ese enfoque integral, deseado en este tipo de eventos públicos.

6. **La evaluación:** El papel de jurado en un concurso de comidas es clave. La selección de quienes participan debe basarse en criterios definidos con anterioridad y no improvisarse en el momento.

Para la evaluación debe establecerse una lista de cotejo y, preferiblemente, un puntaje de calificación con los rubros definidos al principio del concurso. Nunca deberían incluirse criterios de evaluación que no se informaron previamente a las personas que están participando en el concurso.

En el caso de festivales o ferias gastronómicas, lo importante es organizar el evento de tal forma que se evidencie variedad de ingredientes y técnicas de preparación. Sería importante por parte del grupo organizador dotar de información adicional sobre los ingredientes, regiones o técnicas culinarias que se desean resaltar en el evento. Así, por ejemplo, en el caso de querer resaltar la importancia nutricional y cultural de los frijoles, podría desarrollarse material informativo complementario para ser entregado a los y las participantes que llevan sus platillos, o bien, a las personas que llegan a la feria a apreciar la oferta gastronómica. Igualmente, podría resaltarse información sobre el origen botánico, las formas de preparación, etc.

El festival gastronómico también debe orientarse bajo criterios de clasificación, como podrían ser ingredientes base, tipo de platillo o tradición en la técnica (tradicional o alternativa). Se puede utilizar como base la Guía 2.

Se recomienda que una persona asuma una posición neutral entre participantes e integrantes del jurado, para que actúe como un fiscal general. Así, en caso de alguna eventualidad o insatisfacción en la organización o resultado de la evaluación, el fiscal será quien dé el veredicto final.

Guía 2

GUÍA PARA EL JURADO CALIFICADOR EN CONCURSOS DE COMIDAS[13]

La presente es una guía para las personas (hombres y mujeres) que se desempeñen como jurado calificador en concursos de comidas. Este documento se ajusta aún en eventos que no apliquen como concurso sino para dar opinión de actividades con finalidad participativa y de reconocimiento al trabajo presentado. Integra aspectos relacionados con el uso de los ingredientes, la técnica culinaria y algunos criterios de evaluación sensorial. Procure guiarse por los aspectos que seguidamente se le indican, dejando de lado sus propias preferencias alimentarias.

Nombre de la persona que presenta el platillo: _____

Nombre del platillo: _____

Categoría:

[ ] Plato principal

[ ] Plato acompañante en una comida

[ ] Merienda familiar

[ ] Otro _____

[ ] Merienda infantil

[ ] Postre

[ ] Bebida

13 Sección de Trabajo Comunal Universitario – 486/ Universidad de Costa Rica (2010). Rescate de las comidas y tradiciones de Costa Rica con la participación de personas adultas mayores.

Característica a evaluar (a considerar, si fuera festival de comidas)	0	1	2	3	4	5
Uso del ingrediente principal que se desea promocionar en la receta						
Uso de un nombre apropiado a las características de la receta						
Originalidad de la receta						
Descripción de ingredientes y técnica culinaria congruentes con el platillo presentado						
Presentación de la receta (colocación en el plato, uso de objetos para decoración del espacio, etc.)						
Apariencia general del platillo (agradable a la vista del comensal)						
Aroma						
Combinación de colores de los ingredientes (colores atractivos)						
Sabor						
Puntaje total:						

Guía 3

FICHA DE PARTICIPACIÓN PARA LAS PERSONAS PRODUCTORAS

Nombre de participante: _____

Actividad que desempeña dentro de la Feria: _____

Tipo de productos que comercializa: _____

Lugar de procedencia: _____

Nombre de la preparación: _____

Ingrediente principal (debe ser el producto que comercializa en la Feria): _____

Tipo de preparación (marque con una "X"):

[ ] Plato principal

[ ] Plato acompañante en una comida

[ ] Merienda familiar

[ ] Otro _____

[ ] Merienda infantil

[ ] Postre

[ ] Bebida

Cantidad	Ingredientes	Modo de Preparación

Temperatura a la que debe servirse la preparación:

[ ] Fría [ ] Caliente

En el siguiente apartado se realizan algunas preguntas a las personas entrevistadas, con el fin de **identificar el contexto sociocultural de la receta**. Es necesario adaptar la pregunta al nivel de entendimiento de la persona entrevistada, de manera que se pueda obtener información referente a la historia que tiene esa preparación dentro del grupo familiar, en la comunidad y en la región, entre otros. Además, es importante conocer si se trata de una preparación exclusiva de alguna fecha memorable del año. En caso de necesitar información adicional para completar este apartado, se recomienda utilizar el espacio de "otras preguntas" que permitan obtener respuestas valiosas con miras a la elaboración del recetario final.

