



CASCADAS CREATIVAS

LAS RECETAS DEL ENCUENTRO: MANOS Y SABERES QUE ALIMENTAN Y CUIDAN NUESTRAS CUERPAS-TERRITORIO

**Cooperativa Manos Mágicas, Cocina de la Milpa
Centro Comunitario de Tradiciones, Oficios y
Saberes de Chiltoyac (CECOMU)
Compilado por Pamela Ruiz y Thelma Pontes**

“Estaremos, primeramente Dios, para compartir e intercambiar lo que nosotras sabemos (...). Que nos juntemos para compartir nuestras maneras de trabajar, nuestra manera de hacer las comidas me parece muy bien y estoy muy contenta” (Trini, CECOMU).

Las expresiones culturales mexicanas convergen de forma recurrente y gozosa con la cocina. En Veracruz, la comida forma parte esencial de cualquier festividad y ocasión. Celebramos con mole, tamales, atoles, quelites y flores, productos de la milpa que no podían dejar de ser parte del IV Encuentro Internacional de Investigación Acción Participativa - IV EIIAP. La cocina es una práctica sensorial y corporizada en la que confluyen saberes, haceres y sentires; es un espacio experimental y transgeneracional, de potencial convergencia transdisciplinaria, donde es posible cocinar otros futuros más sustentables y justos si tejemos puentes entre los conocimientos locales, las artes y las ciencias.



En la cocina, alrededor de la mesa y al degustar la comida, construimos relaciones y re-descubrimos nuestra interdependencia con otros humanos y no humanos, con el territorio, el paisaje, los agroecosistemas y sistemas agroalimentarios que nos sostienen (Cocina colaboratorio, 2022).

Escribir y preparar recetas de cocina desde los territorios bioculturales representa un lugar de fuga y resistencia que nos convoca a un presente colectivo y comunal fuera de la esfera de lo privado. Cada preparación con sus ingredientes nos remite a los ambientes donde se cultivan, a las prácticas de preparación y a las maneras y utensilios necesarios para la reproducción de los sabores y texturas de la cocina ancestral y la creación de nuevos platillos (Diana Vernot, 2019).

Los recetarios son una mirada femenina de la cocina y del cocinar, memorizan los sabores, olores y colores de la cocina maternal, recuerdan un entramado de historias, hablan del lugar que se habita, de los saberes de las mujeres y de sus afectos (Diana Vernot, 2019). Sentimientos y emociones que son forjados a través de la receta, del cocinar y del convivir y alimentar la familia, las amigas, los amigos y la comunidad.

En este artículo-recetario compartimos la experiencia del IV EIIAP desde la cocina y desde los saberes, afectos y recetas de las tres cooperativas de mujeres quienes nos acompañaron con sus reflexiones y cocinaron alimentos deliciosos y nutritivos durante los tres días del encuentro: Cooperativas Manos Mágicas, Centro Comunitario de Tradiciones, Oficios y Saberes de Chiltoyac (CECOMU) y Cocina de la Milpa.

Acompañarlas en los espacios de cocina, escribir sus recetas y degustar sus preparaciones ha sido también reconstruir la historia de quien cocina y de quien come, enlazando pasado y presente. Los platillos acá plasmados, vinculan a estas mujeres con la cocina de humo, la cocina maternal y ancestral, y con su territorio: del traspatio hasta el monte; lugares donde se recrean los saberes de sus ancestas creativamente.

“Mi abuelita fue la que me ayudó y me enseñó y me puso. Era una señora muy estricta, con agallas (...) y con el chicote en la mano. Aprender estas cosas bien bonitas, para mí fue muy valiosa esa experiencia, con todo el rigor. Creo que las mujeres, de esas experiencias, tenemos mucho de qué hablar, mucho de que enseñarles. Yo soy la primera que me gusta compartirlas a las personas mis recetas, mis experiencias, estas cosas bien bonitas que viví, en aquel tiempo de abundancia. (...) De generación en generación vienen esos menús, esas recetas (...) son experiencias muy importantes y valiosas, de las abuelitas y ancestas” (Adri, Cocina de la Milpa).

