

NUTRIR LAS LENGUAS DEL AGUA



*Recetario para las memorias
y las posibilidades hídricas*

Cocina Colaboratorio

NUTRIR LAS LENGUAS DEL AGUA

*Recetario para las memorias
y las posibilidades hídricas*

Cocina Colaboratorio

Cocina Colaboratorio

Somos un colectivo transdisciplinario que reúne a comunidades de 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. Un laboratorio de co-creación y experimentación conjunta que busca conciliar el cuidado de la naturaleza con la producción de alimentos y distintos modos de vida.

www.cocinacolaboratorio.com



MA
e Preocupo en
Cuidarla.
Por que es un liquido vital sin
ella no podriamos vivir
Ya que todo ser vivo
la necesitamos.

Índice

Prólogo: Recetas Vivas	11
Introducción: Nutrir las lenguas del agua	17
Loma Bonita, Chiapas	23
Receta de atole de arroz tierno <i>Celia Álvarez</i>	28
Enyucado con Coco <i>Lucía Pérez</i>	30
Ceviche de caracol <i>Celia Álvarez</i>	32
Malanga al Horno <i>Rafael Lombera</i>	34
Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca	37
Tortitas de Mezquite <i>Gloria Gutiérrez</i>	42
Flor de Quiote con Huevo <i>Gloria Gutiérrez</i>	44
Caldo de Frijol Rojo <i>Asunción López</i>	46
Caldillo de Nopal Grueso <i>Asunción López</i>	48
Xochimilco, Ciudad de México	51
Tlapiques <i>Nora Estrada</i>	56
Pan de Pulque relleno de Chilacayota <i>Andrea Aquino</i>	58
Soda de Cedrón con Jengibre <i>Andrea Aquino</i>	60
Desembocaditos <i>Fernanda, Evelyn, Jessica, Lucía, Mireia</i>	62
Tecnologías para Cuidar el Agua	65
Círculo de plátanos <i>Guie Ballesteros</i>	72
Biorremediación <i>Alessandro Valerio</i>	74
Audio-historia del Agua <i>Elizabeth Guerrero</i>	76



Honrar las semillas y el agua. Taller con Luum Kiinal en evento Terra Madre Indígena, Humedalia, Xochimilco, 2024. Foto por Rubén Garay.

Prólogo

RECETAS VIVAS

Texto por Fabiola Manyari Laura López Bracamonte

En Cocina Colaboratorio hemos comprendido que cocinar es un acto iterativo que convoca a quienes hemos experimentado con los ingredientes, incluyendo a quienes nos precedieron y a quienes vendrán.

Cocinar recetas locales o tradicionales, es decir elaboradas desde generaciones atrás, implica revitalizar la memoria que a través de los recuerdos dan vida a las historias de resistencias familiares, de amistad, y del territorio. Así, se prepara un caldo de anécdotas que inspiran formas de adecuar la mezcla de componentes para saciar nuestra hambre y la de nuestros descendientes. Cocinar una receta perfeccionada por las abuelas, los abuelos, las mamás, los papás, las tías, los tíos, las amistades, nosotrxs mismxs, permite vincularnos a través del deseo y el derecho de comer alimentos ricos y sustanciosos.

Hemos aprendido que elaborar una receta es un acto en el que ratificamos la vida y la existencia a través de cada platillo. Cada vez que tenemos una receta en mente y ponemos manos a la olla, al cuchillo, al rayador, nos sabemos con la posibilidad de crear y la responsabilidad de alimentarnos digno y justo.

Hablar entre nosotras, las personas que cocinamos, ponernos de acuerdo, ayudarnos en pasarnos la sal, encender el fogón, la ornilla o el horno, nos recuerda que la colaboración es una fortaleza. Es un acto que se ejerce en el compartir, en la risa, en el error, en el descubrimiento y en la celebración. Seguir una receta implica una meditación y un diálogo respetuoso que requiere de todos nuestros sentidos para terminar en el disfrute del comer.

En este apartado queremos transmitirles la vivencia y la emoción de recetas que más que pasos a seguir, nos invitan a imaginar formas de convivir alrededor de los momentos más importantes

del día y la noche: la hora de comer. Invitarles a imaginar diferentes sabores y experiencias diversas y coloridas como sus culturas de origen. Invitarles a recordar que preparar nuestros alimentos puede ser el momento para sentirnos acompañadas mientras platicamos, recordamos, reflexionamos y transgredimos.

¡Si! Transgredimos, porque seguir una receta no es un acto teórico sino práctico y disruptivo: ¡No tenemos vainilla! ¿lo cambiamos por canela?; ¿Y si en vez de huevo le ponemos chía para que aglutine?; ¿Y si al caldo le ponemos quelites en vez de fideos?; ¿y si en vez de freírlo lo horneamos?...

En este recetario queremos compartirles que cocinar una receta es una oportunidad para escucharnos con quienes nos precedieron, con quienes nos miramos en este presente, y con quienes más adelante buscarán alimentarse, no solo con comida, sino también con aquello que nos llena la memoria y el corazón. Compartirles que una receta ocurre en configuraciones únicas de tiempo y espacio, y está abierta a nuestros gustos y a nuestras necesidades físicas y emocionales.





Cocina Colectiva ¿Qué vamos a comer en el fin del mundo? en Santo Domingo Tomaltepec, 2024.
Fotos por Markus Martínez Burman

Introducción

NUTRIR LAS LENGUAS DEL AGUA

Texto por Mariana Martínez Balvanera

Nutrir las lenguas del agua es el eje de investigación-acción de Cocina Laboratorio en este 2024, en el que vinculamos los cuerpos de agua y los cuerpos comunitarios a través de distintas dimensiones territoriales, ambientales, sociales y culturales que configuran los sistemas alimentarios de Santo Domingo Tomaltepec, Xochimilco y Loma Bonita. Ante el desabasto de agua, la degradación del medio ambiente, la contaminación, la emergencia climática y el despojo del agua, buscamos hablar del agua a partir de la diversidad, el gusto, el significado y los rituales, invitándonos a reflexionar sobre nuestra relación con el agua y los alimentos que consumimos. Sin dejar de reconocer las problemáticas, este año nos hemos enfocado en entender las prácticas que desde la cocina y la parcela cuidan el agua hacia el futuro. Este recetario resume los intercambios y las acciones que nos permitieron pensar los sistemas alimentarios en las tres comunidades desde la relación con los cuerpos de agua y sus distintas dimensiones.