Para usted, ¿qué representa esta preparación?

_____

_____

_____

_____

Usualmente, ¿en qué momento del año se consume esta preparación?

_____

_____

_____

_____

¿Conoce usted si esta preparación tiene algún beneficio para la salud? Indique.

_____

_____

_____

_____

Otras preguntas:

_____

_____

Guía 4

MODELO DE FOLLETO INFORMATIVO PARA LA PARTICIPACIÓN EN "COMIDAS DE NUESTRA TIERRA"

¿Quiere participar en el

Festival de Interculturalidad y Comidas de Nuestra Tierra

y que se conozca su producto?

Beneficios

Oportunidad de presentar, el día del Festival, una receta elaborada con base en los productos que comercializa en la Feria del Agricultor, con el fin de darles a las personas consumidoras opciones para preparar alimentos de diferentes maneras y promocionar así sus productos.

Obtención de conocimientos acerca de los beneficios que tiene su producto para la salud, mediante el material educativo que se le ofrecerá en el momento que usted decida participar. Esta información le permitirá promover el consumo de sus productos.

Disponibilidad de volantes de la receta que usted elaboró.

Obtención de un reconocimiento por su participación.

Participación en rifas gratuitas que se llevarán a cabo durante la Feria del Agricultor, entre aquellas personas que quieran ser parte del Festival de Interculturalidad y Comidas de Nuestra Tierra.

Requisitos para las personas participantes

Para participar demostrando su producto en el Festival de Interculturalidad y Comidas de Nuestra Tierra (FICONUTI) que se llevará a cabo el próximo (día, mes y año) en la Feria del Agricultor de (lugar), usted debe cumplir con ciertos requisitos que se detallan a continuación:

1. Llenar la Ficha de participación para las personas productoras. Esta puede obtenerse con el equipo organizador de la actividad o bien en el tramo de información presente en la Feria del Agricultor durante los días (días y mes).
2. Preparar una receta en la que el ingrediente principal sea uno de los productos que vende en las Ferias del Agricultor.
3. Clasificar la receta en una de las siguientes categorías, según el tipo de preparación:
   - Plato principal
   - Plato acompañante en una comida
   - Merienda familiar
   - Merienda infantil
   - Postre
   - Bebida
4. Preparar una cantidad que rinda al menos 50 porciones.
5. Indicar si la comida o bebida preparada necesita ser recalentada o refrigerada durante el período previo a la presentación. El recipiente, plato o fuente para hornear que contenga la comida o bebida debe tener una medida máxima de 30 centímetros de largo por 25 centímetros de ancho (para que alcance en el equipo de calentamiento o refrigeración disponible para la actividad).
6. Cumplir con las recomendaciones y normas de higiene y de manipulación de alimentos que se detallan a continuación:

Recomendaciones generales

En algunos países, más de la mitad de los casos de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) se originan en el hogar. Entre los principales motivos destacan una mala higiene, una incorrecta manipulación y un inadecuado almacenamiento del alimento cocinado. Tener en cuenta estos aspectos es fundamental para evitar la contaminación alimentaria. En ocasiones, puede parecer que se tiene conciencia de ellos, pero no siempre es así. La inocuidad alimentaria también está en manos de las personas consumidoras y, en buena medida, de ellas depende que la ingesta de alimentos no se convierta en un problema derivado de la formación de microorganismos y, en consecuencia, de toxiinfecciones alimentarias.

Higiene y manipulación

Ambos aspectos son fundamentales en el caso de los alimentos. La prevención en casa requiere que haya capacidad para identificar y conocer los riesgos y, en consecuencia, aplicar las pautas adecuadas para evitar problemas graves.

- Un lavado correcto de las manos, antes y después de manipular cualquier alimento, es fundamental. En la piel habitan diferentes microorganismos que, si no se eliminan, pasan a formar parte del alimento que se prepara. Para que el lavado de manos resulte efectivo, se debe utilizar jabón y frotar durante al menos 20 segundos; tras enjabonar bien, se debe aclarar con agua caliente. Es aconsejable usar jabón líquido; si bien las pastillas también son efectivas, pueden acumular algún resto de suciedad.
- Los utensilios de cocina deben emplearse solo para las actividades culinarias y deben lavarse con jabón cada vez que se usen. Los utensilios, recipientes o tablas de cortar que se usen con los alimentos crudos, deberán lavarse antes de emplearlos con los cocinados. Es preferible disponer de diferentes utensilios para alimentos crudos y cocinados.
- Los alimentos como las frutas y las verduras son muy perecederos y contienen una gran cantidad de microorganismos que deben eliminarse antes de consumirlos. De ahí la necesidad de lavarlos durante unos 20 segundos bajo un chorro fuerte de agua. En ocasiones, será necesario frotarlos suavemente con las manos para eliminar posibles restos de hojas o arena. Además, es importante lavarlos antes y después de pelarlos, de forma que se elimine cualquier resto de tierra o contaminación presente después del pelado.
- Un aspecto que se debe tener en cuenta y al que a menudo se le presta poca atención, es la manipulación de los alimentos cuando se está enfermo, ya que se pueden contaminar mediante la respiración o a través de las manos. Es necesario consultar con el médico si durante la preparación de los alimentos hay posibilidad de contagio.

