

Fórmulas



Colaborativas

Fórmulas Colaborativas

Herramientas para cocinar en comunidad

Instituto de Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad

Universidad Nacional Autónoma de México

Cocina Colaboratorio



Fórmulas Colaborativas:
Herramientas para cocinar
en comunidad

Cocina Colaboratorio

Editoras: Lucía Pérez-Volkow,
Elizabeth Guerrero Molina y
Tanya M. González Martínez

Dirección Artística: Mariana
Martínez Balvanera y Emilio
Hernández Martínez

Diseño del libro: MJ Balvanera,
Impresos México

Ilustradores: Jesper Buursink
(blanco y negro) y Moriz
Oberberger (a color)

Coordinadora: Patricia Balvanera

Primera edición digital:
19 de abril de 2024

D.R. © 2024 Universidad Nacional
Autónoma de México,

Ciudad Universitaria, Delegación
Coyoacán, Ciudad de México
04510

Instituto de Investigaciones en
Ecosistemas y Sustentabilidad
(IIES)

Esta obra recibió el apoyo del
Programa UNAM-PAPIIT

Esta obra electrónica se terminó
de editar el 19 de abril en los
talleres de Impresos México,
Ciudad de México. impresomexi.
co

El diseño editorial estuvo a cargo
de MJ Balvanera.

En su composición se utilizaron
las tipografías Halotique, Parlante
y Archivo Vivo.

ISBN 978-607-30-8926-5

DOI: <https://doi.org/10.22201/9786073089265e.2024/>

La presente obra contó con
dictámenes de expertos externos
de acuerdo con las normas
editoriales del IIES.

Esta edición se distribuye bajo
una licencia CC BY-NC-ND 4.0
Attribution-NonCommercial-
NoDerivatives 4.0 International

Cita sugerida: Cocina
Colaboratorio. 2024. Fórmulas
Colaborativas: Herramientas para
cocinar en comunidad. Lucía
Pérez-Volkow, Elizabeth Guerrero
Molina, Tanya M. González
Martínez, Mariana Martínez
Balvanera, Emilio Hernández
Martínez y Patricia Balvanera.
Instituto de Investigaciones en
Ecosistemas y Sustentabilidad,
Universidad Nacional Autónoma
de México, Ciudad de México,
124 pp.

HECHO EN MÉXICO

Contenido

07. *Cocina Colaboratorio*
08. *Prólogo ilustrado*
Moriz Oberberger
17. *Nota del colectivo*
19. *Espacios de intercambio y experimentación*
Mariana Martínez Balvanera
25. *Comunidad de aprendizaje*
Reyna Domínguez Yescas
30. *Bosque comestible comunitario*
Diego Hernández-Muciño y Mónica Borda-Niño
35. *Tlaxacualolli, amasando acuerdos*
Nuria Flores Abreu
40. *Cocina móvil*
Héctor Nicolás Roldán-Rueda y Lucía Pérez-Volkow
46. *Sopa de piedra*
Mariana Martínez Balvanera
51. *Radio móvil*
Elizabeth Guerrero Molina y Jesper Buursink
55. *Recuerdos en el pan por los Cronistas Comunitarios*
Valentina Pérez Soto
59. *Archivando memorias compartidas*
Adriana Cadena Roa
64. *Editorial abierta*
Emilio Hernández Martínez
69. *Sacando lodo de los canales para mantener vivas las chinampas*
Gabriela Alejandra Morales Valdelamar
74. *Cocinando para cocineras*
Lucía Pérez-Volkow y Héctor Nicolás Roldán-Rueda
79. *Videos participativos*
Savilu M. Fuente Cid y María Azahara Mesa-Jurado
83. *Mapas futuros comunitarios*
Claudia Heindorf
89. *Acolchado del suelo*
Paola García Miguel
93. *Maestras cocineras*
Nora Lorena Estrada González y Tanya M. González Martínez
98. *La huerta revuelta*
Gabriela Marie García
103. *Una chinampa escuela*
Armando Tovar Garza
108. *Receta para la memoria*
Daniela Sclavo Castillo
113. *Una feria de saberes*
Patricia Balvanera
118. *Epílogo: Lo importante es cocinar*
119. *Biografías*
123. *Agradecimientos*

Cocina Colaboratorio

Somos un colectivo transdisciplinario que reúne a personas dedicadas a la agricultura, cocina, arte, diseño, arquitectura e investigación alrededor de la mesa de cocina para intercambiar conocimientos, diseñar y poner en práctica acciones para un futuro alimentario sostenible. Es un laboratorio de creación colectiva y experimentación conjunta que busca conciliar el cuidado de la naturaleza con la producción de alimentos y distintos modos de vida.

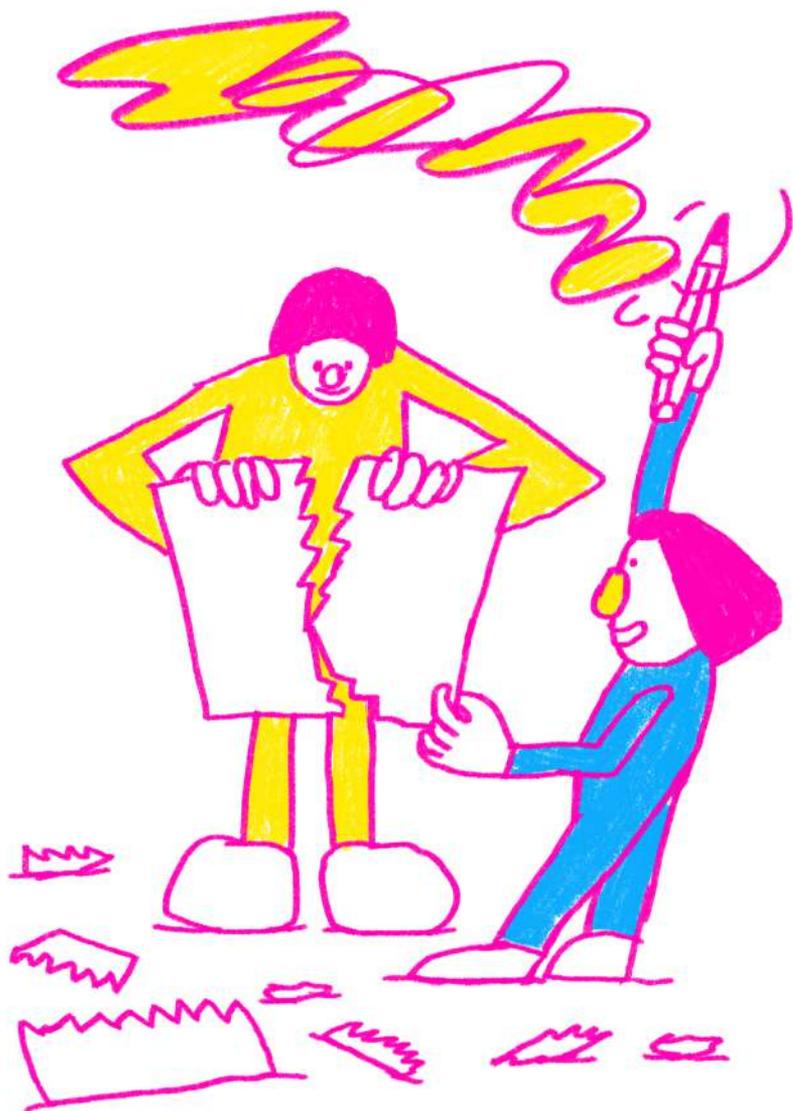
Esta plataforma considera la cocina como un espacio donde las personas se conectan a través de los cultivos, la cocina, los sabores, el intercambio y la experimentación. En torno a la mesa de la cocina se comparten y emprenden aspiraciones y acciones, mezclando visiones del mundo, conocimientos, prácticas y productos a través de diferentes actividades y programas, atendiendo a lugares y culturas específicas. Desde 2020 el proyecto establece colaboraciones a largo y corto plazo de arte-investigación-práctica en tres sitios de México: Loma Bonita, en Marqués de Comillas en la selva Lacandona de Chiapas, Santo Domingo Tomaltepec en los Valles Centrales de Oaxaca, y la zona lacustre de Xochimilco al sur de la Ciudad de México.

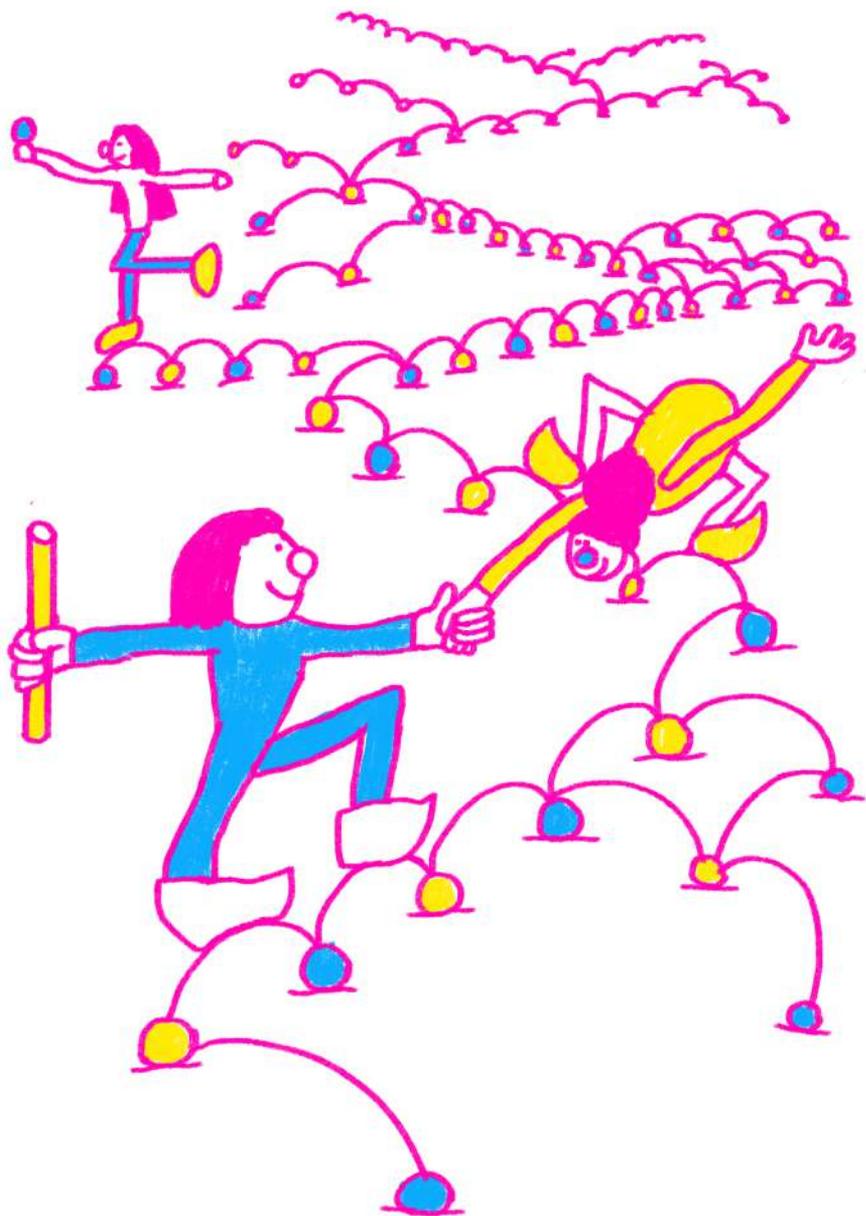
Prólogo
Ilustrado
Moriz
Oberberger















Nota del colectivo

Las fórmulas de este compendio se plantean como pequeñas provocaciones y narraciones, y no como instrucciones que se pueden aplicar al pie de la letra. Son experimentos que se adaptan, crecen y se transforman dependiendo de su contexto. Si bien cada fórmula tiene un listado de ingredientes, estos son solo un punto de partida, una invitación a interpretar y repensar los campos de acción de quienes nos lean, para adaptarlas al suelo donde pisan, piensan, sueñan, comen y trabajan. Cada listado de ingredientes da cabida a proponer y agregar lo propio, a cocinar con lo que se antoje y con lo que se tiene a la mano.

El momento histórico que vivimos viene acompañado de grandes retos como la migración, el cambio climático, las pandemias; que nos obligan a replantearnos nuestra relación entre seres humanos y con otros seres vivos. Para afrontar estos retos, no existen fórmulas mágicas que nos den la respuesta en el momento. De hecho, afrontarlos no solo implica buscar alternativas, sino tomar acuerdos en torno a ellas, llevarlas a cabo, analizar si están funcionando y ajustarlas si es necesario. Ante la complejidad de lo que implica trabajar en crear futuros comunes, consideramos que un aspecto fundamental y siempre presente es la colaboración. Nuestra fórmula es la colaboración y de aquí surge la idea de apropiarnos de este término como herramienta de trabajo para nuestro proyecto.

Poner al frente las fórmulas colaborativas implica un posicionamiento político. Prioriza el bien colectivo antes que el individual, el del territorio antes que el monocultivo, la vida antes que el capital. Nos invita a aceptar que cualquier persona tiene algo que aportar, y a tomar acuerdos y colectivamente responsabilizarnos de ellos. Abrazar la colectividad es también un ejercicio de paciencia, es saber que las cosas tomarán más tiempo desde el inicio, porque las tienen que reflexionar más personas, y porque se tienen que reflexionar más veces, es

tener presente que sería desatinado pensar que a la primera estarán listas.

Las fórmulas de este libro traducen una serie de lugares, ideas, objetos, personas, seres vivos, herramientas, ingredientes en acciones colaborativas. En este libro de fórmulas, contrario a un recetario, no buscamos compartir diferentes platillos, el platillo final en todas se busca que sea el mismo: la colaboración. Es un libro que nos enseña que puede haber varios caminos para llegar al mismo objetivo y más bien deja en manos de quien lo lea, decidir qué fórmula para lograr la colaboración les queda mejor.

Presentamos así, una serie de fórmulas que dan cuenta de algunos procesos de organización, colaboración e intercambio entre seres humanos y otros seres vivos dentro de Cocina Colaboratorio. Cada fórmula es resultado de actividades que se llevaron a cabo en al menos uno de los tres sitios donde colaboramos y quienes fueron responsables de esa actividad o han participado en ella se propusieron para escribirla.

Quien o quienes llegaron a cada fórmula colaborativa, lo hicieron de formas propias: algunas se han probado una y otra vez, otras sólo una vez, pero funcionaron bien. Las fórmulas rescatan la esencia, los ingredientes y procedimientos que resultaron clave para promover la colaboración. En estas fórmulas no solo se busca promover el cuidado de quienes participen, sino también del territorio y el grupo que diseña y lleva a cabo las diferentes acciones.

La estructura del libro está hecha a manera de rizoma, donde las diferentes fórmulas van tejiendo una red y se van nutriendo unas con otras, formando parte de un mismo todo.