A lo largo del año diseñamos de manera colaborativa estrategias, prototipos, lenguajes, recetas e historias que contribuyeron a reestructurar y reorientar el futuro de las formas de concebir el agua que nos nutre, y las formas en los que los seres humanos y no-humanos nutrimos el agua, haciendo tangible un futuro deseable en el presente. El vínculo entre la nutrición del cuerpo, los cultivos y los territorios con el agua se exploraron durante ejercicios llevados a cabo en Cocina Laboratorio, imaginando y repensando las estrategias necesarias para fortalecer los sistemas alimentarios locales. Es a partir de estas prácticas que cocinamos en conjunto dentro de cocinas colectivas, talleres, cumbres y acciones performativas con personas de diferentes edades de Loma Bonita, Santo Domingo Tomaltepec, y Xochimilco, apostando por la celebración del cuidado del agua.

En Loma Bonita buscamos estrategias de cultivo para la soberanía alimentaria que sean resilientes a los cambios del clima. En esta zona de selva tropical, el río Lacantún ha sido desde la llegada de las personas a la zona un activador de memorias familiares y de sustento. Hoy en día la inundación y la sequía son eventos climáticos que afectan cada vez más frecuentemente a los sistemas alimentarios locales. En años en los que llueve mucho, el río Lacantún se desborda hacia las zonas de Vega, dejando ahogados milpas y cultivos de chile, papaya, pepino, cacao, que dejan en muchas ocasiones cultivos ahogados. En los años de sequía, la lluvia no llega en el tiempo esperado y afecta la siembra de temporal. Las recetas compartidas en este recetario desde el sitio Chiapas son aquellas que utilizan ingredientes resilientes a la inundación y a la sequía, las que sustituyen cultivos por granos como el arroz, y las que emplean plantas y moluscos silvestres, abundantes durante épocas específicas del año.

En Santo Domingo Tomaltepec las y los colaboradores nos juntamos a explorar la sequía más severa experimentada en varias décadas a través de una serie de encuentros y acciones llamada “Cumbre del Agua”. A través de caminatas, radio-bocinas, y conversatorios se fué desarrollando una agenda comunitaria para investigar y repensar el manejo de agua, especialmente la que está vinculada a la agricultura. Dentro de la presa totalmente vacía, y en los cauces de los ríos secos, nos preguntamos: ¿A dónde se fue el agua?. Llevamos a cabo acciones performativas cómo recrear los ríos llenos de agua, para invitar a pensar la cuenca como una red de relaciones, mientras cocinamos, y aprendimos técnicas de cuidado y cosecha de agua. La sequía que está cada vez más presente en los valles centrales de Oaxaca nos brinda una oportunidad para repensar formas de cultivar alimentos más resilientes y de diseñar estrategias para capturar, almacenar y distribuir el agua, defendiendo así el derecho al aprovechamiento de agua de maneras más sostenibles. Las recetas compartidas durante estos encuentros recuerdan otros tiempos cuando la sequía impidió que creciera el maíz, cuando se utilizaron ingredientes como el maguey, el mezquite, el garbanzo y el nopal, como una estrategia de adaptación a los cambios en el clima.

En Xochimilco, exploramos las dimensiones emocionales, ecológicas, políticas, poéticas e históricas del agua desde distintos encuentros con cocineras, artistas, infancias, chinamperas y defensoras del territorio. Este paisaje alimentario es hogar de diversas especies y se ha consolidado a lo largo de siglos de cultivo, resistiendo políticas hídricas que desecaron gran parte de la cuenca de México. Hoy, Xochimilco sigue suministrando a la ciudad con cantidades importantes de agua y de alimentos, a cambio de aguas tratadas desde el Cerro de la Estrella - reemplazando el agua de manantial que originalmente brotaba del subsuelo por aguas contaminadas, y desecando cada vez más los canales. Reflexionar sobre el agua de Xochimilco implicó diseñar estrategias para regenerar la flora, fauna y microbiota local. Desde el Archivo Biocultural Vivo, exploramos junto con infancias la relación entre la alimentación, la historia y los cuerpos de agua. En Materia Abierta, una escuela de verano de arte, teoría y tecnología, exploramos distintas dimensiones del agua con recetas, con prácticas de resistencia y las relaciones hidro-poéticas. También cocinamos las recetas tradicionales que están ligadas profundamente con los ecosistemas lacustres. Las recetas que se comparten desde Xochimilco, son aquellas que reconocen el valor de reivindicar la historia desde prácticas de para lidiar con la contaminación, y aquellas que proponen nuevas formas de cocinar para narrar historias que nos reconecten con el agua y su dinámica.

Nutrir las Lenguas del Agua es un llamado a reconocer las múltiples formas en que las que el agua nos atraviesa y nos nutre, tanto en lo material como en lo simbólico. A través de estas prácticas colectivas, exploramos cómo la cocina puede ser un puente para imaginar futuros más resilientes y sostenibles, en los que la relación con el agua sea de cuidado mutuo. Este recetario no solo recoge ingredientes y técnicas, sino que también documenta un tejido de historias, aprendizajes y estrategias que celebran el vínculo entre los cuerpos humanos, los territorios y los cuerpos de agua. Que estas recetas sean una invitación a seguir cocinando futuros posibles desde la diversidad y el cuidado compartido.



Primera Cumbre del Agua en Presa la Rosita, Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, 2024.
Foto por Markus Martínez Burman.

Loma Bonita, Chiapas



Inundación en parcelas de chile en Loma Bonita, Chiapas, 2018. Foto por Baart Majoor.



Arroz en la vega de Loma Bonita, Chiapas, 2023.
Foto por Salsabila Andriana



Horno Comunitario en la parcela Vista a la Selva, Loma Bonita, Chiapas, 2022.
Foto por Pablo Chavarría Gutiérrez.



Cocos picados en Loma Bonita, Chiapas, 2023
Foto por Lucía Pérez Volkow.



Pelando la yuca en Centro Solidario Tsomanotik, Tsimol, Chiapas, 2024.
Foto por Mariana Martínez Balvanera.