Preparación y almacenamiento

Freír, cocer, congelar o descongelar. Estas y otras acciones que se llevan a cabo de forma cotidiana en las cocinas domésticas requieren una especial atención, ya que de su correcta realización depende una óptima seguridad.

La descongelación es una de las acciones más vulnerables a posibles riesgos. Los alimentos deben descongelarse en la refrigeradora o en el microondas, nunca dejarse a temperatura ambiente hasta que estén listos para consumir o cocinar. Durante el tiempo de descongelación del agua a la temperatura ambiente (18ºC a 20ºC), los patógenos proliferan de forma fácil.

Las altas temperaturas hacen que los alimentos se contaminen con más facilidad, de ahí que deban extremarse las precauciones. Los alimentos rellenos de nata, crema o chocolate --como las tartas o los pasteles-- deben mantenerse en refrigeración hasta el momento de consumirlos, debiendo evitar que permanezcan más de una hora sin refrigerar. Lo mismo aplica para el resto de los alimentos, aunque con menos rigurosidad. En el caso de los cocinados, estos deben guardarse en la refrigeradora, aunque se consuman calientes. Nunca deben dejarse a temperatura ambiente más de dos horas, ya que se contaminarían. Además, es imprescindible refrigerar los alimentos lo antes posible después de cocinarlos; nunca deben dejarlos enfriar a temperatura ambiente y guardarlos después.

La mayonesa (sobre todo la casera) es un clásico de las enfermedades transmitidas por alimentos. Es necesario prepararla justo antes de consumirla o, de no usarse de inmediato, conservarla un máximo de 24 horas en la refrigeradora. Otro de los alimentos muy perecederos y con necesidades específicas, es el pescado. La costumbre de consumirlo crudo, adobado o marinado (es decir, sin que medie un proceso de cocción) puede llegar a ser un problema. En ese caso, debe congelarse antes y consumirlo después.

Al cocinar o recalentar los alimentos como la carne, el pescado o las verduras, se debe asegurar que alcancen una temperatura mínima de 70ºC, que es la suficiente para eliminar posibles patógenos.

Comidas frías o bebidas. Deben transportarse de manera que la cadena de frío no se rompa. Puede usarse una hielera con suficiente hielo para mantener la comida o bebida a una temperatura apropiada, hasta que llegue al equipo destinado para su conservación el día de la actividad en la Feria.

Para mayor facilidad en la distribución de muestras, se recomienda cortar o seccionar de antemano las comidas frías que se presten para eso y, de ser posible, preempacarlas en cajitas, bolsas individuales o con plástico adhesivo. Si la comida o bebida va a servirse en la Feria, deberán usarse platos, cubiertos o vasos desechables nuevos (preferiblemente biodegradables).

Comidas calientes. Aun cuando se vayan a calentar para servirlas, lo ideal es mantenerlas en refrigeración durante el transporte y almacenamiento, para evitar el riesgo de crecimiento de patógenos. Deben transportarse de manera que la cadena de frío no se rompa. Puede usarse una hielera con suficiente hielo para mantener la comida a una temperatura apropiada, así como un recipiente adecuado para contenerla.

Para mayor facilidad en la distribución de muestras, se recomienda cortar o seccionar de antemano las comidas calientes que se presten para eso y, de ser posible, preempacarlas en cajitas, bolsas individuales o con plástico adhesivo. Si la comida va a servirse en la Feria, deberá usarse platos, cubiertos o vasos desechables nuevos (preferiblemente biodegradables).

Comidas que no necesitan refrigerarse ni calentarse. La pastelería sin relleno de riesgo (es decir, sin nata, crema o chocolate), las galletas, los queques, las mermeladas y las conservas, son algunos ejemplos de comidas que no necesitan refrigerarse ni calentarse. Para mayor facilidad en la distribución de muestras, se recomienda cortar o seccionar de antemano las que se presten para eso y, de ser posible, preempacarlas en cajitas, bolsas individuales o con plástico adhesivo.