Espacios de intercambio y experimentación

Mariana Martínez
Balvanera



Los espacios para el intercambio y la experimentación en el proyecto han sido primordiales para generar momentos de colaboración transdisciplinaria. A estos espacios les llamamos *arenas*, porque son lugares — tanto temporales, como permanentes— que se diseñan

intencionalmente para sostener la participación de distintos actores alrededor de narrativas o temáticas específicas. Esta práctica proviene del arte y el diseño de índole social y participativo, donde la pieza de arte o diseño se enfoca en los procesos y las acciones que se generan dentro de estos espacios. Por lo tanto, esta práctica no se enfoca en un resultado, sino en un proceso. Su principal motivo es el de formar nuevas relaciones entre personas y el lugar que les rodea, aportar a configurar otras formas de ver la realidad, a detonar nuevas experiencias colectivas en torno a lo cotidiano y brindar un escenario y/o herramientas para el inter-aprendizaje.

Estos espacios se construyen considerando elementos del espacio físico cotidiano (como parcelas, plazas, campo, bosques, calle, etc.) y el espacio simbólico (imaginario, perceptual, apropiado, metafórico y narrativo). Intencionalmente utiliza como recurso las metáforas que se muestran en la escala, los materiales, las formas, la temporalidad, la cultura, las prácticas, a través del apoyo en distintos medios de representación explícitos como son las formas, los objetos, las imágenes, el texto, el video, el audio y las acciones.

Ingredientes

- Un lugar: un espacio con características culturales, sociales, políticas, ecológicas y geográficas propias. El lugar puede ser tan chico como un cuarto y tan grande como un territorio o una comunidad.
- Tiempo para observar el lugar, establecerse, conversar, escuchar, involucrarse y reciprocarse en las dinámicas del lugar.
- Un grupo de personas con distintos haceres y saberes.
- Una pizca de imaginación y síntesis para visualizar las historias implícitas, las metáforas y las formas del lugar.
- Materiales diversos que se encuentren en la localidad. Estos varían dependiendo del espacio que se va a diseñar.
- Colectividad: este es un trabajo colectivo y situado, por lo que es importante experimentar este proceso en conjunto con un grupo de personas y nunca un trabajo individual.

Proceso

- **Intención:** Comienzen por marcar una intención, un objetivo y una visión conjunta. ¿Qué queremos entender a través del intercambio? ¿Qué tema se quiere enmarcar? ¿Cuál es el mensaje central de este intercambio? ¿Qué queremos lograr al intercambiar y experimentar en este espacio?
- **Inmersión:** Conozcan de manera profunda el lugar, caminen sin rumbo, conversen y escuchen, observen las formas, los rituales cotidianos, las escalas y los lugares en búsqueda de pistas.
- **Lugar:** Escojan un lugar, este puede ser por ejemplo una escuela, una parcela, un patio, la calle, una cocina o un paraje en la montaña. Pueden también decidir hacer algo de forma transitoria o escoger una serie de lugares, todo depende de cuál es el objetivo y la visión. Para esto, es importante notar las cualidades espaciales, materiales, sociales, políticas y ambientales del espacio.
- **Narrativa:** Con lo vivido en la fase de inmersión, decidan un tema a partir de las observaciones, la intención y la visión conjunta. Busquen entre todos una historia que se relacione con las respuestas anteriores y que tenga sentido en el lugar/cultura/territorio donde están. ¿Cómo podemos comunicar este tema? ¿Cuál es la narrativa central? En este proceso se ponen en evidencia metáforas, historias, información latente o

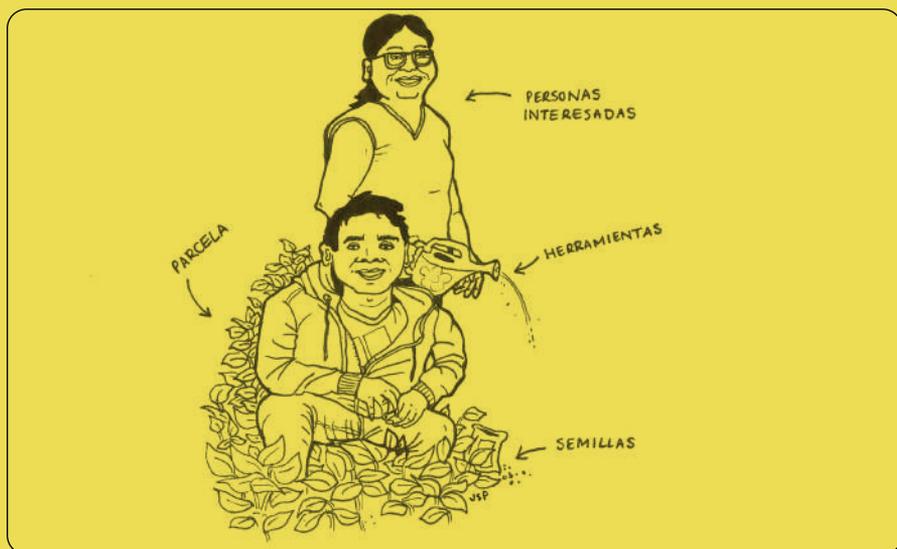
implícita, pero también son espacios para cuestionar y re-imaginar el mundo tal como lo conocemos.

- **Prácticas:** Decidan en colectivo qué prácticas se van a llevar a cabo. Las prácticas son las acciones donde el colectivo intercambia y experimenta a través del “hacer”. Ej.: cocinar, intercambiar semillas, hablar en una radio, ver las plantas a través de lupas, construir un jardín, jugar un partido de fútbol, hornear un pan.
- **Forma y soportes:** Diseñen la forma del espacio en cuestión. Para este paso se recomienda trabajar con los objetos, formas, colores, y escalas que se encuentran en la localidad. Al diseñar con estos elementos se puede decidir amplificar o enmarcar algunas de las cualidades estéticas locales, configurarlas de alguna manera inusual, darles usos distintos a las cosas. Es importante que el diseño ayude a contar y reforzar la historia/tema que se decidió. Se puede recurrir a integrar material visual como fotos, textos, videos, o auditivo para generar una atmósfera.
- **Secuencia:** Diseñen cómo será la secuencia en las acciones, pensando en cómo se va a abordar el tema central, cómo se integran los participantes, cuándo y en qué momento se hace qué.
- **Acción:** ¡Pongan esta arena en práctica!
- **Cosecha:** Los resultados de las actividades siempre son un producto colectivo, un collage de visiones y saberes, y el inicio de un grupo con visiones comunes.

La cosecha de la experiencia en estos espacios son tanto productos tangibles (acuerdos, proyectos, prototipos, testimonios, archivos, mapas, recetarios, videos, textos, audios, una construcción física) como intangibles (cambios de visiones, visiones a futuro, intercambio y co-construcción de saberes, nuevas relaciones).

Comunidad de aprendizaje

Reyna Domínguez Yescas



Al espacio que se genera entre un conjunto de personas que comparten tiempo, conocimientos, acciones y aspiraciones para ir caminando hacia una visión común le nombramos una *comunidad de aprendizaje*. Hemos conformado una en torno a promover prácticas agroecológicas en Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca. En primera instancia, identificamos un equipo que pudiera guiar los esfuerzos, y contactamos a agroecólogos con

experiencias previas en la región. Posteriormente, a través de un perifoneo en toda la comunidad, invitamos a varias familias a sumarse a la colaboración. Realizamos visitas conjuntas a las parcelas de cada una de las personas interesadas, donde pudimos compartir dudas, intereses y preocupaciones. Como modelo para el diseño de nuestras parcelas experimentales, nos inspiramos en el rancho agroecológico Tierra del Sol, el cual se encuentra a unos cuantos kilómetros de la comunidad y cuenta con una experiencia de más de 20 años. Así fue que empezamos a aprender en conjunto: diseñamos en colectivo cada una de las parcelas individuales; recolectamos materiales para construirlas y darles mantenimiento, e hicimos una composta de bocashi para abonar las camas de siembra. Hemos compartido nuestro trabajo para trazar, limpiar, remover, abonar y armar las camas de siembra (o almácigos), así como tequios, trabajo compartido, para la siembra de árboles de sombra. En conjunto seguimos aprendiendo a través de talleres, los cuales responden a necesidades e intereses que van surgiendo. Dos manos nunca son suficientes para trabajar la tierra, pero todo cambia en colectivo.

Ingredientes

- Personas interesadas en compartir y aprender juntas
- Compromisos establecidos en conjunto, en torno a un calendario de trabajo
- Espacios para llevar a cabo las prácticas agroecológicas: parcela, solar, jardín...
- Espacios para reunirnos a planear, mesas, sillas
- Ingredientes para las distintas etapas del trabajo agroecológico: materia orgánica para la composta (hojarasca, pasto seco), semillas para sembrar
- Herramienta de trabajo: picos, palas, bieldos, rastrillos, barretas, machetes, carretilla, arado, etc.
- Comida para compartir: atole, pan, tamales, agua...
- Una cucharada de motivación
- Una olla de disposición y ganas de colaborar
- Una pizca de puntualidad

Proceso

- **Liderazgo:** Identifiquen al equipo que acompañará la comunidad de aprendizaje; éste debe tener un compromiso con la causa y contar con experiencias por compartir.
- **Convocatoria:** Convoquen a personas interesadas a través de medios incluyentes, como puede ser el perifoneo, correos, o visitas personales.
- **Información:** En un espacio público (como un salón de usos múltiples, un jardín, o una plaza), compartan la información básica necesaria para generar interés.
- **Acuerdos:** Establezcan acuerdos y una agenda de trabajo conjunta (puede ser en algunas de las parcelas de quienes participan).
- **Diagnóstico:** Identifiquen en colectivo las necesidades de cada participante y de su espacio.
- **Inspiración:** Visiten iniciativas con amplia experiencia para conocer de primera mano sus resultados e inspirarse.
- **Intereses:** Definan los temas de interés compartido.
- **Diseño colectivo:** Diseñen entre todas las personas las parcelas, considerando dónde y qué quieren plantar.
- **Promotores:** Preparen los insumos que van a necesitar para promover el proceso, por ejemplo, elaborando su propio abono, recolectando en conjunto los materiales necesarios y llevando a cabo su elaboración.

- **Sustratos:** Preparen las camas en donde se va a sembrar, limpiando, abonando y acolchando el suelo.
- **Semillas:** Seleccionen las semillas que van a utilizar, pensando en diversificar las variedades a sembrar, en utilizar semillas nativas y en promover intercambios de semillas.
- **Cuidados:** Compartan las tareas continuas como el riego y la regulación de plagas y enfermedades.
- **Diálogos:** Lleven a cabo de manera periódica diálogos acerca de los retos y oportunidades enfrentados.
- **Necesidades:** Realicen encuentros en torno a necesidades que van surgiendo a medida que avanzan los cultivos, como la regeneración del suelo o el control de plagas.

Bosque comestible comunitario

Diego Hernández-
Muciño, Mónica
Borda-Niño



Cuando caminas por la selva Lacandona aprendes que cada rincón es el hogar de un ser vivo. Hay árboles gigantes, plantas de grandes hojas que reptan por los

suelos, otras que trepan los árboles, hay hongos en los troncos ya muertos, líquenes en pequeñas oquedades de troncos vivos. Atestiguar esta diversidad para después caminar por cultivos intensivos donde solamente crece un tipo de planta, da la sensación de que se pueden hacer mejor las cosas. Personas de Loma Bonita y otros ejidos de Marqués de Comillas, Chiapas, conformaron un grupo diverso llamado *comunidad de aprendizaje*, donde mutuamente se comparten conocimientos y habilidades para diversificar sus productos y conservar la biodiversidad local. La comunidad de Loma Bonita ofreció prestar un terreno frente al río Lacantún donde se comenzó a gestar un bosque comestible, al que nombraron “Vista a la Selva”.

Los bosques comestibles son asociaciones de árboles, arbustos y otras plantas que mutuamente se benefician entre sí, generando una gran variedad de productos en poco espacio. Estos sistemas de producción, que imitan a los bosques naturales, también ayudan a mantener y recuperar parte de la biodiversidad y los beneficios que brindan los ecosistemas a las personas (como la polinización, el control de plagas y el reciclaje de nutrientes). Además, los bosques comestibles ofrecen otros beneficios a la comunidad como su belleza, un aula de aprendizaje al aire libre y un espacio de conexión con otras personas y con la naturaleza.

Ingredientes

- Un terrenito
- Lápiz, papel y otros materiales para la planeación y codiseño del bosque
- Algunas herramientas (pico, pala, coa, azadón, etc.)
- Semillas, de preferencia criollas o silvestres
- Plantas multipropósito (aquellas que pueden servir por ejemplo como alimento, material de construcción y medicina)
- Acceso al agua
- Algunas fuentes de nutrientes extras como estiércol (opcional)
- Saberes propios o prestados
- Inspiración (como la que ofrece la selva)

Proceso

- Formar una comunidad de aprendizaje horizontal con personas de distintas experiencias, saberes y visiones, con el objetivo común de encontrar nuevas formas más justas y sanas de producir alimentos.
- Organizar un taller donde en colectivo realicen un listado de plantas multipropósito que puedan ofrecer distintos beneficios y funciones a quien las siembre, así como a otros seres vivos.
- Poner en práctica acciones colectivas para acondicionar el terreno para la creación del bosque comestible (cercado, limpieza del terreno, preparación de camas, etc.)
- Llevar a cabo actividades conjuntas de planeación y diseño del bosque comestible:
 - Definir las zonas de siembra de las plantas, es decir cómo se van a agrupar de acuerdo a su semejanza o complementariedad y a sus necesidades de luz, agua, etc.
 - Diseñar las terrazas (considerando la pendiente que requieren para la distribución del agua, la evaluación de la calidad del suelo, la cantidad de sombra, entre otras).
 - Visualizar el funcionamiento de acuerdo a las características de cada planta: ¿Cuáles crecerán primero? ¿Cuántos estratos (niveles) se formarán? ¿Qué productos se obtendrán con el paso del tiempo?

¿Cuáles plantas morirán y deberán ser sustituidas primero?, etc.

- De manera colectiva, acordar cómo darle un mantenimiento correcto al lugar. Recomendamos que se hagan talleres de forma regular donde se aborden temas en torno a la nutrición de suelos con abonos orgánicos, el manejo eficiente del agua, podas, formación de carbón orgánico, recolección y mantenimiento de plantas y semillas locales, por nombrar algunos temas.
- Organizar actividades con infancias para enriquecer con distintas visiones y saberes el bosque comestible.
- Buscar en conjunto inspiración constante, visitando solares y otros cultivos, para intercambiar experiencias y aprendizaje sobre manejo de este tipo de formas de producción.