Atole de arroz tierno

Celia Álvarez

Esta receta se cocinó durante el “Convivio de Cocinas: Comidas que guardaremos para el futuro” en Loma Bonita, Chiapas, septiembre del 2023

Hay veces en que el río Lacantún, el cuerpo de agua que divide a los Ejidos de Marqués de Comillas de la reserva de Montes Azules, crece tanto con las lluvias que se desborda hacia la vega donde se siembra la milpa. Las inundaciones en este territorio solían ser ocasionales, pero la deforestación, erosión y el cambio climático han hecho de estas inundaciones un fenómeno casi anual. Como una forma de adaptación a estos cambios Doña Celia y Doña Otilia de la comunidad de Loma Bonita han decidido sembrar arroz con sus familias. Su grano es dorado y larguito y hace un atole delicioso. Un día nos reunimos en la cocina comunitaria y cocinamos recetas que representan para nosotras el futuro. Esta receta de atole de arroz verde representó esa posibilidad de trabajar con las aguas, dando lugar al arroz como un potencial grano que puede adaptarse mejor a los cambios del futuro.

Preparación

- 2 puños de arroz tierno o verde
- 1 pedacito de piloncillo
- 1 raja de canela

Maja o machaca las espigas de arroz verde para extraer todo el grano, luego remoja el arroz por varias horas. Una vez hidratado, muélelo, bátelo y cuélalo. Ponlo a cocer en agua, moviendo constantemente para evitar que se pegue. Mientras tanto, derrite el piloncillo y agrégalo al arroz, dejándolo cocer a fuego bajo durante un largo tiempo. Finalmente, junta los ingredientes, vuelve a moler y cuela para obtener una mezcla homogénea.



Foto por Salsabila Andriana

Enyucado con Coco

Lucía Pérez Volkow

Esta receta se cocinó durante el encuentro de Cocina Colaboratorio Chiapas con el grupo de la parcela comunitaria “Vista a la Selva” en Tsomanotik, Tzimol, Chiapas, noviembre 2024

La yuca y el coco son ingredientes abundantes en la región del sur de la Lacandona y están disponibles casi todo el año, aunque rara vez se cocinan juntos. Ambos cultivos requieren menos trabajo y agua que el maíz, y una vez que echan o extienden sus raíces, crecen casi por sí solos. Durante un encuentro en Tsomanotik, decidimos experimentar con estos ingredientes en un laboratorio de cocina. Celia, Mari y Diana trajeron yuca y coco desde Loma Bonita mientras que Lucía compartió la receta que originalmente viene de Colombia. El resultado fue una agradable sorpresa: el Enyucado con Coco, con un toque de queso fresco chiapaneco, que lo hizo perfecto tanto como acompañante de las comidas como postre.

Ingredientes

- 3 tazas de yuca rallada
- 1 y ½ tazas de queso rallado
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- ¾ de taza de coco rallado
- 1 taza de Leche de coco
- 1 cucharadita de anís molido
- 20 bolitas de pimienta gorda

Preparación

Precaliente el horno a 400F. En un tazón grande colocar todos los ingredientes y mezclar bien. Colocar la mezcla en un molde para hornear con mantequilla y hornear durante unos 45 a 50 minutos o hasta que esté dorado. Dejar enfriar, cortar en cuadros y servir.



Foto por Lucía Pérez Volkow

Ceviche de Caracol

Celia Álvarez

Esta receta se compartió durante el encuentro anual de Cocina Colaboratorio en el Centro Solidario Tsomanotik, noviembre 2024

En las orillas del río Lacantún, cuando el agua crece y el río se desborda, los caracoles emergen en abundancia. Es en ese momento cuando, en Loma Bonita, las personas se reúnen en cayuco para salir a recolectarlos, eligiendo con cuidado los más grandes. Colocan los caracoles en un traste grande, sobre una hoja de momo, y los dejan purgarse durante un día y una noche. Este proceso les da un sabor especial, impregnado con el aroma de la hierba local. La mamá de Celia le enseñó a hacer este ceviche como lo aprendió de su abuelita, una tradición que se pasa de generación en generación. En tiempos de escasez, como cuando los arroyos se bloquean, el caracol se convierte en una opción vital de alimento. Fue gracias a los guatemaltecos que la gente de la región aprendió a recolectar el caracol de manera sostenible, respetando la especie y garantizando que siempre haya suficiente para todos.

Ingredientes

- Caracoles de río
- Limones
- Cebolla
- Cilantro
- Chile verde
- Ajo
- Sal
- Sal de ajo
- Tostada



Foto por Sol de Quintana Roo

Preparación

Rompe el caracol y extrae la carne. Luego, colócala en un tazón y agrégale jugo de limón, cebolla picada, cilantro fresco y chile verde al gusto. Puedes optar por agregar tomate, o no, según prefieras. Sazona con sal, pimienta y un toque de ajo molido o sal de ajo. Mezcla bien y sirve acompañado de tostadas o galletas saladas para disfrutar de este delicioso ceviche.

El caracol también se puede preparar en caldo. Para ello, hiévelo junto con tomate, ajo, cebolla y chile guajillo. Fría todo esto y luego licúalo hasta obtener una salsa suave. Cuando el caldo esté hirviendo, agrega los caracoles y cocina todo junto. Finaliza la preparación añadiendo unas ramitas de epazote para darle un toque de sabor único.

Malanga al Horno

Rafael Lombera

Esta receta se compartió durante el encuentro anual de Cocina Colaboratorio en el Centro Solidario Tsomanotik, noviembre 2024

La malanga es un ingrediente versátil, que se puede preparar de muchas maneras: crujiente como papitas, cocida para caldo, en puré, con panela, o incluso a la cazuela para acompañar carne, tortillas o ensaladas. A Rafa le gusta especialmente porque es una planta que crece en terrenos inundables y actúa como una excelente filtradora natural. En la selva, su raíz puede llegar a pesar hasta 4 kg. Se siembra cerca de cuerpos de agua, y solo se corta un pedazo de la raíz para que continúe creciendo. Esta receta está inspirada en los recuerdos de cuando existía un Horno Comunitario en la Parcela Comunitaria de Loma Bonita. Cerca del estanque natural en la parcela, Rafa solía recolectar las malangas, que luego cocinaba con algunos condimentos en el horno, creando un platillo que a todos nos encantó.

Ingredientes

- Malanga
- Miel
- Aceite de coco
- Hoja de momo o hierbasanta
- Sal
- Papel aluminio



Foto por Emilio Hernández

Preparación

Lava bien la malanga con cuidado, evitando tocar demasiado la leche que desprenden sus tallos, ya que puede causar irritación. Pélala cuidadosamente y enjuégala nuevamente. Sazona la malanga con miel, aceite de coco y un toque de sal. Luego, envuélvela en una hoja de momo y, después, en papel aluminio. Si tienes un horno de leña, colócala en él durante unos 20 minutos. En un horno convencional, la cocción puede durar entre una y dos horas. Una vez fuera del horno, deja enfriar por unos minutos antes de cortar en rodajas. Sirve con un toque adicional de miel por encima y disfruta como un delicioso postre.

Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca



Cumbre del Agua en Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, 2024. Foto por Markus Martínez Burman.



Cocina Colectiva ¿Qué vamos a comer en el fin del mundo? en Santo Domingo Tomaltepec, 2024.
Fotos por Markus Martínez Burman.



Cocina en Tiempos de Sequía en Radio Nopal, Ciudad de México, 2024.
Foto por Radio Nopal.

Tortitas de Mezquite

Gloria Gutiérrez

Esta receta se cocinó durante la entrevista “Cocinas en Tiempos de Sequía” en Radio Nopal, Ciudad de México, abril 2024

Las mujeres mayores de Tomaltepec guardan en su memoria el recuerdo de una época de sequía que azotó sus tierras hace años. En aquellos tiempos difíciles, cuando el maíz no brotaba de la tierra, la comunidad se vio obligada a buscar alternativas para alimentarse. Con ingenio y sabiduría, transformaron los ingredientes que la tierra aún les ofrecía como las vainas de mezquite, flores del maguey, quiotes, quelites y semillas, en platillos nutritivos y sabrosos. Las tortillas de harina de mezquite y los encurtidos con flores de maguey se convirtieron en la base de su alimentación durante la sequía.

Ingredientes

- Harina de mezquite
- Sal una pizca
- Una pizca de bicarbonato o polvo para hornear
- Aceite vegetal



Foto por Radio Nopal

Preparación

Para preparar la harina, cosecha las vainas del árbol y déjalas secar al sol. Una vez secas, muélelas en el metate junto con sus semillas, y luego cuela la mezcla para separar las semillas y los trozos grandes, obteniendo un polvo que servirá como harina. Para las tortillas, mezcla los ingredientes secos, agrega el aceite vegetal y amasa hasta obtener una masa moldeable. Forma bolitas con la masa, aplástalas en una prensa o con una tabla para darles forma de tortilla, y cocínalas en el comal o sartén hasta que estén listas.

Flor de Quiote o Gualumbos con Huevo

Gloria Gutiérrez

Esta receta se compartió durante el encuentro “Primer Cumbre del Agua” en Santo Domingo Tomaltepec, abril 2024

En Tomaltepec, las mujeres mayores guardan la memoria de una sequía que dejó la tierra estéril y al maíz ausente. En esos tiempos, el ingenio las llevó a valorar los tesoros que aún ofrecía el maguey, una planta de resistencia única a la falta de agua. De su tallo central, llamado quiote, brotan flores tubulares conocidas como gualumbos, con tonalidades verdes, pétalos amarillos y puntas rojizas. Estas flores, que solo aparecen una vez en la vida del maguey entre sus 7 y 15 años, fueron clave para la supervivencia. Cuando están en botón, antes de volverse amargas, se convierten en un manjar. Las Flores de Maguey con Huevo son uno de los platillos que celebran la creatividad con este ingrediente y que se puede cocinar cuando la flor es más abundante.

Ingredientes

- 3 huevos
- ¼ de cebolla
- 1 taza de flores de maguey
- 1 cucharada de aceite
- Una pizca de sal

Preparación

Primero, retira las flores del quiote, separa la parte amarga del centro y lava bien las flores. Sazona con tomate, cebolla y ajo para darle sabor. En un tazón, agrega una pizca de sal a los huevos y bátelos con un tenedor. Calienta una cucharada de aceite en un sartén y añade la cebolla para sazonar. Cuando la cebolla esté transparente, agrega las flores de maguey y, por último, incorpora el huevo batido, cocinando todo junto hasta obtener una mezcla suave y deliciosa.



Foto por Manuel Rivera

Caldo de Frijol Rojo

Asunción López

Esta receta se compartió durante el proyecto Senderos del Agua, dirigido por Markus Martínez en colaboración con los Cronistas Comunitarios, en la activación “¿A qué te sabe el agua?”, en Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, agosto 2024

Durante una caminata los Cronistas Comunitarios de Santo Domingo Tomaltepec recorrieron las calles de la comunidad junto a Markus, Emilio y Eli, preguntando “¿A qué te sabe el agua?”. Mientras iban grabando las historias también hicieron retratos de la relación entre el agua y los alimentos en la localidad. Una de las historias la compartió Asunción, quien contó que antes, cuando aún había agua suficiente para sembrar, las familias de la región cosechaban elote, frijol y maíz en terrenos fértiles. El frijol rojo, conocido también como frijol colorado, era uno de los ingredientes clave de la cocina local. Se sembraba junto al maíz, y cuando aún estaba tierno, se cosechaba para prepararlo de diversas formas. A veces, este frijol tierno se acompañaba con epazote, cebolla y, dependiendo de la ocasión, se añadía masa o manteca de asiento para darle más sabor. Pero cuando se quería hacer un caldito sencillo y reconfortante, el frijol se cocinaba solo, con un trozo de pescado para darle un toque especial, sin la necesidad de ingredientes pesados.

Ingredientes

- Frijol colorado tierno (ejote de frijol rojo)
- Agua
- 1 rama de epazote fresco
- 1/2 cebolla picada
- Sal al gusto
- 1 trozo de pescado fresco

Para acompañar (opcional):

- Salsa de nopalito
- Salsa de garbanzo
- Frijol molido

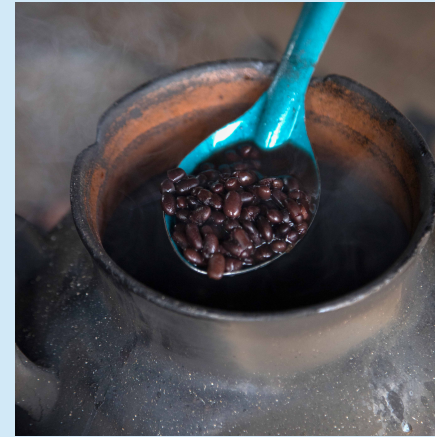


Foto Rubén Garay

Preparación

Hierve los frijoles tiernos con agua y una rama de epazote fresco. Agrega cebolla picada y sazón con sal al gusto. Deja cocinar hasta que los frijoles estén suaves y los sabores bien integrados. Para darle profundidad al caldo, añade un trozo de pescado fresco al final de la cocción, permitiendo que se impregne del sabor del frijol y el epazote. Acompaña este platillo con salsas tradicionales: salsa de nopalito, salsa de garbanzo o frijol molido.

