

PRIMER CONGRESO Y PARLAMENTO VIRTUAL  
DEL FOLKLORE DE AMÉRICA 2020

LIC. ANA CARMEN TAVERAS

[Anacarmen1727@gmail.com](mailto:Anacarmen1727@gmail.com)

Celular 809-264-3446

SAN FRANCISCO DE MACORÍS

REPÚBLICA DOMINICANA

Estudio filosofía y letras, también orientación escolar en la universidad autónoma de santo Domingo. Es locutora, maestra de ceremonia, escritora, compositora, poeta, cantautora, ha realizado estudio de guitarra, inglés, cinematografía, dramaturgia. Ha recibido varios reconocimientos a nivel nacional e internacional por sus aportes a la literatura al arte y a la cultura. has publicado 7 libros y tres producciones musicales, participó en la cumbre mundial de los premios nobel de la paz celebrada en Mérida, Yucatán México 2019. Es embajadora y líder mundial por la paz. Participó en el primer congreso de líderes mundiales por la paz en Medellín, Colombia.

EL FOLKLORE Y LA GASTRONOMA DOMINICANA

Nuestro país se hace representar culturalmente por una amplia gastronomía.

Desde su fundación se vio influenciada por la gastronomía de diferentes culturas que llegaban a nuestro país por ejemplo la cultura taína, con la yuca que hacemos el casabe la cultura española con la paella entonces en dominicana en vez de paella surgió el locrio que es elaborado con arroz y carne, ajo, cebolla, ajíes, recaíto, orégano, naranja agria sal y aceite y se le da color o con pasta de tomate o con bija.

La cultura árabe, también tenemos el tipíle que es el tabulé árabe que es una ensalada de trigo con cebolla, ajíes, sal, limón, aceite, tomate, recaíto.

El kipe que los árabes los hacen crudo y los dominicanos los freímos.

Los pasteles en hojas estos tienen orígenes coloniales, el mofongo de origen Puertorriqueño.

Nuestro condimento se basa en ajo, cebolla, tomates pequeños, orégano, ajíes, recaíto o verdura. Esto es lo que le llaman sofrito. Con este se condimentan la mayoría de los platos.

El más representativo plato del dominicano es la bandera nacional es un plato de arroz, habichuela, carne guisada y ensalada.

La mayoría de los platos básicos son a base de arroz, arroz blanco, moro, locrio, asopao, arroz con maíz, arroz con vegetales y muchos más. Estos se consumen generalmente al medio día en el almuerzo ya que de desayuno el dominicano come pan con mantequilla acompañado de queso, salami, huevo, no puede faltar un chocolate de agua con leche o una avena. Pero antes del desayuno se toman un rico café. También té o jugo de alguna fruta.

En la noche ya después de las seis de la tarde la cena es a base de plátano, banana verde, ñame, yuca, batata acompañado de salami, queso o huevo, bacalao, arenque, etc.

Cada región tiene unos platos propios de ellos. Por ejemplo, en el Cibao le ponen a los desayunos y cenas los chicharrones. El Cibao o región nordeste tiene la gastronomía más variada, por su amplia producción, en la región sur el chenchen. En la región Este el yaniqueques, domplines con bacalao, de origen cocolo.

La comida dominicana es muy variada como le decía y justo esa dinámica lo que hace que los dominicanos nos sintamos también con nuestras comidas y los turistas expresan lleno de satisfacción lo rico de nuestro menú y las inmensas opciones que tienen cuando se acercan a un buffet.

La marca gastronómica es definitiva. Es nuestra estrategia para atraer al turista.

Desde 2018 al 2020 nuestro país disfrutó de un empuje positivo ya que se promulgó la ley 2018 donde el congreso dominicano declara la gastronomía como patrimonio cultural inmaterial de la cocina y gastronomía Dominicana. Además se designó el segundo domingo de cada diciembre como el día de la gastronomía Dominicana,

La Academia Iberoamericana designó la ciudad de Santo Domingo como capital de la cultura gastronómica del Caribe. Y además se creó la primera revista gastronómica Dominicana. En el 2020 tres grandes profesionales de la cocina ANA LEBRON, PATRICIA DE MARCHENA Y LAURA RISEK representaron el país en la olimpiada culinaria internacional realizada en Alemania y trajeron medallas de oro. La gastronomía dominicana es la embajadora del buen sabor del Caribe.

Vamos a conocer los platos populares en nuestra cocina, anteriormente les mencionaba los platos a base de arroz como son los moros de habichuelas rojas, negras, de gandules, locrio de pollo, locrio de cerdo, locrio de salami, locrio de sardinas y de muchas cosas más.

El sancocho dominicano es inigualable. Este se elabora en base a plátano, yuca, auyama, yautía, ñame, ajo, cebolla, recato, sabanero, ají, sal, naranja agria, orégano carne de pollo, de cerdo, de res. El cocido que lleva pata de vaca, nervio de vaca, se hierve y se le sacan

los huesos y los pica pequeñitos, le agrega víveres blanco ñame, papa, yuca, yautía, ayuama recato, orégano apio, ajo, cilantro, tomillo, pasta de tomate, pimienta y naranja agria. Los víveres se agregan pequeñitos. Todo lo hierve hasta que todo esté blando.

También tenemos los chicharrones de cerdo, los pollos fritos, el puerco asado, los tostones, el pescado frito, el mangú con cebolla salami, queso y huevo frito. El chambre a base de arroz y habichuela. La carne guisada de cerdo, de pollo de res. Los víveres más usados a diario son los plátanos, los guineos, ñame, yuca, yautía, la batata. También se usa mucho las ensaladas de tayotas, las berenjenas guisadas o en torrejas, los espaguetis, la ensalada de papa con zanahoria, huevo y mayonesa. Las sopas de fideos o de arroz, de vegetales.

Ensalada verde que es a base de repollo, lechuga, tomate, pepino con sal, limón y aceite.

Cada región del país tiene platos especiales que en las demás regiones no se cocinan. Por ejemplo el pescado frito o guisado con coco es característico de las zona costeras, donde la pesca es la principal fuente de ingreso, por ejemplo si vas a Samaná disfrutaras de esas comidas todas a bases de pescados y a toda comida le agregan coco lo que le proporciona un rico sabor.

Hablemos de los postres y dulces deliciosos que posee la gastronomía dominicana. La miel de abeja en su panal, el ponche de huevo y leche, las habichuelas con dulce, el arroz con dulce, pan de batata, el dulce de batata, las bolitas de coco, el majarete de maíz tierno, la masita de harina de maíz, la canquiña, el café. El dulce de leche, en pasta, envuelto en yagua, o en crema. El frio, frio, de agua con sabores a frutas, los jalaos. El coconete hecho coco y miel, el jalao de coco, miel y jengibre. El dulce de coco, el dulce de ajonjolí, de maní, los dulces en almíbar, de cereza, de piña, de lechosa, de cajuil y más.