Ahora sí, si vives en Loma Bonita, visita el bosque comestible y disfruta de una agüita de coco en una de las plataformas con vista al río, o pasa por un poquito de cilantro de monte para el caldo, pero no olvides también ir a desyerbar o a regar un ratito las plantas en época de secas. Y si tu no estas en Loma Bonita, toma en cuenta que se puede gestar un bosque comestible comunitario en cualquier lugar y tipo de ecosistema.

Tlaxacualolli, amasando acuerdos

Nuria Flores Abreu



El trabajo colectivo descansa en la generación de acuerdos entre sus participantes para definir en conjunto los objetivos, las formas de trabajo y las visiones a alcanzar. La construcción de estos acuerdos es un proceso delicado que depende de la participación de todas las personas, de la generación de espacios y dinámicas incluyentes y respetuosas. El proceso responde a los

contextos específicos, ingredientes, recursos y conocimientos propios de cada lugar.

Cuando dimos los primeros pasos del proyecto en la zona lacustre de Xochimilco, pensamos en cómo establecer acuerdos para trabajar con los colectivos ya establecidos en la región. Queríamos conocer sus intereses y las oportunidades percibidas de colaboración, por lo que les invitamos a una reunión.

Plan Acalli y Laboratorio Lacustre son grupos de artistas locales con interés en trabajar con la comunidad, sensibilizando y reflexionando en torno a los procesos sociales, la diversidad de identidades y el entorno natural. El Terreno del Tío Chayote, se enfoca en la producción agroecológica mediante tequios para producir alimentos sanos y solidarios. Taller El Ahuehuete, busca fortalecer el tejido comunitario mediante talleres culturales y agroecológicos, con interés en visibilizar y fortalecer el trabajo de mujeres chinamperas.

Tlaxacualloli es una palabra en náhuatl que se traduce al español como amasado, y esto fue lo que hicimos en paralelo a este proceso: amasamos, moldeamos, horneamos y comimos pan; amasando así, literal y metafóricamente, nuestros acuerdos. El resultado fue maravilloso, logramos conectarnos, colaborar y compartir un delicioso pan con tecito.

Ingredientes

- Personas y/o colectivos en búsqueda de colaborar
- Una o dos personas que faciliten el diálogo
- Espacio propicio: una chinampa, un jardín, un salón amplio, una cocina
- Ingredientes para preparar lo que se va a cocinar (pueden ser panes de varios tipos, tamales de muchos sabores)
- Infraestructura para cocinar: un horno de leña o gas, según el caso
- Utensilios para cocinar: charolas, báscula, espátulas, recipientes
- Una persona que guíe el proceso de hacer el pan
- Utensilios para ayudar a compartir ideas: pizarrones, plumones y plumas de colores
- Mucha empatía y flexibilidad
- Muchos tecitos, infusiones, café
- Una persona que ayude a registrar los acuerdos

Proceso

- Identifiquen y convoquen a quienes les interese colaborar, siempre es mejor hacerlo con tiempo.
- Seleccionen un espacio significativo que promueva la conexión entre los asistentes y el territorio. En nuestro caso, realizamos el ejercicio en la Granja Tlicuilli en el corazón del área natural protegida de Xochimilco, con canales y chinampas productivas a nuestro alrededor.
- Asegúrense de que alguien pueda dirigir el proceso de hacer el pan o la receta que se decida. Se trata de alguien que no sólo sepa cocinarla, sino también que tenga experiencia guiando colectivos y propiciando la creatividad.
- Empiecen con la presentación de todas las personas, compartiendo sus nombres e intereses.
- Permitan que quienes asistan se ubiquen libremente alrededor de una mesa donde se puedan ir pesando y combinando los ingredientes para la masa. Mientras tanto, pueden ir compartiendo ideas, visiones, aspiraciones.
- Entre todas las personas amasen la masa para que los ingredientes queden fundidos unos con otros. De la misma forma, amasen sus ideas, visiones y aspiraciones.
- Experimenten formando panes o tamales de distintas formas y colores.

- Coloquen al fuego su receta. Mientras tanto, identifiquen las acciones conjuntas y horneen los acuerdos.
- Disfruten de sus alimentos y acuerdos. Esta actividad la acompañamos con el delicioso y mágico té de muicle, que al hervir las hojas torna el agua color rosa y al tomarlo fortalece el sistema inmune.

Este amasado de acuerdos (*tlaxacualolli*) se puede adaptar a las prácticas culinarias de la zona. En nuestro caso, la primera actividad la hicimos horneando pan y la segunda preparando tamales con Amapola del Sabor, un colectivo de cocineras tradicionales xochimilcas.

Cocina móvil

Héctor Nicolás

Roldán-Rueda

y Lucía Pérez-Volkow



Cocinar es la forma más básica de cuidarnos mutuamente. Cocinamos juntas para conocernos, para nutrirnos, para inspirarnos. Cocinar de forma pública y con personas distintas, nos invita a un proceso de colaboración multisensorial que permite conectarnos con historias en torno a los alimentos y generar un espacio de reciprocidad y aprendizaje mutuo.

Justo en el ocaso de una pandemia que nos hizo alejarnos de risas y pláticas, tuvo lugar en la ciudad de Oaxaca el

Congreso Mexicano de Ecología. Un evento que transcurre entre carteles, ponencias y presentaciones de avances o resultados de investigaciones científicas. En ese escenario, se abrió un espacio de cocina móvil, donde el lenguaje común fue la comida, las historias de cocina, la memoria de sabores, los recuerdos de la infancia y otros más recientes; además de la intención de mezclar, probar y compartir en colectivo el momento.

Las mesas se llenaron con ingredientes de temporada provenientes de distintos territorios. Cada mesa estaba integrada por personas de diferentes edades, trayectorias, gustos, conocimientos, orígenes —y ese fue quizá el ingrediente más importante. La tarea de cada mesa: cocinar en colectivo. Se mezclaron ideas y sabores, se platicaron historias, se compartieron visiones. Finalmente, quienes cocinaron presentaron sus platillos y compartieron los recuerdos y reflexiones que ese momento les evocó. Fue así como la cocina reivindicó su lugar como parte de la vida, en medio de discusiones, aportes y hallazgos.

Así como llevamos esta cocina a un congreso científico, ustedes pueden llevarla a donde mejor les parezca. ¿A dónde llevarán su cocina? ¿Con quiénes quieren cocinar en colectivo?

Ingredientes

- Un espacio público (puede ser en foros, pero también en ferias, parques, plazas, universidades, galerías, escuelas y parcelas)
- Un equipo de trabajo con ganas de cocinar y de platicar
- Ingredientes diversos que narren una historia y que preferiblemente sean de temporada. Todos los ingredientes deben de estar ya limpios y desinfectados.
- Si el espacio lo permite, se puede acomodar un fogón o una parrilla para cocinar alimentos; de no ser posible, recomendamos llevar cocidos algunos componentes del menú.
- Mesas amplias
- Etiquetas y plumones para escribir el nombre de cada participante
- Utensilios de cocina (lo suficiente para resolver lo que se vaya a cocinar: tablas, cuchillos, cucharas, recipientes, platos, bandejas), aplicar la “Sopa de piedra” (ver la siguiente fórmula) si es necesario o si el contexto lo permite.
- Un puñado de creatividad y de intuición
- Pizarrones o algún espacio/material visible donde se puedan escribir las principales reflexiones dialogadas en cada mesa
- Plumones de colores para escribir
- Espacio de lavado, puede improvisarse llevando bidones con agua y jabón
- Hojas para anotar las recetas que vayan surgiendo
- Una pizca de “me voy a arriesgar”

- Una taza de escucha atenta
- Ideas y propuestas al gusto (recomendamos no escatimar en esto)
- Muchos gramos de “estar presente”

Proceso

- El lugar puede variar, pero recomendamos un espacio al aire libre y concurrido.
- Tener claros los tiempos para desarrollar todas las actividades como: comprar ingredientes, lavarlos, transportarlos, así como para recoger y lavar todo una vez terminado el evento. Recomendamos trabajar en mesas donde haya de 5 a 10 personas.
- Es importante que todas las personas tengan claras sus funciones. Antes de que empiece el evento, es necesario designar quién se encargará de la logística de cada mesa, quién estará a cargo de cuidar los tiempos, quién moderará la conversación y quién ayudará a redactar las reflexiones.
- Asignen un tiempo de preparación y un tiempo para presentar y compartir los platillos.
- Es imprescindible la presencia de personas diversas que, de preferencia, no se conozcan, esto servirá para escuchar nuevas historias detrás de cada alimento y sus usos.
- Será importante hacer una ronda de presentación en cada mesa, que les permita saber con quiénes están compartiendo. Una técnica que da resultado es presentarse a partir de una anécdota con la comida, un platillo favorito junto con su historia o con los recuerdos que evocan los ingredientes que están en la mesa.

- Posteriormente, cada mesa define de manera colectiva la receta a seguir.
- Se dividen las tareas, al tiempo que se van agregando algunas historias y anécdotas para dar mayor consistencia.
- Se sirve el platillo y cada equipo elige un nombre para la receta.
- Mientras los equipos terminan de realizar el emplatado, quienes moderaron los diálogos de cada mesa se reúnen para resumir los puntos o conclusiones que más resonaron entre todas las mesas. Una vez hecho esto, se leen en voz alta.
- Se hace una ronda de presentaciones de los platillos para luego probarlos entre quienes participaron. ¡A disfrutar!

Sopa de piedra

Mariana Martínez

Balvanera



A una pequeña aldea arribaron tres personas, venían de muy lejos y solo cargaban piedras, una enorme olla vacía y mucha hambre. Había sido un año complicado para la aldea, los alimentos escaseaban, y nadie les ofreció ni un taquito con sal. Ante esto, en la plaza principal de la comunidad, quienes recién habían llegado, encendieron una fogata y colocaron agua y las piedras en la enorme olla. Anunciaron que cocinarían una deliciosa sopa de piedra. Personas curiosas se acercaron a ver de qué se trataba, nadie había escuchado y mucho menos probado esa sopa. De pronto entre la incredulidad y

el cuchicheo, se escuchó que la sopa iba mejor con calabaza. Una persona anunció que tenía unas cuantas y en breve ya las estaba echando a la olla, de pronto otra preguntó ¿qué tal le va la papa? ¡Quedan buenísimas! Y las papas cayeron a la olla. Se escuchó que cilantro no vendría mal y un brazo se estiró con la olorosa hierba. Y así mucha gente se animó, sugirió y compartió ingredientes que vinieron a mejorar la sopa. La olla se fue llenando de verduras, hierbas, huesos, polvitos, aromas e hirvió, hirvió e hirvió, hasta que quedó lista. La sopa de piedras quedó deliciosa y se compartió entre todas las personas.

Las acciones de cocina móvil, son laboratorios de cocina en espacios públicos, momentos en los que buscamos activar la participación y la creación colectiva. En estos espacios, no solo se comparten conocimientos y recetas, sino que muchas veces también se comparten utensilios de cocina. Intencionalmente empezamos a construir las cocinas móviles con unas cuantas mesas, algunos ingredientes, dos o tres sartenes, un par de cuchillos y unas tablas para cortar. En principio, estas herramientas no son suficientes para que una gran cantidad de personas cocinen y coman. Así es que a forma de representar el cuento popular de la “Sopa de piedra”, invitamos a participantes y vecindados a compartir utensilios, técnicas o ingredientes. El cocinar en la escasez permite que las personas que se involucren y que viven alrededor, se acerquen a la activación aportando su granito de arena. La construcción colectiva de esta cocina temporal se vuelve entonces una acción que sólo puede ocurrir a través de la aportación comunitaria, invitando a todas las personas que participen a sumarse de forma activa en la forma y experiencia de este espacio de intercambio.

Ingredientes

- Espacio público donde haya tránsito de personas: una plaza, calle, chinampa, jardín
- Un par de mesas ligeras y móviles
- Manteles para cocina (es importante pensar los colores y texturas para que la mesa sea llamativa)
- Unos cuantos utensilios de cocina como ollas, una sartén, tablas de cortar, cubiertos, etc.
- Tablas con clip para escribir
- Hojas en formato de lista para llevar un registro de los utensilios prestados; recomendamos que cuente con las siguientes columnas: objeto, nombre, lugar, fecha de entrega, fecha de devolución, teléfono.
- Etiquetas de colores
- Plumones indelebles
- Equipo de 2-3 personas para recolectar y recibir herramientas de cocina
- Ingredientes previamente limpios y desinfectados
- Espacio de lavado con jabón y agua
- Hojas para llevar registro de las recetas que se cocinen ese día

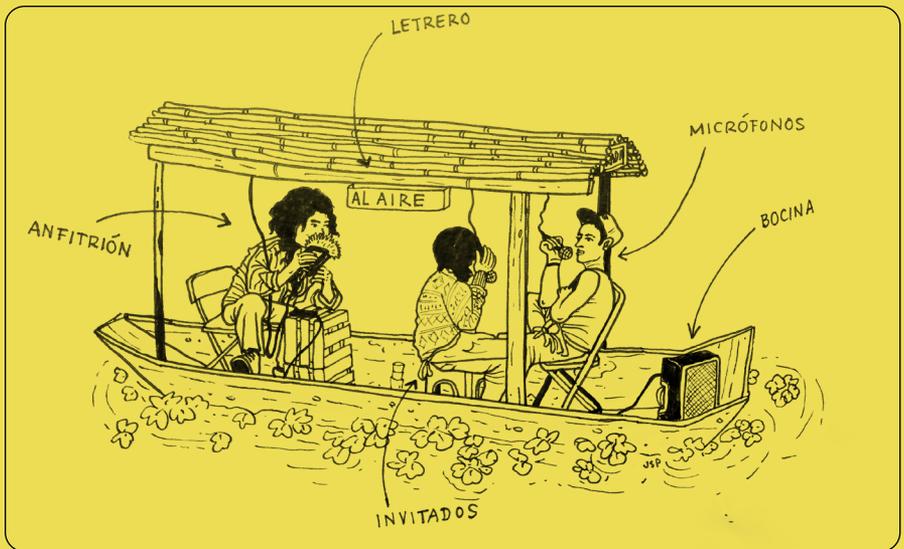
Proceso

- Escojan y planeen previamente con el equipo el espacio público donde se pondrá la cocina móvil. Para esto consideren que sea un espacio transitado, pero que no estorbe el paso de las personas. También consideren la relevancia de poner la cocina en este espacio. ¿Quiénes viven alrededor? ¿Cuáles son los objetivos de cocinar en este lugar?
- Muevan las cosas y preparen el espacio de cocina. Este espacio es una instalación, una arena o espacio temporal que va a invitar a las personas a cocinar e intercambiar sobre los alimentos, así es que hay que tomar en cuenta que el espacio se vea cuidado, atractivo y genere una imagen —algo que cause impacto a quienes asistan.
- Si mientras están montando la cocina algunas personas se acercan, invítenlas amablemente a formar parte del montaje y la actividad.
- Un par de horas antes de comenzar el laboratorio de cocina, con un equipo de 2 a 3 personas hagan una lista de los utensilios que se necesitan: tal vez se necesitan platos, una licuadora, cubiertos, comales, etc.
- Dividiéndose, recorran las calles aledañas a la acción para invitar a participar a las personas que están alrededor, explicando la actividad y qué se hará o cocinará.