Caldillo de Nopal Grueso

Asunción López García

Esta receta se compartió durante el proyecto Senderos del Agua, dirigido por Markus Martínez en colaboración con los Cronistas Comunitarios, en la activación “¿A qué te sabe el agua?”, en Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, agosto 2024

Asunción rememora sus tiempos de infancia en el que no conocían la sequía y abundaba el elote, el frijol y el nopal. Recuerda las grandes extensiones de terreno para cultivar y la costumbre de comer lo que cosechaban con nula presencia de comida ultraprocesada. El nopalito, el garbanzo y frijol molido sustituían la carne, y el pan lo hacía su mamá de manera casera. Durante el compartir de la receta afirmó que esa alimentación era la clave para mantenerse fuertes, sanos y longevos. Los 80 años de asunción confirman su teoría.

Ingredientes

- ¾ de Cebolla blanca
- 5 hojas de aguacate
- 4 pencas de nopal grueso
- Sal
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de epazote
- 150g de semillas de calabaza
- 3 jitomates



Foto por El Gourmet

Preparación

Para preparar este caldillo, corta los nopales en cubos y cocínalos en agua con cebolla, ajo y sal, añadiendo hojas de aguacate tatemadas; después de 15-20 minutos, cuela los nopales y reserva el agua. Tuesta semillas de calabaza y tatemá jitomates, ajo y cebolla, luego licúa estos últimos con 4 tazas del agua de cocción y cuela la salsa. Licúa aparte las semillas de calabaza con un poco de salsa. Fríe la salsa colada en aceite, incorpora la mezcla de semillas licuadas, los nopales, el resto del agua de cocción, las hojas de aguacate reservadas y una rama de epazote. Sazona con sal y cocina 12-15 minutos más. Sirve decorando con semillas de calabaza, hojas de epazote frescas y unas gotas de limón, acompañado de tostadas y salsa al gusto.

Xochimilco, Ciudad de México



Navegar en los canales de Xochimilco, taller de remo con mujeres, 2023.
Foto por Rubén Garay.



Archivo Biocultural Vivo, Cosecha Cocina Colectiva en Xochimilco, 2024.
Foto por Rubén Garay.



Cocina Colectiva en Materia Abierta, Casa del Lago, CDMX, 2024.
Foto por Casa del Lago.

Tlapiques

Nora Estrada

Esta receta se cocinó durante el proyecto de Fogón Común en colaboración con el estudio de arquitectura del MIT ODDS&MODS, en Xochimilco, marzo del 2024

Al ajolote, los acosiles, los charales, se mantuvieron como un alimento cotidiano hasta que los cambios en el paisaje y políticas públicas mal ejecutadas llevaron a la disminución de sus números. Antes de ser emblemas de campañas de conservación, habitantes de acuarios de investigación, o curiosos acompañantes no-humanos, los axolomeh (Axolotes) eran comida. Durante miles de años los axolomeh se comieron como parte de la dieta lacustre tradicional de la cuenca, cubiertos en mole, o cocidos en sopa. Los axolomeh se pescaban, limpiaban, destazaban y cocían en tlapiques — envueltos en totemoxtiles húmedos junto con jitomates, chiles, epazote y otros ingredientes aromáticos, cocidos en un comal hasta que las hojas húmedas de maíz quedarán secas y chamuscadas, cociendo el ajolote al vapor, manteniendo la carne húmeda y dándole un sabor ahumado.

Ingredientes

- 1 kilo de pescado blanco en trozos o filetes
- 1 kilo de tomate verde
- 500 gramos de nopal
- 2 cebollas grandes
- 100 gramos de epazote
- Venas de chile al gusto
- Sal de grano al gusto
- 2 manojos grandes de hojas de maíz totemoxtle



Foto por Mariana Martínez Balvanera

Preparación

Se enjuaga la hoja de maíz y se pone a remojar. Se enjuaga la verdura y se pica finamente (tomate, chile, cebolla, epazote y nopales). En un recipiente se revuelve toda la verdura junto con la manteca. Se extiende la hoja de maíz formando una especie de camita con ayuda de la mano de tal manera que pueda sostener una cucharada grande de verdura y una pieza de pescado. Se cubre con las hojas de maíz hasta que quede totalmente envuelto el contenido y se amarra con alambre para que no se deshaga. Se pone a cocer sobre el comal. Para verificar que ya está listo el tamal, se levanta con las pinzas y si no escurre caldillo significa que ya está listo.

Soda de Cedrón con Jengibre

Andrea Aquino Morales

Estas recetas se cocinaron durante la serie de encuentros del Archivo Biocultural Vivo con infancias en la sesión “Nutrir las Lenguas del Agua” en los canales de Xochimilco, septiembre 2024

Las recetas que se diseñaron en paralelo con el Archivo Biocultural Vivo surgen como un puente entre la tradición culinaria de Xochimilco y la adaptación necesaria ante los retos ambientales actuales. Cada preparación es una propuesta cuidadosamente diseñada para dialogar con el temporal agrícola, el territorio lacustre y los recursos disponibles en la Cuenca del Valle de México. Desde la utilización de ingredientes tradicionales como el amaranto y el huauzontle, presentes en las chinampas, hasta el uso de técnicas como la fermentación para prolongar la vida de los alimentos, estas recetas no buscan replicar lo tradicional, sino establecer un diálogo respetuoso y creativo con los saberes ancestrales. En este archivo, se conjugan la historia y la innovación: las tortitas de huauzontle, la soda de cedrón y el tempeh de frijol negro reflejan no solo un respeto por el pasado, sino también una visión hacia el futuro, donde la cocina continúa transformándose para preservar la vida, nutrirnos y adaptarse a las nuevas realidades del territorio.

Ingredientes

- 1 pieza de jengibre
- Azúcar
- Agua
- Infusión de cedrón

Preparación

Lava y limpia bien el jengibre. Luego, rállalo finamente. Coloca el jengibre rallado en un recipiente con suficiente agua y mézclalo con azúcar. Tapa el recipiente y déjalo reposar en un lugar cálido, fuera de la luz directa del sol. Remueve la mezcla dos veces al día y abre la tapa para permitir que los gases de fermentación escapen. Al tercer día, o 12 horas antes de consumirlo, filtra el jengibre y envasalo. Guarda el envase en el refrigerador, donde continuará fermentando hasta el momento de su consumo.



Foto Ariel Benz

Pan de Pulque Relleno de Conserva de Chilacayota

Andrea Aquino Morales

Estas recetas se cocinaron durante la serie de encuentros del Archivo Biocultural Vivo con infancias en la sesión “Nutrir las Lenguas del Agua” en los canales de Xochimilco, septiembre 2024

En el marco del Archivo Biocultural Vivo en Xochimilco, Andrea preparó un pan de pulque relleno de mermelada de chilacayota como parte de los menús diseñados especialmente para infancias. Este pan, que combina el fermento del pulque con el dulzor de la chilacayota, rinde homenaje a los sabores tradicionales de la región lacustre y los ingredientes de temporada. El pulque todavía se produce en las zonas cerriles de Xochimilco, mientras que la chilacayota es un cultivo abundante que se cosecha en septiembre y octubre. Aunque los niños no participaron en su preparación, disfrutaron del pan como parte de un lunch diseñado para conectarles con los ingredientes locales y la riqueza cultural de su territorio, y lo comieron mientras navegaron las aguas de Xochimilco, convirtiendo la comida en una experiencia de aprendizaje y disfrute.

Ingredientes

- 5 huevos
- 1 taza de pulque blanco
- 1 taza de azúcar
- 4½ tazas de harina de trigo cernida
- 1 taza de mantequilla derretida, a temperatura ambiente
- 1 cucharada de levadura seca disuelta en 2 cucharadas de agua
- Mantequilla
- Conserva de chilacayota



Foto por Rodrigo Ruiz

Preparación

Para activar la levadura, disuélvela en leche tibia junto con una cucharada de azúcar. Cierne la harina y mezcla los ingredientes secos en un tazón grande. Agrega los huevos, el azúcar restante, la mantequilla y el pulque, y trabaja la masa hasta que esté suave y homogénea. Deja reposar la masa durante 30 minutos o hasta que la levadura haya leudado. Luego, forma los panes y rellénalos con el dulce de chilacayota. Deja que la masa leude nuevamente durante 30 minutos. Finalmente, hornea a 180°C durante 20 minutos o hasta que la corteza esté dorada.

Desembocaditos

Fernanda, Evelyn, Jessica, Lucía, Mireia

Esta receta se cocinó durante la escuela de verano Materia Abierta en un espacio de Cocina Colectiva reflexionando sobre el agua y la alimentación en Casa del Lago, Ciudad de México, agosto 2024.

La receta de los Desmbocaditos nació a partir de una pregunta: ¿Cómo nos desembocamos en esta cuenca? Pensada con ingredientes agroecológicos de las productoras y productores de la cuenca de México, Xochimilco y Milpa Alta, esta receta juega con el concepto de “desembocar”, como el flujo de un río que llega al mar. Así, se creó un platillo que se abre en capas, como el paso del agua, con diferentes tipos de lechugas y hortalizas que representan ese fluir. Además, “desembocar” también evoca la idea de liberarse emocionalmente, como cuando las emociones se desbordan, como un llanto intenso. Por eso, al centro de este platillo se encuentra una salsa súper picosa de habanero que nos hace llorar y salivar.

Ingredientes

- 8 piezas de chile serrano
- ¼ de kg de chile guajillo
- 6 dientes de ajo
- ½ lechuga orejona
- ¼ kg de quintonil
- 4 naranjas
- 200ml de miel de abeja
- 1 ramo de rábanos
- 5 guayabas
- 2 peras
- 1 puño de hojas de hinojo
- 1 puñito de brotes de amaranto
- Aceite de oliva
- Sal
- Totomoxtlés para presentación

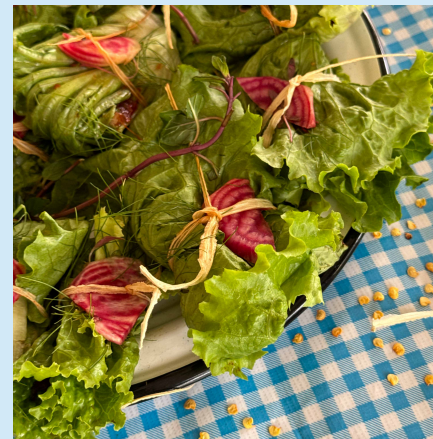


Foto por Mariana Martínez Balvanera

Preparación

Tatamar 6 de los chiles serranos y triturar en el molcajete junto con los otros dos chiles y los ajos hasta formar una pasta. Agregar aceite de oliva y sal, y reservar.

Triturar las guayabas junto con la pera (sin piel) y agregar el jugo de naranja a esta mezcla. Remojar los chiles guajillos (sin venas y sin semillas), luego de media hora retirar con una cuchara la carne del chile y agregamos a la mezcla de frutas junto con la miel y mezclamos hasta obtener una mezcla uniforme. Se remojan las hojas secas de maíz para envolver los desembocaditos. Dejar limpias y listas la lechuga, el quintonil, los brotes de amaranto y el hinojo, y cortar los rábanos en rodajas finas.

Armado:

Sobre una hoja de lechuga poner una cucharada de la salsa agridulce de frutas y guajillo, sobre esta colocar una hoja de quintonil (como un pastel por capas). Sobre el quintonil añadir una gota de la salsa de chile serrano y se envuelve la lechuga. Sobre la lechuga envuelta se pone una rebanada de rábano, una ramita de hinojo y un brote de amaranto. Finalmente se amarra con una hoja de maíz seco. Se come como un bocado.