- Pregunten amablemente a las personas interesadas si les gustaría contribuir a la cocina aportando y prestando algún utensilio de cocina.
- Llenen la lista para llevar un registro de qué utensilios se aportan, a quién le pertenecen, dónde lo prestaron, cuándo se aportó y cuándo se regresó. Esto es importante para evitar perder o lastimar las cosas.
- Marquen con una etiqueta en el borde del utensilio el nombre de la persona que aportó a la sopa de piedra.
- Acomoden las cosas en la cocina y utilízenlas durante la acción de cocina colectiva.
- Al final de la acción, laven los utensilios y asegúrense de que los regresen a quienes los prestaron. No olviden dejarles algo de la comida que se preparó y las recetas que se cocinaron a modo de agradecimiento.
- Anoten en la lista cuándo se devolvió el utensilio y a quién se le entregó.

Radio móvil

Elizabeth Guerrero
Molina y Jesper
Buursink



Todas las personas tenemos mucho que contar y compartir. Algunos espacios permiten que nos sintamos a gusto y que nos puedan escuchar los demás.

En enero del 2018 durante el piloto de Cocina Laboratorio en los ejidos de Marqués de Comillas, Chiapas, pensamos en formas de conectar a productores locales con un grupo visitante de investigadores y académicos y se nos ocurrió crear una pequeña “cabina de radio” en la parte

trasera de una camioneta de redilas, durante una de las acciones públicas de cocina colectiva. Con esta pequeña estación, que en ese entonces llamamos: “Radio Ejidal”, invitamos a miembros de la comunidad y productores a subirse y conversar uno a uno, con alguno de los investigadores o académicos.

Las reglas eran simples, había que mantener un diálogo informal y horizontal, donde ambas partes pudieran hacer preguntas y conocerse cómodamente. La camioneta ofrecía un espacio íntimo pero abierto para el diálogo y todos podían escuchar el intercambio a través de las bocinas que transmitían en vivo la conversación. El resultado fue un gran éxito y desde entonces la radio móvil nos ha acompañado en los tres sitios del proyecto.

Ingredientes

- 1 espacio público
- 1 anfitrión de radio
- 2 o más invitados por intercambio
- 1 bocina
- 2 ó 3 cables XLR
- 2 ó 3 micrófonos
- 1 grabadora (opcional)
- 3 bancos, sillas o cajas, donde sentarse...
- 2 sombrillas (opcional)
- 1 letrero de radio “al aire”
- Lista de canciones para los intervalos entre diálogos
- Reproductor de música (puede ser el teléfono)
- Cable de audio con entrada y salida apropiadas
- Cucharada de humor
- 3 kilos de atrevimiento

Proceso

- Elijan un lugar público donde colocar las bocinas, pero presten mucha atención a dónde colocar la “cabina de radio”, construyendo una atmósfera que propicie el diálogo uno a uno.
- Tomen en cuenta el contexto y trabajen con los elementos a la mano para darle un toque especial a su estación (ej. troncos, cayucos, árboles, una camioneta...).
- Piensen quiénes serán sus invitados y qué combinaciones podrían ser interesantes, a quién le vendría bien hablar con quién. La radio móvil es interesante porque conecta o presenta a personas de diferentes campos, comunidades y/o contextos.
- Al iniciar cada intercambio introduzcan por su nombre a sus invitados.
- Entre intercambio e intercambio pueden poner música para amenizar, pueden también mandar saludos o hacer invitaciones para que los escuchas se acerquen.
- Como anfitriones cuiden que ningún invitado monopolice la conversación y ayuden a mantenerla viva.
- Cuando consideren pertinente, ayuden a cerrar la conversación y agradezcan a todas las personas invitadas su participación.

La radio móvil sabe mejor cuando se acompaña de otras acciones o intercambios en paralelo, esto hace que los invitados se sientan más relajados al no ser el centro de atención y las personas asistentes puedan involucrarse en otras actividades como cocinar mientras escuchan.

Recuerdos en el pan por los Cronistas Comunitarios

Valentina Pérez Soto



Los Cronistas Comunitarios son jóvenes de Santo Domingo Tomaltepec quienes relatan los procesos, acciones y prácticas derivadas de los temas de Cocina Laboratorio utilizando la radio y el video participativo. Este grupo surge como una herramienta de intercambio entre jóvenes, el

colectivo transdisciplinario y los distintos habitantes de las comunidades. Como jóvenes de la comunidad, nuestras miradas permiten cuestionar el presente y explorar posibles futuros.

Como cronistas comunitarios decidimos salir una tarde de finales de octubre a caminar por las calles del pueblo y recorrer algunas panaderías que en esta temporada del año son pieza clave para entender la historia de las costumbres y tradiciones que aquí se festejan, en este caso, el Día de Muertos. En compañía de un grupo de adolescentes y con apoyo de grabadoras, una cámara y con ganas de querer saber más, visitamos dos panaderías donde nos compartieron un pedazo de la historia a través del pan. Mientras nos mostraban el lugar, las instalaciones y las herramientas que utilizan para laborar, nos contaban experiencias de su infancia o mitos que les contaron sus padres sobre esta temporada del año.

La idea era mantener una conversación mediante la cual pudieran compartir de qué trata su oficio mientras nos hablaban de sus sentimientos, recuerdos, historias, y memorias. El fin era resguardar estas historias y poder escucharlas algún día en el futuro acompañados por una taza de chocolate y un pan de muerto.

Ingredientes

- 2 piezas de grabadoras de audio
- 1 cucharada de cámara
- 1 ramita de libretas (opcional)
- 2 g de auriculares
- 1 kg de pilas recargables
- Un chorrito de intriga de conocimiento
- 1 pluma (opcional)
- 1 puño de personas
- 1 lugar para desarrollar (pueden ser más)
- 1 par de micrófonos
- 2 pares de pies (como mínimo)
- 100 g de naturalidad
- 500 g transparencia
- 1 l de sinceridad
- 1 pizca de hambre

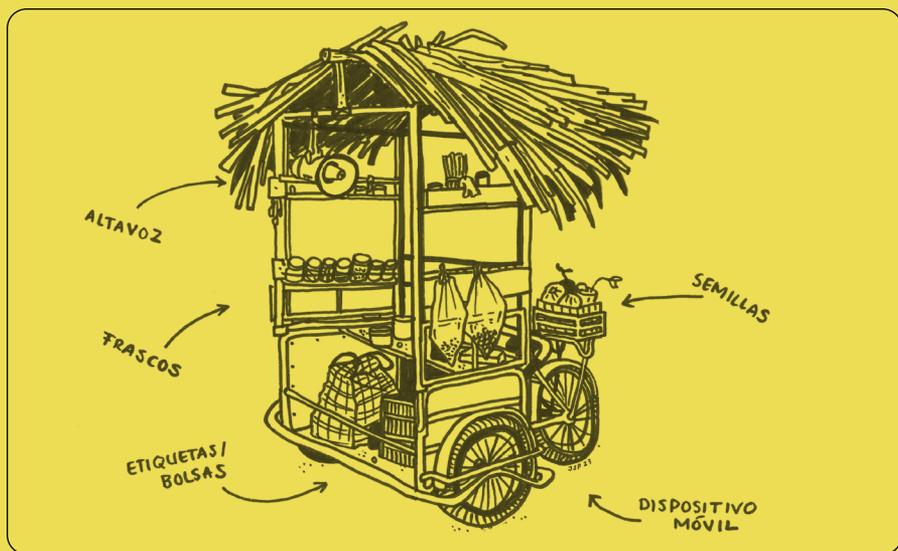
Proceso

- Tomen la iniciativa de querer saber más.
- Realicen un boceto de la historia que se pretende indagar.
- Elijan de qué manera van a recolectar las historias, las preguntas que van a plantear, los lugares y personas que van a visitar.
- Asegúrense de que las historias quedan guardadas de forma confiable, segura y fácil de utilizar: audios, videos, notas o una combinación.
- Determinen la ruta que incluya los lugares y personas que se visitarán y, si se puede, avisen con anticipación a las personas involucradas.
- Mantengan una conversación fluida y natural con las personas entrevistadas, tomando en cuenta que el lenguaje que se utiliza es cotidiano y respetuoso, pero no técnico.
- Siempre muestren respeto y agradecimiento por la conversación, compartiendo seguridad para que el entrevistado pueda estar tranquilo y sea lo más sincero posible.
- Recuerden regresar el audio y/o el contenido una vez editado. Este es un acto de responsabilidad y agradecimiento hacia sus interlocutores.

Para crear un ambiente con seguridad y confianza, compartan sus experiencias y opiniones, para lograr tener un resultado sincero y emotivo, con significado e importancia.

Archivando memorias compartidas

Adriana Cadena Roa



Un archivo es un contenedor de información, una bodega donde podemos ir guardando, clasificando y representando artefactos, semillas, historias, ideas, textos, dibujos, fotografías y un sin fin de otras cosas. Los archivos pueden ser colectivos, así sucede cuando un grupo de personas va eligiendo qué es importante guardar, dónde y cómo. Cuando hablamos de archivos y bodegas, muchas veces

se nos vienen a la mente lugares polvosos, oscuros, sin movimiento; donde nos esforzamos por ahuyentar el paso del tiempo y la presencia de seres vivos como insectos, hongos y plantas.

A inicios del 2021, iniciamos la construcción de un archivo colectivo al que nombramos Archivo Biocultural Vivo. Es un archivo biocultural porque alberga información de las semillas, de las personas, sus formas de organización y visiones del mundo y del territorio. Es un archivo vivo porque busca la reproducción de su material; si guardamos semillas después las intercambiamos y sembramos para mantenerlas vivas; si guardamos historias, después las contamos. Es un archivo móvil, porque se mueve por las comunidades, pero también puede viajar a otros territorios para ser compartido. Para ello se construyeron vehículos inspirados en medios de transporte locales, en el caso de Loma Bonita y Santo Domingo Tomaltepec, triciclos y en el caso de Xochimilco un *acalli* (o barca).

Usamos el Archivo Biocultural Vivo, para hacernos presentes en los territorios. Invitamos con el altavoz a compartir e intercambiar mientras recorremos los espacios públicos. Pausamos en las casas, en las esquinas, en las parcelas, en los jardines, en las chinampas, donde hay personas sembrando, regando, comiendo; aprovechando esta herramienta móvil para hacer comunidad.

Ingredientes

- Un triciclo, un acalli (canoa), un carrito o cualquier medio que les permita moverse en espacios públicos
- Frascos de vidrio de diferentes tamaños con tapa
- Bolsas de papel de diferentes tamaños
- Etiquetas
- Mapas de la localidad
- Hojas blancas, plumas, lápices, colores, plumones
- Altavoz
- Bocina
- Muchos kilos de escucha activa
- Litros y litros de observar
- Varios racimos de pláticas

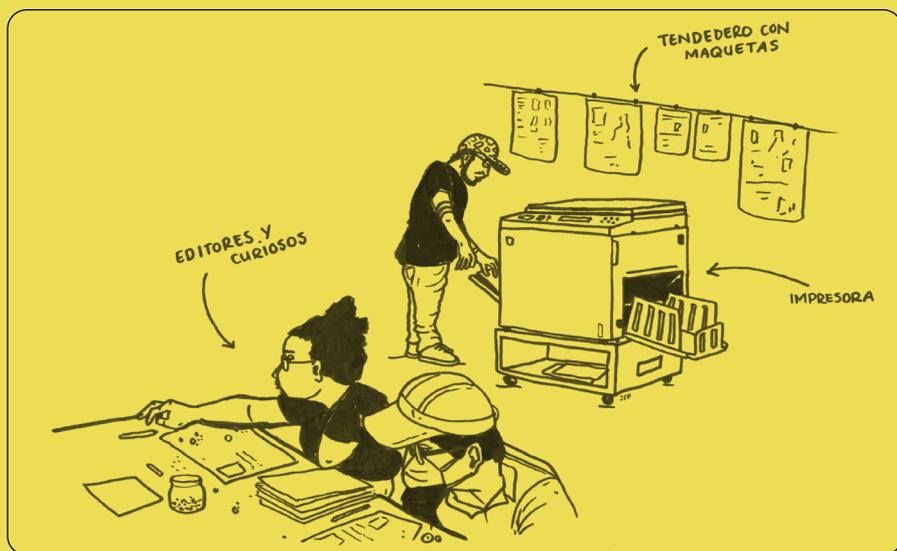
Proceso

- **Identificar:** Consulten y den a conocer documentos o materiales sobre el tema que quieran abordar.
- **Diseñar en conjunto:** Observen detenidamente las formas y medios que usan las personas para transportarse en el territorio. Esto les dará las pistas para seleccionar el vehículo adecuado y realizar los intercambios.
- **Construir en conjunto:** Identifiquen los oficios que haya en la localidad, colonia, barrio, etc. Contacten a personas dedicadas a la carpintería, herrería, a hacer canoas y diseñen junto con ellas un boceto del transporte. No olviden dar crédito a todas las personas involucradas.
- **Intercambiar:** Preparen bien los contenedores donde se coleccionarán las semillas, historias, objetos, etc. de manera que sean visibles en el vehículo. Caminen por los espacios públicos, las calles o los canales de la localidad con el vehículo. Presten atención a sus sentidos: cómo se siente el territorio, a qué sabe, cómo huele, qué escuchan. Conversen con las personas, escuchen sus historias, compartan lo que hayan recibido y no se cierren a la posibilidad de recibir.
- **Registrar:** Escriban el nombre de cada semilla, objeto, texto, historia que se vuelva parte del archivo: ¿quién la donó?, ¿cómo la cuidamos?, ¿dónde sería bueno guardarla?, ¿de dónde viene? El registro lo pueden hacer en papel, con fotografías, audios y video. No olviden pedirle permiso a las personas antes de realizar el registro.

- Red de intercambio: Registren quiénes son parte del intercambio, así como dónde y quiénes resguardarán lo que se decidió archivar. Platiquen cuáles serían las mejores maneras, espacios y tiempos para compartirlo.
- Comunidad ampliada: Imaginen cómo pueden incluir a más personas para ser parte de los intercambios y lleven a cabo esos espacios.

Editorial abierta

Emilio Hernández Martínez



Compartir experiencias con otras personas es parte de los procesos de aprendizaje colectivo. Una forma de compartir es a través de la publicación impresa. Una editorial abierta es un espacio incluyente para plasmar y compartir aprendizajes desde distintas narrativas, visiones y lenguajes visuales.

En abril de 2022, Cocina Laboratorio presentó los procesos que dieron vida al Archivo Biocultural Vivo, en la galería Luis Nishizawa de la Facultad de Arte y Diseño de la UNAM. Buscando establecer una plataforma común

y un diálogo que cuestionara la función del arte y de las instituciones culturales en la sociedad, construimos un espacio y un proceso de edición abierta de publicaciones. Esto lo llevamos a cabo en colaboración con dos colectivos editoriales: “El día de la impresión” y “La Zinería” Durante cuatro lunes invitamos a colaboradores del proyecto, estudiantes y asistentes de la muestra, a editar e imprimir materiales gráficos con reflexiones y aprendizajes. Los esfuerzos giraron en torno a temas y acciones vinculados con: la memoria biocultural, las prácticas de agricultura ancestrales, las semillas y las historias sobre los alimentos y la biodiversidad, la museología y nuestras acciones en territorio.

La editorial abierta sirvió como una plataforma para pensar los contenidos y las formas en las que nos comunicamos. Los diálogos y las acciones nos permitieron replantear lenguajes comúnmente utilizados en la disseminación de trabajos especializados, cuestionando su función y utilidad dentro de los territorios. Al llevar un proceso de editorial abierta, reflexionamos sobre cómo crear materiales con lenguajes y formatos accesibles para distintas audiencias.

Ingredientes

- Espacio de trabajo
- Una mesa larga con su banca
- Mesas pequeñas
- Impresora
- Extensión eléctrica
- 10 kilos de papel
- 3 paquetes de lápices y plumas
- Un puño de editores y diseñadores
- 120 kg de personas llenas de curiosidad
- Un almacén con fotos, semillas, herramientas
- Carretes de hilo y pinzas (opcional)

Proceso

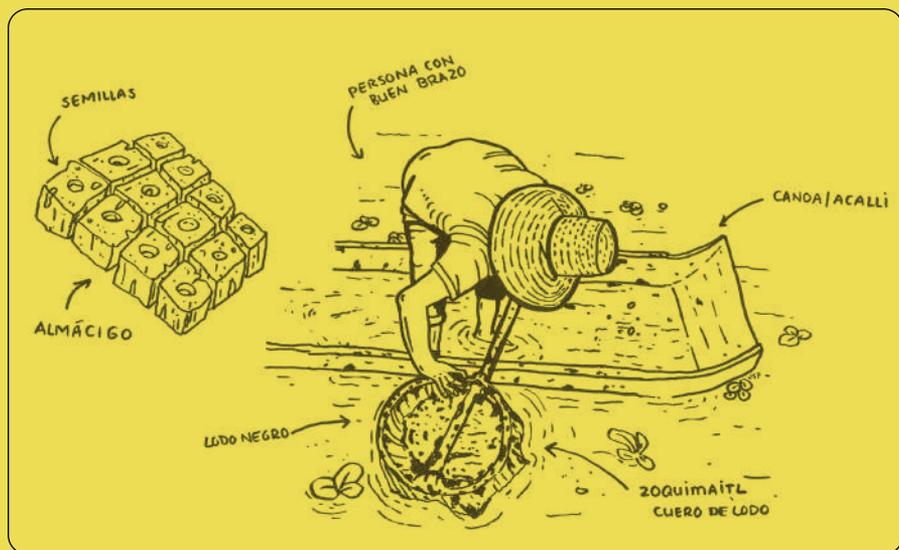
- En una galería o espacio cultural, ampliando los formatos y las expectativas de una exposición museográfica, ocupen una esquina amplia y sitúen el material a lo largo de la mesa.
- Del enchufe más cercano, conecten la extensión de la impresora. Al colocarla piensen en la dinámica que se activará alrededor; necesitarán espacio para moverse libremente, para explorar y recibir a todas las personas curiosas.
- Junto a la impresora, coloquen mesas pequeñas y sobre ellas los materiales que ocuparán: papel, lápices, plumas, plumones (entre más, mejor).
- Opcionalmente, arriba de la mesa y de la impresora, pueden utilizar un pedazo largo de hilo a manera de tendedero, para ir colocando sus creaciones conforme se vayan cocinando.
- Una vez montado el lugar, ahora sí, abran el espacio al diálogo y sienten en la mesa a todas las personas a que platiquen sin limitaciones sobre temas como: “el acceso a la información y la democratización del conocimiento”, “lo aburrido de los formatos de las publicaciones en el mundo del arte y la academia” o “del lenguaje inclusivo como política lingüística de género”.
- Una vez amasado el espacio con las conversaciones, introduzcan los temas centrales del proyecto y

dialoguen sobre el contenido disponible (historias, fotos, memorias, recetas, narraciones). Para detonar mejores resultados pueden inspirarse en los contenidos del almacén y remontarse a los territorios de donde vienen, así podrán pensar con mayor claridad en los públicos a quiénes va dirigida la información.

- Repartan el papel y las plumas y, siguiendo un arranque de creatividad, generen respuestas visuales a los cuestionamientos previamente planteados. Utilicen los contenidos y maqueten posibilidades en cómo podrían presentarse.
- Una vez realizadas las primeras maquetas, compartan las creaciones, permitan que otras personas intervengan sus creaciones, prueben distintas palabras, fotos o ilustraciones para resaltar los mensajes.
- Terminado este proceso, procedan a reproducir los materiales en la impresora. Con ayuda de quienes apoyen en la edición, jueguen con la máquina, cambien los tamaños, la saturación de la tinta, los colores, los formatos, pueden añadir impresiones de hojas u otros objetos, etc.
- Finalmente, disfruten de la lectura de estos nuevos materiales y, lo más importante: compártanlos con las personas a quienes pertenece y para quienes tiene sentido esa información.

Sacando lodo de los canales para mantener vivas las chinampas

Gabriela Alejandra
Morales Valdelamar



El chapín es la base de la agricultura chinampera. Es una técnica ancestral que al día de hoy continúa realizándose. Su importancia radica en que se aprovecha la circulación

de los nutrientes que se encuentran en el humedal, los microorganismos que habitan en el suelo y en el agua, para fortalecer la productividad de esta forma única de agricultura. El lodo de los canales se utiliza para hacer un gran pastel, que al deshidratarse es cortado en pequeños cuadros y éstos son perforados con el dedo para poder insertar en ellos las semillas. Las condiciones de humedad, temperatura, oscuridad y nutrientes dentro de estos cuadros hacen que las plántulas broten pronto y que se desarrollen de buena manera. Por si fuera poco, todo este trabajo permite agregar suelo a la chinampa y es una de las formas en las que se les da mantenimiento.

El lodo de los canales está compuesto por hojas de árboles y plantas acuáticas que fueron descompuestas con la ayuda de algunos peces, insectos, hongos y bacterias. Con el paso del tiempo, éstos se mezclan con los minerales que se encuentran en el fondo del lago. El lodo se saca con ayuda de los *zoquimaitl*, o cueros de lodo, y se transporta en canoas a las chinampas, el contacto con el aire promueve que el azufre se vuelva disponible. ¡No tengas miedo de enlodarte, no hay mejor suelo para nutrir a los chapines que los lodos del canal!

Ingredientes

- Humedal vivo, con interacciones bióticas y abióticas sucediendo en el agua y fuera de ella
- Una canoa o acalli
- Un zoquimaitl / cuero de lodo
- Personas con buenos brazos (para sacar el lodo del fondo del lago y para vaciar el lodo)
- Mucho lodo negro
- Algunos minerales
- Agua
- Un almácigo o suelo barbechado con bordes altos para recibir el lodo
- Cubetas
- Semillas
- Composta cernida

Proceso

- Naveguen con la canoa por las calmadas aguas del lago de Xochimilco hasta los sitios más fangosos.
- Mediante el uso del *zoquimaitl* o cuero de lodo, hagan palanca con la canoa y saquen la mayor cantidad de lodo negro que les sea posible a sus brazos.
- Vacíen el lodo en la canoa. No olviden que no sólo debe ser lodo, incluyan también el agua del lago. Esto es importante porque aunque no los veas, los minerales—que escurren de las montañas y que los microorganismos hacen disponibles—también son muy valiosos, y se quedan suspendidos en el agua.
- Metan manos y pies al lodo que está en la canoa y saquen la mayor cantidad de hojas y varitas que aún no se descomponen. Tírenlas nuevamente al fondo del lago para que se terminen de desintegrar.
- Regresen remando a la chinampa.
- Llenen las cubetas del lodo limpio y vacíenlo en el espacio previamente preparado para recibirlo, procurando formar una plancha.
- Esperen un día a que el agua del lodo se evapore.
- Cuadriculen la plancha de lodo, cada cuadrado será un chapín. Con un dedo hagan un hoyito al centro de cada chapín.

- En el hoyito del chapín pongan una semilla de su hortaliza, maíz, flor preferida. Si la semilla proviene de los intercambios de semillas del Archivo Biocultural Vivo, ¡está perfecto!
- Cubran los chapines con la composta cernida o fina, y tápenlos del sol directo para mantener la humedad.
- Al cabo de unos días observarán que las plántulas se están desarrollando. No olviden regar el almácigo de los chapines.
- Cuando las plántulas hayan salido y crecido un poco, desprendan los chapines del suelo y transplántenlos a la cama de cultivo que necesiten.
- ¡Felicidades! Al hacer chapines, agregan suelo a la chinampa y la mantienen viva.

Cocinando para cocineras

Lucía Pérez-Volkow
y Héctor Nicolás
Roldán-Rueda



La reciprocidad y el cuidado son elementos fundamentales de las colaboraciones. Recibimos pero también damos alimentos, conocimientos, alegrías. Durante las temporadas largas de trabajo de Cocina Laboratorio en Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, todos los días, a la hora de comer, mujeres que llevan cocinando toda

la vida, nos sorprendían con platillos deliciosos sobre la mesa. Y claro que les dábamos las gracias y claro que repetíamos, una vez, dos, algunos hasta tres o cuatro veces. *¡Qué delicioso quedó todo!* Hubo veces que nosotras queríamos ser quienes llevaran la delantera en compartir algo lindo, pero de pronto ya nos encontrábamos sentadas en su mesa, rodeadas de más atole espuma, más pan de yema y en la segunda memela. Y el cariño no es de una vía, es recíproco, pero nos quedamos con ganas de que al menos por un día, ellas fueran a quienes se les ofrecieran nuestros cuidados. Así nos surgió la idea de cocinarles. Con el paso de los días, nos fuimos dando cuenta, que no solo se trataba de un evento de agradecimiento, sino de reconocer todo el trabajo que mujeres como ellas, hacen día a día, así como una oportunidad de mostrar relaciones más equitativas entre géneros en el espacio de cocina.

Ingredientes

- Invitaciones vistosas
- Patio amplio donde se lleve a cabo el evento, de preferencia con árboles y flores
- Flores y materiales para decorar el lugar y la mesa
- Una mesa amplia con lugar para todas las personas invitadas y las integrantes del equipo
- Una mesa para acomodar todos los ingredientes utilizados
- Menú donde cada platillo cuente una historia
- Plan específico de ingredientes, utensilios, actividades, roles y tiempos
- Equipo de trabajo con muchas ganas de preparar la comida y el momento
- Música para cocinar y para el evento
- Una cubeta grande de diálogo y escucha
- Una cucharadita de puntualidad
- Recetario que incluya todas las recetas, historias y fotos del evento

Proceso

Para el lugar:

- Recomendamos un patio amplio, la sensación de estar al aire libre es valiosa y con espacio para un baile (si el momento lo pide).
- Sugerimos que el patio pueda incluir una cocina al aire libre, donde se caliente la comida y se haga el emplatado. Antes de realizar el evento, se debe tener claro cómo se van a distribuir en el espacio, así como la decoración.

Para el menú:

- Es importante conocer si las invitadas tienen alergias o restricciones alimentarias y diseñar un menú acorde.
- Recomendamos utilizar ingredientes locales, de temporada y cotidianos en caso de que en un futuro alguna invitada quiera replicar un platillo.
- Recomendamos mantener el menú en secreto hasta el día del evento.

Previo al evento:

- Entregar las invitaciones. Recomendamos ir de manera personal con cada una de ellas y con varios días de anticipación para no afectar sus actividades.

- Tener una lista de los ingredientes y utensilios necesarios, así como de las actividades que se deben de realizar, con responsables y tiempos.
- Acordar entre el equipo qué historia será contada con cada platillo.

Durante el evento:

- Recomendamos poner una mesa con los ingredientes que se utilizaron para que las invitadas, antes de conocer el menú, puedan crear o imaginar sus propias combinaciones.
- Especificar quiénes del equipo serán anfitriones del evento y estarán a cargo de la bienvenida y de acompañar a las invitadas a la mesa, dialogar, escuchar y compartir el momento.
- Recomendamos que sean hombres del equipo quienes estén a cargo de calentar y servir los alimentos, para hacer visibles cambios en los roles de género.

Después del evento:

- Entregar de manera personal a cada invitada el recetario con las historias y fotos del evento.

Videos participativos

Savilu M. Fuente Cid
y María Azahara
Mesa-Jurado



Las personas se relacionan con la naturaleza de distintas formas según sus conocimientos, emociones, experiencias e interpretaciones de la realidad, determinando así las acciones y las decisiones que toman. En consecuencia, hay una diversidad de formas de percibir el mundo y de valores respecto a

la naturaleza. No obstante, en la toma de decisiones, tanto a nivel individual, como colectivo, se han priorizado los valores basados en lo que se puede utilizar o beneficiar de la naturaleza, es decir, valores asociados con los beneficios económicos de la naturaleza, dejando de lado otras maneras de relacionarnos con nuestro entorno.

En abril de 2021 en Loma Bonita, Chiapas, llevamos a cabo un proceso de video participativo como herramienta para visualizar e indagar en colectivo la relación entre las personas con sus parcelas, solares y potreros, y así poder entender mejor cómo tomar decisiones hacia el manejo del territorio. El video participativo es una herramienta que permite el uso de creatividad, donde cada participante decide la forma en que quiere que le vean y escuchen - más allá de ser retratados por otra persona. Después de invitar a personas de la comunidad a participar en este proceso, comenzamos a llevar a cabo talleres y reuniones para elegir el tema del que querían hablar y grabar. Posteriormente, grabamos las distintas tomas, escribimos los guiones e hicimos ediciones. Una vez terminados los videos, montamos un cine en un espacio público conocido como la parcela comunitaria, e hicimos una muestra de los cortos, abriendo la conversación de forma colectiva acerca de los temas que trataban.