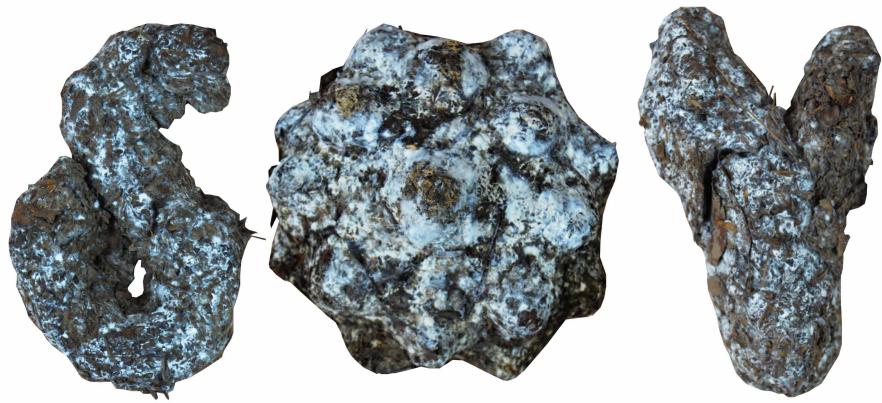
Tecnologías para Cuidar el Agua



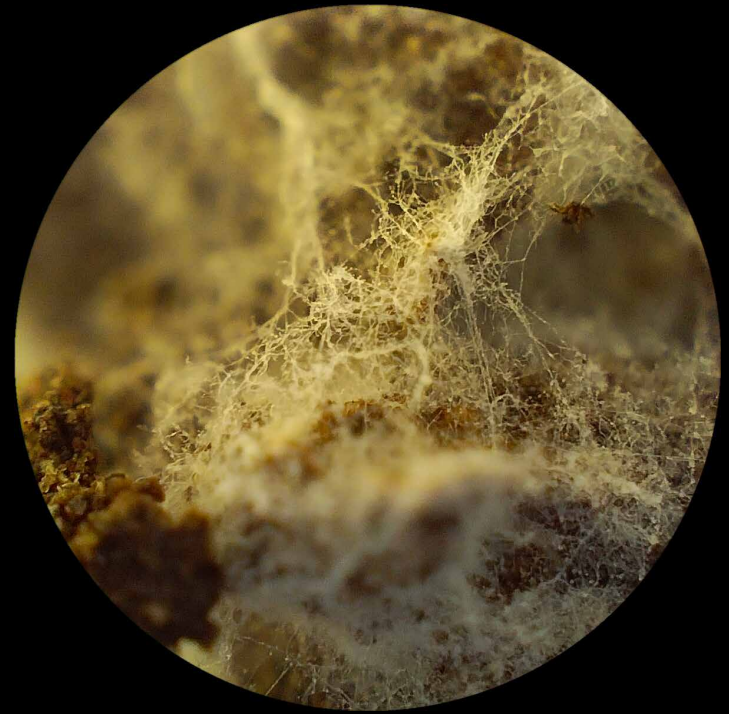
Lanzamiento de Bioesculturas remediadoras de agua en Xochimilco a través del Archivo Biocultural Vivo, 2024. Foto por Rubén Garay.



Exploración a través de navegar los canales de Xochimilco en el Archivo Biocultural Vivo, 2024.
Foto por Rubén Garay.



Bioesculturas para bioremediación, 2024.
Foto por Alessandro Valerio Zamora



Microorganismos de montaña en macro, San Gregorio Atlapulco, 20204.
Foto por Alessandro Valerio Zamora



Taller de Ecotecnologías en Casa Pitahaya, Santo Domingo Tomaltepec, 2024.
Foto por Mariana Martínez Balvanera



Taller de Ecotecnologías en Casa Pitahaya, Santo Domingo Tomaltepec, 2024.
Foto por Mariana Martínez Balvanera

Ecotecnias del Agua: Círculo de Plátanos

Guie Ballesteros

Esta receta se elaboró a través de un taller de “Filtros para Aguas Jabonosas” en Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca, marzo 2024

¿Cómo podemos reciclar el agua en casa? En este encuentro se reflexionó sobre el paradigma para la gestión del agua y la responsabilidad que tomamos para cuidarla. En este taller aprendimos a instalar un sistema vivo con plátanos y otras especies fitorremediadoras que permitirán tratar y reintegrar aguas jabonosas a nuestro huerto colectivo. El intercambio que se generó que se generó acerca del tratamiento que se le puede dar a las aguas grises para reutilizarlas en el riego de plantas, dentro de la casa o para la infiltración, nos ha invitado a reflexionar sobre cómo estamos utilizando el agua que nos queda y qué medidas estamos tomando para aprovecharla.

Ingredientes

-
- Troncos de plátano:

Se utilizan como material filtrante y proporcionan un hábitat para microorganismos beneficiosos.

-
- Materia orgánica (verde y seca):

Proporciona nutrientes y soporte para la vida microbiana en el biofiltro.

-
- Tuberías y conectores:

Dirigen el flujo de agua hacia y desde el biofiltro.

-
- Herramientas de jardinería:

Se necesitan para preparar el sitio y manipular los materiales del biofiltro.



Foto por Mariana Martínez Balvanera

Preparación

Nos dividimos en tres grupos: “fortachonxs” para trazar y limpiar el hoyo, “hormigas” para recolectar materia orgánica y troncos, y “técnicxs” para iniciar la instalación de la tubería. Excavar el hoyo y recolectar la materia orgánica necesaria para el biofiltro. Preparar los plátanos cortando los troncos sin llegar al corazón para estimular el crecimiento. Acondicionar el borde del círculo para una siembra adecuada de los platanares y otras plantas fitorremediadoras. Llenar el círculo con materia orgánica, comenzando con los troncos, seguido de materia orgánica verde y seca. Sembrar los platanares, papayales y flor de mayo en el círculo, invitando a cada participante a sembrar una planta con una intención. Conectar a los lavaderos con el círculo de plátanos con una instalación de tubos PVC y probar.

Bioesculturas Biorremediación

Alessandro Valerio Zamora

Esta receta se elaboró en el contexto de la investigación de Alessandro y se activó en la sesión final de Materia Abierta, y en la primera sesión del Archivo Biocultural Vivo con infancias “Nutrir las Lenguas del Agua”, en Xochimilco, Ciudad de México, agosto y septiembre 2024

La biorremediación es una práctica ancestral que restaura aguas contaminadas mediante microorganismos de montaña, conocidos como “Semilla del Bosque” o “Suelo Vivo”. Estos microorganismos, compuestos por bacterias y hongos, descomponen contaminantes orgánicos, eliminan malos olores y equilibran el ecosistema acuático, promoviendo la vida bajo el agua y controlando el crecimiento de algas superficiales. La “Semilla del Bosque” encierra una memoria genética y energética local, adaptándose al entorno que busca restaurar. Recolectados de zonas de alta biodiversidad, estos microorganismos son esenciales no solo para la biorremediación de aguas, sino también para regenerar suelos erosionados. En diversas culturas de Centroamérica y Sudamérica, son llamados “Alma del Bosque” o “Kakabb lu’um,”. Se propone que cada proceso de biorremediación esté acompañado de prácticas de cuidado y educación ambiental, enfatizando una observación profunda y respeto hacia los ciclos y ritmos naturales del ecosistema.

Ingredientes

• 3k de arcilla local, 40k.

O también para Xochimilco el lodo negro del fondo del canal funciona muy bien, combinado con tierra y otros sustratos locales

• 5 puñados de salvado.

Pueden ser también harinas orgánicas, de maíz, arroz, entre otras. O semolina de arroz, maíz triturado, cascarilla de café entre otros sustratos de origen local

• 2k de Microorganismos de montaña sólidos

• 500 ml Microorganismos de montaña líquidos, se puede diluir un poco con agua de lluvia (no demasiado)

• 500 ml de agua de lluvia, o reposada



Foto por Alessandro Valerio Zamora

Preparación

Ir mezclando los materiales de los más secos a los más húmedos, e ir midiendo la consistencia mientras se revuelve, tal cual cuando hacemos pan, tortillas, cerámica o amasando para los tamales. Se recomienda hacer una esfera para comprobar la consistencia, también hacer la prueba del puño para evitar exceso de humedad. Una vez este bien amasada la mezcla, te insisto a imaginar distintas formas que puedas darle, a esta escultura viva! Ya que juntas posibilitan la biorremediación y la activación de nuevas cadenas hidrotóxicas que nos ayuden a nutrir nuestras aguas.

La mezcla se debe hacer sobre un plástico en el piso. Se recomienda ir poniendo las esculturas (que quepan en la palma de la mano), en canastas cubiertas de papel periódico o kraft. Se debe esperar en fermentación aeróbica, entre una semana y quince días según el ambiente donde te encuentres. Ten cuidado de que no les caiga la lluvia o les pegue el sol directo durante muchas horas. Con el tiempo crecerán muchísimos hongos sobre la escultura, usualmente de color blanco, pero con variaciones según cada sitio. Cuando estén listas hay que lanzarlas al río.

Se recomienda una escultura por cada metro cuadrado, además que lo ideal es realizarlo en época de lluvias para que el cauce ayude a dispersar las bacterias y hongos. No olvides que esta es solamente una acción simbólica, pues la periodicidad y cantidad varían según el área de cada masa de agua, y su estado de contaminación. Para ello te recomiendo acercarte a tu gobierno local y pedir apoyo en la realización de un proyecto que vaya a largo plazo y en una escala mayor.

Escuchar el Agua

Elizabeth Guerrero Molina y Alessandro Valerio Zamora

Estos dos audios acompañan las recetas a través de las voces de las y los participantes del proyecto Cocina Colaboratorio a lo largo del 2024.



La Cumbre del Agua en Santo Domingo Tomaltepec, 2024. Foto por Markus Burman Martínez.



Carta al Agua:
Archivo Biocultural Vivo 2024, “Nutrir las
Lenguas del Agua”, septiembre 2024.
Audio grabado por Alessandro Valerio Mora.



Cápsula del Agua: Mezcla de audios de los
tres sitios enfocados en el agua, mayo 2024.
Audio editado y grabado por Elizabeth
Guerrero Molina para Radio Cocina
Colaboratorio.

*¿Cómo el agua
nutre nuestras lenguas?*



La Cumbre del Agua vol. 2 en Santo Domingo Tomaltepec, 2024. Foto por Diego González.

*¿Cómo alimentamos
las lenguas del agua?*

Agradecimientos

Este trabajo editorial fue posible gracias a las colaboraciones del colectivo Cocina Colaboratorio en Loma Bonita (Chiapas), Santo Domingo Tomaltepec (Oaxaca) y Xochimilco (Ciudad de México). Las recetas que reúne se han anotado e impreso en distintos formatos a lo largo de los años, principalmente en hojas sueltas impresas y libretas como una forma de documentación informal e inmediata de los intercambios y acciones de cocina. Desde la organización de las cocinas en el espacio público como escoger la receta, organizar la colecta y la cosecha de ingredientes, el disponer del espacio, el cargar los materiales de la cocina móvil, el invitar a participantes a través de distintos medios, y el lavar los trastes y limpiar al finalizar las acciones; muchas personas nos han acompañado y es gracias a ellas que es posible que todo suceda. Este equipo de personas ha variado en cada ocasión y queremos agradecerles su creatividad, capacidad de improvisación y energía que han hecho de los intercambios de cocina espacios únicos con ambientes divertidos, llenos de aprendizaje y descubrimiento mutuo. Agradecemos profundamente también a las personas que realizan coordinación todas las actividades y planeación de los tres sitios y que hacen una gestión imprescindible para que sucedan los intercambios. Nos gustaría agradecer de igual forma a las autoridades de cada uno de los territorios donde se han desarrollado actividades, asambleas ejidales, comunales y quienes han apoyado nuestras actividades en espacios públicos de las comunidades. De igual manera agradecer a las personas y colectivos de base que han aportado y apoyado a las actividades con espacios, herramientas, saberes y energía.

Gracias a las y los coordinadores del proyecto Cocina Colaboratorio: Reyna Dominguez Yescas, Emilio Hernández Martínez, Paola García, Adriana Cadena Roa, Fernanda Estrada González, Raúl Mondragón, Lucía Pérez Volkow, Elizabeth Guerrero Molina, Azahara Mesa Jurado y Patricia Balvanera Levy. Gracias también a Lyliana Rentería por su constante gestión y apoyo logístico. También queremos agradecer a Andrea (Dea) López del proyecto Co.Mer y la Escuela del Fogón por el acompañamiento curatorial a lo largo de este año 2024. Y finalmente a Pablo Chavarría Gutiérrez por el acompañamiento en los talleres con las comunidades de aprendizaje de los tres sitios. Sin ustedes no hubiera sido posible realizar las acciones que permitieron construir la memoria y creatividad colectiva que se refleja en estas recetas.

Créditos

Autores y autoras de recetas:

Gloria Gutiérrez, Asunción López García, Celia Álvarez, Lucía Pérez Volkow, Rafael Lombera, Nora Estrada, Andrea Aquino Morales, Fernanda, Evelyn, Jessica, Lucía, Mireia, Guie Ballesteros y Alessandro Valerio Zamora.

Textos:

Mariana Martínez Balvanera y Fabiola Manyari Laura López Bracamonte

Edición de textos y recetas:

Mariana Martínez Balvanera y Fabiola Manyari Laura López Bracamonte

Diseño Editorial:

Moriz Oberberger (www.morizoberberger.ch) y Mariana Martínez Balvanera

Ilustraciones:

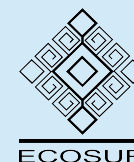
Galia Basail Mulcahy

Este recetario se elaboró en el año 2024 en el marco del proyecto Cocina Laboratorio:

Construcción transdisciplinaria de sistemas socioecológicos interculturales agroalimentarios más justos, sustentables y resilientes y es posible gracias a los siguientes fondos:

Universidad Nacional Autónoma de México a través del Instituto de Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad. PRONACE-CONAHCYT No. de proyecto: 319065; PAPIIT No. de proyecto: IG201224.

www.colaboratorykitchen.com





Cocina Colaboratorio