Ingredientes

- Una cámara de video o un celular con el que puedan grabar
- Un micrófono (opcional)
- Una computadora o celular para editar video
- Un proyector (opcional, se pueden proyectar los videos desde la computadora)
- Una bocina (opcional)
- 2 o 3 rollos de papel bond
- Plumones de colores (suficientes)
- Sillas y mesas suficientes para los participantes
- Espacio donde se puedan sentar y trabajar en mesas
- Capacitación previa para facilitar videos participativos
- Kilos y kilos de escucha activa

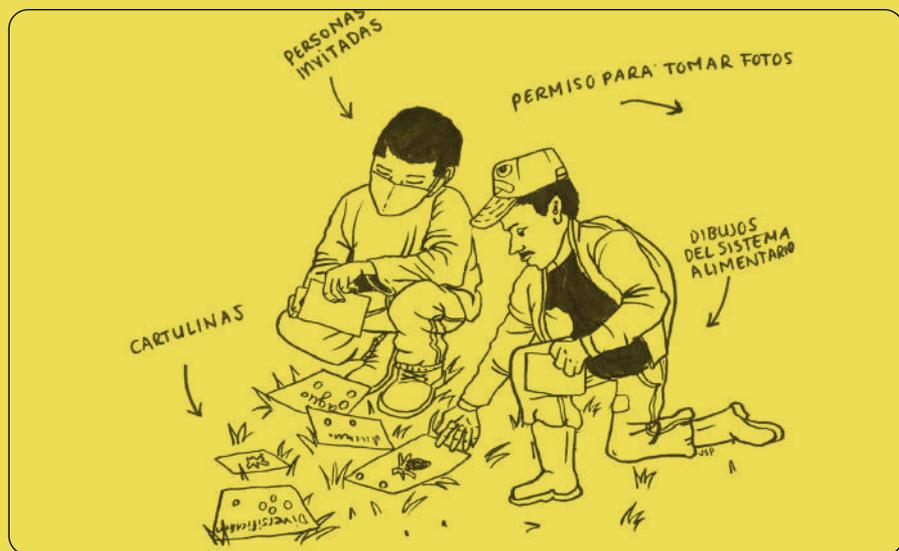
Proceso

- Inviten a personas que puedan estar interesadas en participar, planteando los motivos por los que se van a llevar a cabo los videos y explicando en qué consiste.
- La primera fase del taller será para conocerse mejor entre todas las personas, resolver dudas, establecer formas de trabajo y solicitar permisos (consentimiento informado).
- La segunda fase consistirá en ir conociendo la cámara y aspectos técnicos sobre las distintas formas de grabar y contar una historia.
- La tercera fase será para identificar la temática que quieren contar en el video y planear cómo harán las grabaciones. Esta es una etapa muy reflexiva, por lo que consideren contar con tiempo suficiente.
- En la cuarta fase se podrán hacer las grabaciones del video. No olviden respaldar la información cada vez que terminen de filmar.
- La quinta fase será para editar los videos. Aquí también pueden aprovechar para ver si falta algún detalle en el video.
- Por último, no dejen de organizar una proyección pública de los videos.

Todas las fases se pueden hacer las veces que sean necesarias a través de un proceso iterativo y se pueden combinar según los tiempos de quienes participen. No pasa nada si al hacer videos hay errores, estos siempre serán oportunidades para aprender. Recuerden siempre mantener una escucha activa mutua.

Mapas futuros comunitarios

Claudia Heindorf



Todas las personas pensamos diferente. Poseemos diferentes visiones del futuro, adquirimos diferentes experiencias en el pasado y tenemos nuestras propias percepciones sobre el presente. Sin embargo, podemos colaborar para armar en colectivo mapas de lo que ya sucedió, de lo que puede suceder y de cómo lograr que suceda lo que queremos.

En abril del 2021 decidimos documentar de qué manera el COVID-19 y otras crisis han impactado en los

sistemas alimentarios en Loma Bonita, Santo Domingo Tomaltepec y Xochimilco. Explorar cómo se vivieron estas crisis permite identificar estrategias locales para enfrentarlas. Los mapas mentales permiten visualizar fenómenos complejos y crear espacios de reflexión y de aprendizaje colectivo.

Con visitas a diferentes personas en sus casas, solares, parcelas y chinampas se construyeron mapas mentales individuales relacionados con sus experiencias ante la pandemia COVID-19 y otros problemas que influyeron en el sistema alimentario. Después, en equipo, organizamos espacios para compartir toda esta información a través de un mapa mental colectivo. Viendo este mapa, la gente se quedó sorprendida por su magnitud. Las mujeres y hombres, personas de la tercera edad y jóvenes empezaron a reflexionar y discutir. Intercambiaron lecciones aprendidas y hablaron de sus propias estrategias para enfrentar estos momentos difíciles. Estas discusiones nos permiten prepararnos colectivamente para otras crisis que se tengan que enfrentar en el futuro.

Ingredientes

Para el mapa mental individual:

- Al menos 30 cartulinas
- Piso o mesa limpia
- Una cámara
- Una grabadora
- Permiso para tomar fotos y grabar
- 3 kg de espontaneidad (una visita puede terminar en una salida a las milpas o parcelas)
- 10 kg de empatía e intuición
- 1 kg de una mezcla de paciencia, tiempo y humor

Tip: Se recomienda hacer 10-15 mapas mentales individuales.

Para el mapa mental comunitario:

- Un anuncio en la radio comunitaria para invitar a la gente
- Al menos 30 cartas de invitación
- Espacio cómodo y protegido del sol o la lluvia
- Dibujos que visualizan los sistemas alimentarios
- Al menos 2 pares de manos
- 10-20 personas invitadas y sus permisos de participación
- 10-20 sillas

- Una mesa amplia
- Al menos 60 cartulinas
- 10 lápices de colores
- Notas con toda la información previamente recolectada
- Una cámara
- Una grabadora
- Permisos para tomar fotos y grabar
- 20 litros de agua natural con ingredientes locales para refrescarse
- 3 kg de una mezcla de paciencia, tiempo y buen humor

Proceso

- Primero es importante conocer el lugar donde se busca hacer esta actividad, caminar por los distintos espacios del territorio, y entrar en contacto con personas que quieran participar.
- Antes de la primera visita se hace un piloto para ver qué materiales hacen falta y ajustar el método.
- Arrancar con un número inicial de 3-5 personas es excelente. Se hacen las citas. Esto puede ser tocando las puertas, por teléfono o a través de otras vías locales de comunicación.
- En cada visita es importante empezar platicando acerca del objetivo de la actividad y compartir algunas instrucciones. Antes de empezar con la construcción de los mapas mentales es importante establecer un espacio de confianza. Se pueden llevar a cabo actividades para romper el hielo, como una caminata por sus huertos hablando de las plantas, cocinar en conjunto, hacer alguna actividad práctica como limpiar un pedacito de tierra o sembrar.
- Mientras se habla sobre los impactos de las crisis sanitarias y ambientales, se va haciendo un mapa en el suelo o en una mesa. A medida que avanza la conversación, se va plasmando cada idea en una tarjeta y se van vinculando con flechas.

- Una vez elaborados los mapas de manera individual, se organizan espacios de intercambio y se invita a la gente a construir mapas mentales colectivos.
- Para arrancar este proceso colectivo se hace un resumen de lo que sucedió de manera individual.
- En colectivo, se elabora otro mapa, siguiendo el mismo procedimiento. Se vota por los temas (retos) que tienen más relevancia para todas las personas que asistan.
- Al final siempre es bueno dejar un tiempo para reflexionar acerca de lo construido colectivamente y de las estrategias para enfrentar las crisis que se han vivido y que pueden volver a venir. Este es el momento más valioso para intercambiar experiencias.

Acolchado del suelo

Paola García Miguel



Los suelos a lo largo y ancho de México están profundamente degradados. Han perdido las bacterias, hongos, insectos y gusanos que los habitaban y que les permitían albergar y alimentar a las plantas. Es importante establecer colaboraciones entre personas y estos organismos para recuperar la vida de los suelos y así poder llevar a cabo el cultivo de plantas comestibles.

En marzo del 2020, ante la pandemia de COVID 19, algunas familias de Santo Domingo Tomaltepec buscaron

alternativas para tener acceso seguro a alimentos sanos. Dos familias decidieron establecer en su parcela un huerto de hortalizas basado en técnicas desarrolladas en el rancho agroecológico Tierra del Sol.

Para asegurar un buen desarrollo de las hortalizas el primer paso fue regenerar el suelo. Así se llevó a cabo el acolchado de suelo. En la mayoría de los terrenos en Santo Domingo el suelo está muy seco, muy compacto y desprovisto de vida, debido al uso de fertilizantes y pesticidas. Este método promueve el desarrollo de los pequeños organismos, hongos, bacterias, cochinillas, lombrices que se alimentan de las capas de materia orgánica. Los organismos colaboran entre ellos para conservar la humedad del suelo por más tiempo, ofrecer nutrientes a las plantas que ahí se cultivan y favorecer el desarrollo de las raíces y su respiración.

Con la asesoría de Leticia Sánchez de Madre Tierra y las manos de los integrantes del proyecto, construimos ocho camas acolchadas para la siembra de hortalizas. Ahí seguimos cultivando rábano, acelga, zanahoria, cebolla, chiles, albahaca, col, betabel, apio, tomate, perejil y cilantro con mucho éxito.

Ingredientes

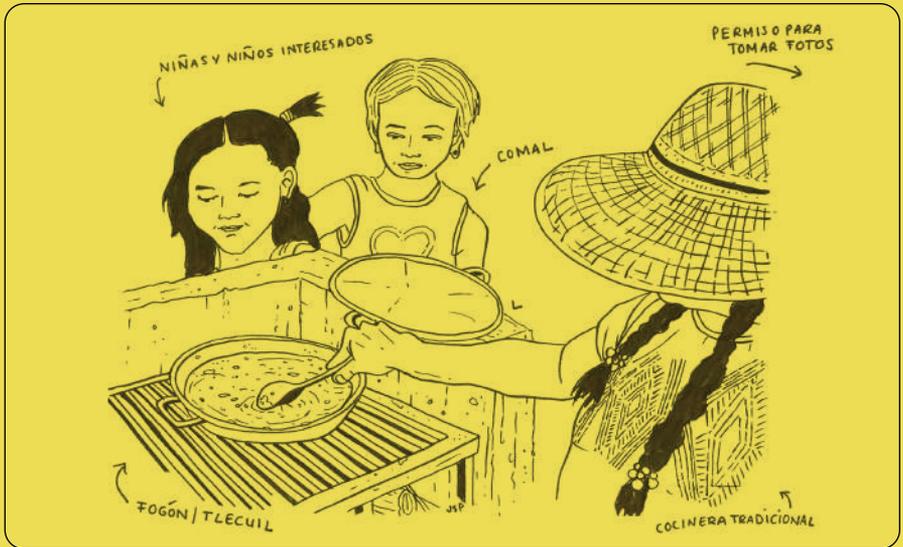
- Un espacio en el cual se quiera regenerar el suelo y cultivar hortalizas
- Palas, biello, pico
- Cartón que se dejó expuesto a la lluvia al menos 15 días
- Pasto seco
- Hojarasca
- Rastrojo
- Troncos de platanares
- Ramas pequeñas
- Agua
- Muchas manos
- Interés para aprender técnicas nuevas
- Un costal de cooperación y entusiasmo

Proceso

- Elegir un espacio en donde se elaborará la cama de cultivo.
- Delimitar las camas de cultivo: se pueden hacer de 1 m de ancho x 6 m de largo y dejando un medio metro entre ellas.
- Remover la tierra, acumular la tierra de los pasillos en las camas y remover las piedras grandes.
- Hacer capas con cartón, el cual se humedece.
- Colocar hojarasca, pasto seco, ramas, rastrojo, corteza de platanos y una última capa de tierra.
- Esperar a que se desintegren estas capas y se desarrollen hongos, cochinillas y lombrices.
- Sembrar.
- Replicar este procedimiento en otras parcelas y contagiar el entusiasmo a otras personas.

Maestras cocineras

Nora Lorena Estrada
González y Tanya M.
González Martínez



Los conocimientos ancestrales en torno a la naturaleza, sus usos, visiones y la diversidad biocultural se están perdiendo a lo largo y ancho de nuestro país. La transmisión de estos conocimientos de generación en generación es una parte fundamental de su mantenimiento y de los aprendizajes necesarios para nuestra adaptación

alimentaria en el futuro.

Las Capullos de Primavera son hijas, nietas y bisnietas de personas originarias de Xochimilco, niñas de entre 4 y 13 años que desean participar en un concurso cuyo atributo principal es la autenticidad, el orgullo y la identidad. Este concurso, creado hace casi 30 años, es considerado el semillero del concurso de La Flor Más Bella del Ejido. Se trata de conocer, de la mano de las mayores, lo que significa ser y vivir en un Pueblo Originario que posee un gran patrimonio biocultural y que pasa por una situación de fragilidad con el riesgo de ir desapareciendo. Las niñas del concurso se preparan durante varios fines de semana, compartiendo experiencias con personas dedicadas a la cocina tradicional y a la chinampa.

Cada año, cocineras tradicionales de Xochimilco, viven la maravillosa experiencia de participar desde la cocina chinampera, promoviendo diálogos sobre la cultura alimentaria de los Pueblos Originarios y cocinando los alimentos tradicionales que nos recuerdan que Xochimilco tiene corazón de chinampa. Esta fórmula se inspira de este concurso y es una invitación a intercambiar entre generaciones, y pensar de manera colectiva en la alimentación que nos provee cada territorio.

Ingredientes

- Una receta que haya sido compartida por personas mayores, en nuestro caso utilizamos una receta de cocina chinampera o cerril
- Recomendamos que todos los ingredientes necesarios para preparar la receta sean de producción local.
- Un espacio amplio para cocinar y dialogar
- Al menos una persona que guíe la receta y la conozca a profundidad
- Jóvenes con interés en conocer y cocinar las recetas tradicionales
- Un tlecuil (fogón), brasero con carbón o leña; si no es posible, una estufa de gas
- Tiempo para cocinar al ritmo del fogón
- Una medida de voluntad para aprender haciendo
- Algunos utensilios de cocina: mesa, metate de piedra, ollas, cuchillos, cucharas, tablas para picar, comal
- Dos kilos de recuerdos de sabores, olores y texturas

Proceso

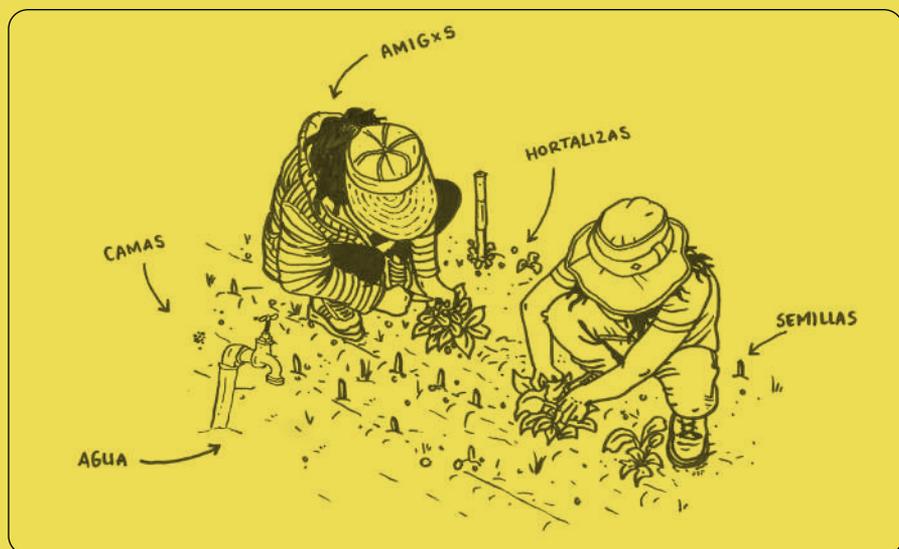
- Para preparar los alimentos se ubica la mesa, con los ingredientes y utensilios en un espacio central que permita compartir y trabajar alrededor de ella.
- La receta se prepara mientras se muele en piedra, se corta a mano, se tuesta en el comal.
- Si se usa el *tlecuil* o fogón, debe encenderse con tiempo, para cocinar con las brasas.
- Entre un paso y otro se va consultando a la persona que guía la receta. Se le pide que comparta consejos, trucos y recuerdos de la cocina.
- Durante la preparación se habla y reflexiona sobre la importancia de cuidar a la madre tierra que nos alimenta; de cuidar nuestros cuerpos, de ayudarse, de la necesidad de aprender a cocinar y comer las recetas familiares.
- Se platica también la trascendencia de seguir cultivando lo que es parte de nuestra cultura alimentaria y mantener la producción local de alimentos, ya sea en chinampas, milpas o parcelas.
- Hay que procurar conectar con el entorno desde los sentidos: es a partir de saborear, oler, escuchar, tocar y observar que se reconocen las imágenes compartidas por familiares mayores.

- Cocinar y degustar la cultura tradicional, nos hace darnos cuenta del contraste con la realidad que habitamos y nos invita a conservar esta riqueza de conocimientos.

Piensen en cómo adaptar los principios de las Capullos de Primavera, a otros contextos, otras personas y otras culturas culinarias como una herramienta para transmitir saberes entre generaciones a través de la cocina. Incluyan a personas de diferentes géneros en sus actividades para promover relaciones más justas desde la cocina.

La huerta revuelta

Gabriela Marie García



La leyenda cuenta que había una vez tres hermanas que se cuidaban entre sí y que juntas alimentaban al pueblo. La hermana *calabaza* se extendía por el suelo, para detener a las malezas y preservar el agua. La hermana *maíz* se paraba siempre alta para apoyar y proteger, y la hermana *frijol* proporcionaba nitrógeno para alimentar a las demás. Colaborando, las tres hermanas fueron fuertes y se sostuvieron unas a otras mientras nutrieron a las personas.

La agricultura industrial de hoy se ha olvidado de la cooperación que existe en la naturaleza y se ha basado en el aislamiento y la competencia en una lucha contra las plagas, las malezas y entre las mismas siembras. Buscamos revivir y reencontrar la cooperación y colaboración dentro de la huerta y buscar más hortalizas “hermanas”. De esa búsqueda surgió la *huerta revuelta* para el cultivo de hortalizas diversas y cooperativas.

Ingredientes

- Terreno para cultivar que esté dividido entre camas, elijan los tamaños que les sean más convenientes, pero pueden iniciar con tres camas de 8 m x 1 m.
- Semillas criollas de unas 10-15 especies de hortalizas
- Abono orgánico (composta, como por ejemplo bocashi)
- Materia orgánica: ramas, rastrojo, hojas, cartón
- Agua y mangueras para regar
- 5-8 pares de manos amigables dispuestas a trabajar con la tierra
- 10 kg de curiosidad
- Una libreta para ir anotando qué se sembró, dónde y cuándo
- Señalamientos en la tierra para ver qué está sembrado

Proceso

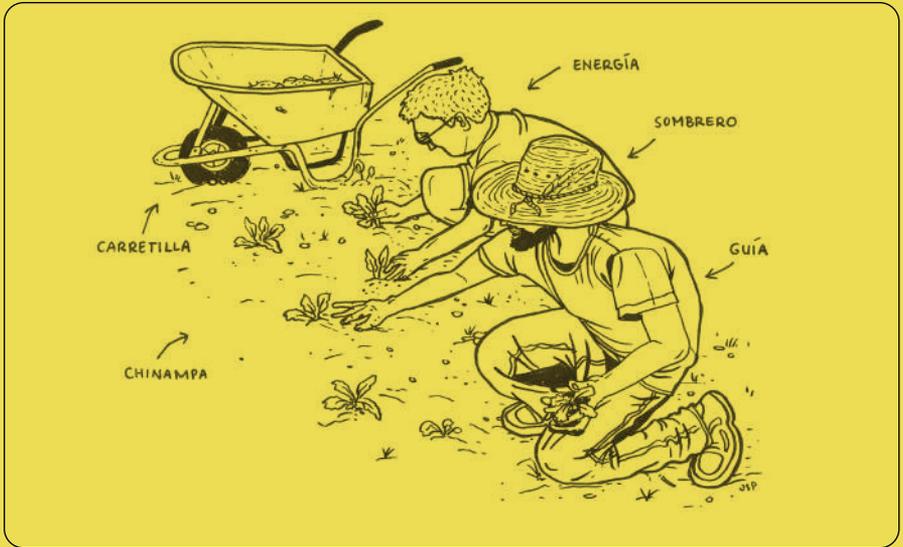
- Con ayuda de tantas manos colaborativas como sea posible, preparen el suelo de cada cama quitando rocas y aplicando capas de abono orgánico, de materia orgánica y de suelo para que puedan nutrirse y colaborar una gran variedad de hongos, bacterias, gusanos y cochinillas.
- Piensen cómo van a revolver su huerta. Seleccionen semillas de especies con diferentes características para que puedan colaborar (plantas altas y bajas, bulbos y hierbas, etc.). Experimenten con diferentes combinaciones en cada cama. Aquí hay algunas sugerencias:
 - El tomate va bien con albahaca y cempasúchil, que ayudan a repeler bichos dañinos. Esas plantas altas ayudan a aportar sombra para la zanahoria, que es baja e intolerante a las altas temperaturas, mientras la zanahoria ayuda a airear el suelo para los tomates. Las cebollas también protegen a las zanahorias del ataque de las plagas. El garbanzo proporciona nitrógeno para todos, pero no debe estar muy cerca de la cebolla.
- Cuando las semillas germinen y tengan sus primeras hojas completas, dejen solo una planta por espacio para que pueda florecer. Las plántulas que se remueven pueden distribuirse entre las manos que colaboraron durante la preparación de las camas de cultivo.

- Mientras se van desarrollando las plantas, observen las camas para ver cuál combinación rinde mayor cosecha o es menos atacada por las plagas. Compartan esta información valiosa con la comunidad.
- Cuando las hortalizas estén maduras, coséchenlas, cocínenlas y compartánlas. Reintegren los restos de las plantas que no se consumen al suelo para contribuir al reciclaje de nutrientes en el ecosistema, y vuelvan a sembrar hortalizas hermanas.

No dejen de tomar en cuenta la época del año al momento de elegir qué sembrar, hay plantas que se siembran antes de las lluvias, de las heladas o del sol intenso.

Una chinampa escuela

Armando Tovar Garza



Las chinampas son una forma ancestral de manejo que permite producir una gran cantidad y diversidad de alimentos mientras conserva la cultura agrícola única que se desarrolló en la zona lacustre de lo que hoy es el sur de la Ciudad de México. Hoy en día, las chinampas enfrentan el riesgo de desaparecer, por causas vinculadas con la urbanización, la contaminación y el desvío del agua, así como los cambios en los modos de vida.

Humedalia surge a partir de un grupo de profesionales que se dedican a la biología, que en 2014 contemplaron la necesidad de aportar soluciones a la problemática que se viven en las chinampas. La falta de apoyo para aplicar técnicas y/o estrategias que aporten a reducir los impactos negativos de la contaminación del suelo y del agua en el sistema chinampero son algunos de estos problemas. Con el paso del tiempo, este grupo ha implementado diversas técnicas para el manejo integral del sistema chinampero que permiten la producción de alimentos, a la par que conservan especies nativas.

Bajo nuestro lema “conocer para conservar” y con el apoyo de algunas herramientas de la educación ambiental, desarrollamos una experiencia integral que nos ha permitido transmitir nuestro aprendizaje a un público diverso (grupos escolares, tomadores de decisiones, voluntarios...), así como compartir los mágicos secretos que hay en el humedal de Xochimilco.

Ingredientes

- Una chinampa
- Un grupo de personas invitadas
- Cayucos o embarcaciones para transportar a todas las personas
- Un remo para cada persona
- Un sombrero para cada persona
- Dos guías educativos amantes de Xochimilco
- Deliciosos desayunos: nuestro favoritos son tlacoyos rellenos de frijoles o habas, café o té, y ensalada con productos frescos de la chinampa.
- Herramientas de jardinería: carretilla, palas, cernidor de composta, guantes, bioinsumos, aspersor, regadera de mano, etc.
- Un kilo de energía y paciencia
- Un montón de ganas de aprender
- Material visual que ayude a compartir experiencias y aprendizajes
- Un techo acogedor

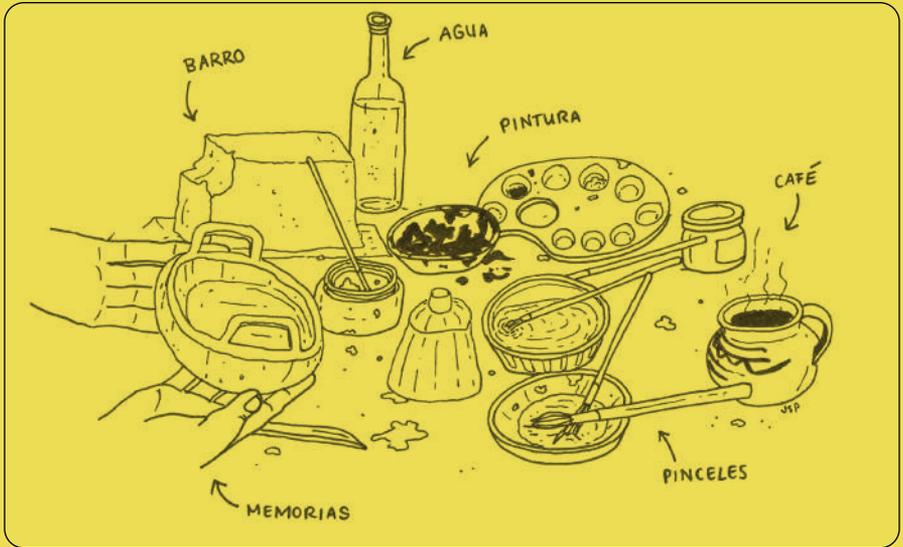
Proceso

- Inviten a personas interesadas en visitar y participar en el trabajo de la chinampa de forma colaborativa.
- Diseñen un programa para las visitas, eligiendo el tema de la visita, los pasos de una experiencia: un taller teórico-práctico o una capacitación en un tema específico.
- Pidan a las personas invitadas que vengan preparadas con ropa cómoda, sombrero, agua y con ganas de aprender, trabajar y pasarla bien.
- Realicen un recorrido inmersivo por los canales en su camino rumbo a la chinampa mientras van prestando juntos atención a las aves, como gallinetas, perritos de agua, pelícanos, garza blanca y la emblemática garza gris.
- El recorrido puede venir acompañado de talleres de capacitación sobre temas como: compostas, técnicas ancestrales de cultivo (almácigo y chapines), recolección de semillas, manejo integral de apantles, manejo integrado de plagas y preparación de biopreparados, caldos minerales y fertilizantes orgánicos para fortalecer los cultivos.
- Incluyan en la visita información sobre la historia del lugar, la biodiversidad, la problemática ambiental y los decretos de protección de la zona.

- Cosechen y cocinen los ingredientes entre todas las personas asistentes.
- Realicen sesiones de retroalimentación con todas las personas participantes al finalizar las visitas.

Recetas para la memoria

Daniela Sclavo Castillo



En diciembre del 2021, con un grupo de mujeres cocineras de Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, participamos en un taller de barro con la alfarera Brenda Navarro. En este espacio, pensamos en cómo podemos conectar la memoria con las manos, no solo las propias, sino las de un equipo o una comunidad. Para ello, nos dimos a la tarea de crear piezas de barro, en este caso decidimos hacer recipientes para chiles. Mientras nos ayudábamos entre todas para evitar que el barro se cuarteara, pudimos reflexionar sobre las similitudes entre moldear el barro y cocinar.

El trabajo con nuestras manos nos llevó a recordar a quienes ya no están. Revivimos lo que les aprendimos y lo cerca que se sienten al percibir un olor, al tacto mientras mezclamos ingredientes y al saborear los platillos que nos enseñaron a guisar. También compartimos cómo las memorias y los saberes se fragmentan si no se perpetúan a través de contarlas o revivirlas; las grietas en el barro nos confrontaron. Tuvimos que colaborar para tapar las hendiduras, inclusive en unos casos, para darles nuevas formas.

Si bien esta actividad se llevó a cabo para hacer recipientes de barro para chiles, te invitamos a pensarla también en torno a otros ingredientes y explorar qué historias detonan.

Ingredientes

- Un puñado grande de recuerdos y memorias
- Espacio para un grupo de aproximadamente 10-15 personas
- Una taza de intención
- 10, 15 o más participantes
- Al menos dos kilos de barro
- Alfarera/o guía
- Agua
- 20 pinceles delgados
- 5 tarros pequeños de pintura de diferentes colores
- Una grabadora
- Una bocina para música
- 2 mesas largas y amplias
- 5 o 6 recipientes para agua y pintura
- Diferentes ingredientes (chiles, piñas, etc.) para hacerles recipientes y que ayuden a detonar muchas conversaciones
- 20 sillas
- Bastante café y pan (recomendamos muchísimo el de Santo Domingo Tomaltepec)
- Un horno para cerámica

Proceso

Día 1

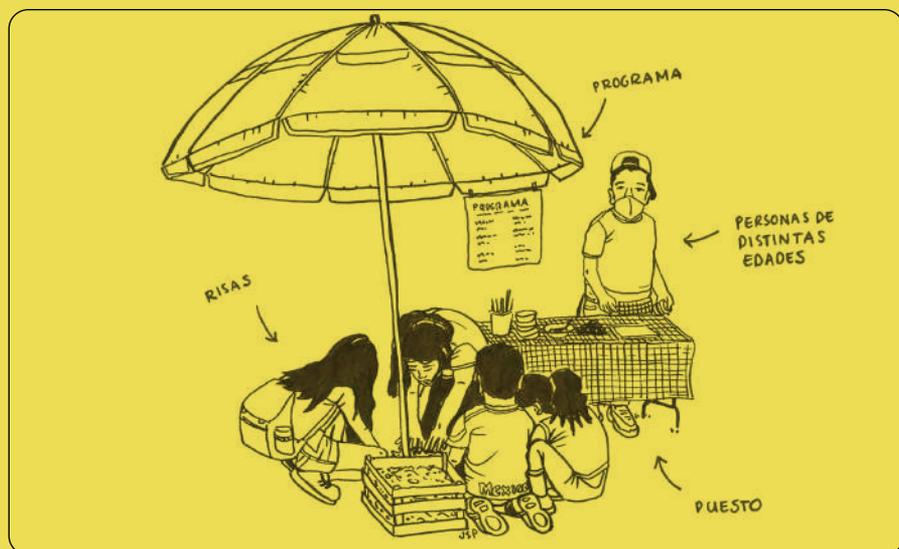
- En el lugar donde se pueda llevar a cabo el taller, pongan dos mesas juntas y las sillas alrededor de manera que quienes participen fácilmente puedan verse, hablar y entre-ayudarse durante la actividad.
- Coloquen los diferentes chiles (o ingredientes de su elección) a lo largo de la mesa, junto con los recipientes para el agua y los montoncitos de barro.
- ¡Manos a la obra! Sigán las indicaciones de quien guíe el moldeado del barro.
- Una vez que comience el trabajo con el barro, inicien un intercambio sobre las sensaciones, emociones y analogías de procesar el barro y lo que hacemos al cocinar. ¿A qué les recuerda? ¿Les remonta a alguna vivencia o sentimiento?
- Una vez que los primeros bosquejos tengan forma, hagan una pausa y tomen los ingredientes entre las manos. En este paso, recomendamos cerrar los ojos y usar otros sentidos, como el olfato, el tacto para conectar con las sensaciones que les provoca.
- Establezcan una conversación que conecte las memorias que surjan con lo que sientan y recuerden, con sus manos e ingredientes, con las prácticas y saberes, y con las ganas de aprender algo nuevo – tal como manejar el barro en este caso. Cierren la sesión del primer día y dejen las piezas secando.

Día 2

- Pongan los recipientes de pintura y pinceles en las mesas.
- Pinten las figuras de manera colaborativa, dando color y vida a los recipientes que contendrán sus ingredientes.
- Reflexionen sobre las piezas cuarteadas y su similitud con la memoria.
- Les invitamos a platicar sobre los contenedores y los colores añadidos ¿Qué posibilidades hay de innovar con lo que ya se tiene? ¿Cómo lo cuidamos en comunidad?
- Para finalizar, dejen las piezas secando para que posteriormente se puedan llevar al horno. Ahora sí, a festejar la creación de estos recipientes, en donde caben ingredientes, sabores y muchas historias.

Una feria de saberes

Patricia Balvanera



Solemos compartir saberes en espacios previamente designados para hacerlo: una aula de clases, un auditorio, o una charla de sobremesa. Pero, ¿sería posible hacer una feria de saberes? ¿compartirlos en un formato lúdico en el que jugamos y nos divertimos?

En mayo del 2020, en Santo Domingo Tomaltepec, convocamos a estudiantes de la primaria y a sus familias a celebrar las colaboraciones en proceso y compartir distintos saberes. Llevamos a cabo la actividad en la parcela

escolar, un lugar único en donde se han promovido varios proyectos comunitarios, como la cría de gusanos de seda en los años 40, o la generación de huertos para sostener las necesidades de la escuela primaria.

Esta feria nos permitió reunir a grupos pequeños de personas para hacer en colectivo. Así, intercambiamos semillas y sus historias, por ejemplo de variedades locales de maíz y frijol. Platicamos acerca de las plantas útiles que viven en el monte, y de su nombre en zapoteco y científico. En la radio móvil dialogamos acerca de las historias vividas en la comunidad por jóvenes y personas de la tercera edad. Le contamos cuentos a estudiantes de la primaria acerca de lo que las personas anteriormente consumían en la milpa y cocinamos y probamos estos manjares. También, hicimos malteadas con sabores locales, como el mango o la pitahaya. Hicimos composta con los desechos orgánicos. Sembramos un árbol llamado primavera y le adaptamos un captador de agua de lluvias a partir de tubos y otros materiales encontrados en el basurero. Dibujamos el territorio e imaginamos futuros para responder ante eventos como pandemias y sequías.

Ingredientes

- Un programa con las actividades
- Espacio público amplio y atractivo
- Una convocatoria amplia a personas de distintas edades e intereses
- Varios módulos dedicados a intercambiar tipos de conocimientos
- Al menos un módulo dedicado a preparar alimentos que se puedan consumir (ver la fórmula de Cocina móvil)
- Una o dos personas a cargo de cada módulo
- Muchas ganas de aprender
- Risas y diversión

Proceso

- Identifiquen los distintos tipos de saberes que pueden intercambiar en un espacio público a través de acciones y experiencias colectivas.
- Identifiquen un lugar que permita albergar varios espacios de intercambio y que sea atractivo para quienes asistan.
- Inviten a personas a quienes les gustaría compartir saberes y experiencias.
- Planeen actividades en cada módulo que sean cortas, desde 5 a máximo 30 minutos.
- Preparen un programa con las personas encargadas de cada módulo (al menos dos) y con todos los utensilios y herramientas necesarias. Por ejemplo:
 - si van a cocinar necesitan ingredientes, utensilios de cocina, tal vez fuego y/o agua para cocinar;
 - si van a manejar el suelo necesitan palas y pico;
 - si van a intercambiar semillas necesitan haber recopilado estas semillas y sus historias.
- Es probable que cada módulo necesite de mesas, sillas y tal vez algo de sombra.
- Hagan una convocatoria amplia (la convocatoria a través de la escuela y el comité de padres de familia funciona muy bien).

- Permitan el flujo libre de personas entre módulos (como en la feria).
- Tomen en cuenta las distintas formas en las que cada quien se expresa y se vincula con los demás para procurar que existan distintos tipos de espacios y de dinámicas para que cualquier persona se sienta en confianza.
- Levantar, limpiar y organizar la salida es también parte del aprendizaje mutuo y la colaboración. Inviten a todas las personas a participar en esta última etapa por igual.

Epílogo: *Lo importante es compartir la mesa*

La colaboración, el tejido de redes y los vínculos, son procesos que van cambiando y se van adaptando a las circunstancias en las que nos encontramos. Son procesos que se cocinan a fuego lento, revolviendo constantemente. En este libro ponemos énfasis en cuidar al suelo, a las plantas, a las personas: cocinarles, sembrarles, regarles. Esto implica tiempo, paciencia, afecto.

Si bien todas las fórmulas de este compendio surgen de actividades realizadas en al menos uno de los tres territorios donde colaboramos, la esencia de los procesos puede fácilmente transportarse a otras tierras, idiomas o actividades. La intención de este compendio es inspirar a revisitar la memoria, crear presentes e imaginar futuros, no desde la individualidad, sino pensando y accionando en colectivo, invitando a quien guste participar, involucrando otros seres vivos, dando rienda suelta a la creatividad.

Biografías

Patricia Balvanera

Doctora en ecología e investigadora del Instituto de Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad (IIES) de la UNAM. Su interés se centra en analizar los vínculos entre la naturaleza y el bienestar humano a escalas globales y locales.

MJ Balvanera Nadurille

Diseñadora gráfica editorial concentrada en la responsabilidad y justicia social. Es fundadora de Impresos México.

Mónica Borda-Niño

Bióloga, geógrafa y doctora en ciencias forestales. Su investigación se enfoca en la restauración de ecosistemas en paisajes rurales, y los factores sociales y biofísicos asociados a la regeneración de bosques tropicales.

Jesper Buursink

Es ilustrador, artista multidisciplinario y hace radio y podcasts en proyectos de índole social. Co-dirige Radio Cocina Laboratorio.

Adriana Cadena Roa

Antropóloga social, con especialización en gestión cultural, políticas culturales y desarrollo sostenible. Explora el potencial crítico del arte en el debate de “lo público” y el trabajo colaborativo. Es coordinadora de procesos creativos en Cocina Laboratorio Xochimilco.

Reyna Domínguez Yescas

Mujer zapoteca, bióloga y doctora en biosistemática y coordinadora académica de Oaxaca dentro del proyecto Cocina Laboratorio en Santo Domingo Tomaltepec e Investigadora Postdoctoral por México. Instituto de Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad, UNAM.

Nora Lorena Estrada González

Cocinera tradicional xochimilca y etnohistoriadora con enfoque en la salvaguardia del patrimonio biocultural del sistema chinampero. Coordinadora de la Escuela Chinampera Tlamachtilyan Chinampaneca.

Nuria Flores Abreu

Bióloga amante de la naturaleza, el arte y la filosofía. Interesada en comprender y fortalecer las cosmovisiones y los valores de pertenencia y reciprocidad entre los seres vivos, su entorno natural y sociocultural.

Savilu M. Fuente Cid

Bióloga con interés en los vínculos entre humanos y naturaleza. Ha trabajado en temas de biodiversidad y etnoecología. Estudiante de maestría en ciencias en recursos naturales y desarrollo rural en El Colegio de la Frontera Sur (ECOSUR).

Gabriela Marie García

Investigadora postdoctoral en biología, explora métodos de las ciencias naturales y sociales para identificar oportunidades que promuevan la estabilidad socioecológica en los agroecosistemas.

Paola García Miguel

Cuidadora del ámbito comunitario y licenciada en nutrición. Es originaria de Santo Domingo Tomaltepec. Le interesa la nutrición comunitaria con el objetivo de mejorar el estado nutricional individual y colectivo. Es coordinadora local del proyecto en su localidad.

Tanya M. González Martínez

Bióloga y maestra en ciencias en Ecología Aplicada, profesora y concientizadora de la estrecha relación entre la naturaleza y la gente. Le interesa mucho conocer los procesos, en particular los que relacionan la biodiversidad con con el paisaje que habitamos, y nuestras formas de alimentarnos y desarrollarnos.

Elizabeth Guerrero Molina

Sonidista, investigadora y directora del podcast Radio Cocina Colaboratorio, licenciada en sociología y maestra en semiótica, Co-dirige Radio Cocina Colaboratorio.

Claudia Heindorf

Doctora en ciencias ambientales, amante de la agrobiodiversidad mexicana, realizó una estancia postdoctoral en Cocina Colaboratorio investigando estrategias para enfrentar las crisis que afectan a los sistemas alimentarios. Actualmente es posdoctorante

en la Universidad de Göttingen, Alemania, analizando analizando sistemas socioecológicos y valores relacionales.

Emilio Hernández Martínez

Diseñador social, con especialidad en estudios del Futuro. Dentro del proyecto, acompaña a diversos grupos en la construcción de espacios comunales de aprendizaje translocal y acción social en Santo Domingo Tomaltepec.

Diego Hernández-Muciño

Agroecólogo con un enfoque en la restauración productiva, manejo sustentable del paisaje rural, la agroecología y agroforestería como herramienta de cambio social. Es coordinador académico de Cocina Colaboratorio en Loma Bonita, Chiapas.

Mariana Martínez Balvanera

Es hacedora de espacios narrativos, críticos y colectivos desde el arte participativo y el diseño social. Es co-fundadora de Cocina Colaboratorio, donde coordina el vínculo entre las artes y el diseño con las prácticas comunitarias y de investigación.

María Azahara Mesa-Jurado

Agrónoma investigadora de El Colegio de la Frontera Sur (ECOSUR). Sus líneas de investigación se centran en el estudio de la relación de la sociedad con la naturaleza y cómo estas relaciones conforman, permean e influyen en los valores, percepciones y usos de la naturaleza.

Gabriela Alejandra Morales Valdelamar

Etnobióloga y chinampera del Barrio San Juan Tlatenchi, en el corazón de Xochimilco, cultiva hortalizas en la Chinampa Tlazolteotl y siembra la milpa con su familia. Es parte del Taller El Ahuehuete y coordina procesos comunitarios en el territorio de Xochimilco junto con Cocina Colaboratorio.

Moriz Oberberger

Es artista visual, ilustrador y diseñador-animador 2D representando narrativas no-lineales.

Valentina Pérez Soto

Estudiante universitaria en la carrera de administración

turística, bailarina de folklore mexicano y forma parte de los Cronistas Comunitarios de Santo Domingo Tomaltepec.

Lucía Pérez-Volkow

Bióloga y maestra en ciencias ambientales que le encanta la naturaleza y cocinar. Le interesa la visión de sistemas socioecológicos, combinándola con el estudio de sistemas agroforestales. Organiza y visualiza procesos transdisciplinarios y alimentarios en Cocina Laboratorio.

Héctor Nicolás Roldán-Rueda

Doctor en ecología y desarrollo sustentable y economista adscrito al departamento de Sociedad y Cultura de El Colegio de la Frontera Sur. Ha trabajado temas en torno al campesinado, los sistemas agroalimentarios, los mercados locales, las economías sociales y solidarias, los procesos de intermediación, la cocina y la alimentación.

Daniela Sclavo Castillo

Historiadora que trabaja en la comprensión cultural de los esfuerzos de conservación de cultivos y las intersecciones entre la seguridad y la soberanía alimentaria, a través de procesos de investigación-acción participativa y la visualización de futuros imaginarios.

Armando Tovar Garza

Cofundador del proyecto Humedalia en Xochimilco, un espacio de regeneración de la chinampa a partir de experiencias de aprendizaje sobre la agricultura biointensiva y la conservación de especies nativas.

Agradecimientos

A todo el equipo de Cocina Laboratorio con quienes día a día reformulamos maneras de cocinar, comer y trabajar en colectivo. A las distintas organizaciones, familias y personas en territorio quienes contribuyeron al proceso de formulación y acción en Loma Bonita (Chiapas), Santo Domingo Tomaltepec (Oaxaca) y Xochimilco (Ciudad de México).

Recibimos el apoyo de la *Universidad Nacional Autónoma de México a través del Instituto de Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad*; PRONACE-CONAHCYT *núm. de proyecto: 319065*; UNAM-PAPIIT *núm. de proyecto: IV-200120*; Fondo Mundial para el Medio Ambiente -9380-Agrobiodiversidad Mexicana CONABIO IE-20409; Wageningen University, FOREFRONT-INREF *program núm. de proyecto IE-26507*; 2° lugar al Premio William Bullock de Museología Crítica USC Fisher Museum of Art + Patronato MUAC + Palabra de Clío, Museo Universitario Arte Contemporáneo, Secretaría de Cultura de México y el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura.

¿Cómo activar y nutrir la colaboración?

Cocinando una sopa
de piedra, buscando
recuerdos entre el
pan, sembrando un
bosque comestible...



Cocina Colaboratorio

IMPRESOS MEXICO