Al reconocer sus prácticas, saberes y creatividad para elegir los mejores ingredientes, recolectarlos o sembrarlos, cosecharlos, prepararlos, servirlos y consumirlos tejemos redes de acompañamiento y cuidado con y desde lxs otrxs, como un acto de resistencia que nos arraiga y da sentido. Ellas nos convocan a pensar y valorar las dimensiones simbólicas de los alimentos y del cuidado entre nosotras, del cuidado de la Tierra y de nuestros territorios y de aquellos seres humanos y no humanos que hacen posible y deliciosa nuestra alimentación.

“Nosotras, como mujeres, lo que cada día nos hace más fuertes es que estemos unidas, que seamos solidarias, que nos entendamos y que haya un compañerismo entre nosotras. Porque eso es lo que nos hace fuertes como cooperativa y que haya una responsabilidad para poder sacar los proyectos adelante” (Marcelina, Manos Mágicas).

Con sus recetas las mujeres nos enseñan un poquito de qué se come y cómo se come en las montañas de Veracruz y cuáles técnicas son necesarias para recrear los olores, los sabores y las texturas de la cocina familiar y ancestral. Cocinar en las milpas y el bosque mesófilo veracruzano es un acto político que implica creatividad, una conexión profunda con el territorio, la memoria y los saberes.

Pero ¿quiénes son estas mujeres? y ¿qué las motiva a cocinar?
Ellas gustosas nos compartieron un poco de su historia:

Adriana de Comedor de la milpa nos dice: *“Esta iniciativa y entusiasmo por cocinar nació primero por una gran necesidad económica en mi vida y por las ganas de sacar adelante a mi familia y me atreví desde hace más de 10 años a cocinar y ahora el equipo de Comedor de la milpa lo hacemos por no perder ese sazón de mi abuela, el recuerdo de mis abuelos y sus prácticas de siembra y cocina de esos manjares que nos preparaban. Los dones de mi abuela que heredó de su mamá, se los heredó a sus hijas y luego a mí, su primera nieta. Desde muy chiquita comencé a cocinar un buen caldo de frijoles de la olla con esa paciencia que la cocina requiere. Es todo un arte”.*

Por su parte Trini de CECOMU menciona: *“¿Qué les puedo platicar del comedor CECOME? Es algo muy bonito que hacemos con mucho cariño, elaboramos no para ganar, pues fue un proyecto que gracias a Dios salió y nos organizamos cada martes entre las cuatro. Además, buscamos quién nos ayude en lo que vamos a preparar. Las tapaditas de masa blanca y negra que elaboro le gustan mucho a la gente y también cuando son chiles rellenos va mucha gente a comprar, porque por tan solo \$12 les damos un vaso de agua, fruta picadita y ya sea dos tapaditas, dos tostadas o algún otro guisado. Así empezó el comedor el 24 de abril del 2022 y luego nos organizamos así para empezar a trabajar el 3 de mayo, a los dos meses se nos terminaron los materiales y ya nosotras le vamos invirtiendo. Nos da gusto compartirles que ya está el libro “La comida de mi tierra”, lo vamos a difundir y llevar en caravana a la biblioteca, el TEBAEV, la primaria y el kinder. Estamos muy contentas por ello.”*

Y finalmente, Marcelina de Manos Mágicas nos cuenta: *“Nuestra cooperativa nace hace más o menos 8 o 9 años. Inicia por una intención de trabajar juntas para lograr mayores ventas y no descuidar tanto a la familia, de ahí empezamos a hacer juntas tortillas, tamales, atoles, gorditas y tlacoyos. De ahí nos fueron conociendo varias personas y dependencias de gobierno, conocimos a Sendas A.C y ahora entregamos tortillas en Pixcando. Hemos sido invitadas a muchas ferias, eventos y exposiciones y recientemente fuimos aprobadas en un proyecto de nuestra cocina tradicional para publicar un recetario que se llamará ‘La cocina tradicional de Otilpan’*

(Manos Mágicas y Valderrama-Rouy.,2023).

De todos estos eventos nos ha quedado el aprendizaje que juntas podemos lograr muchas cosas y que tenemos que seguir trabajando para poder seguir adelante, y más que nada pues nos gusta cocinar, nos gusta hacer las tortillas, le tenemos amor a la siembra de las verduras, del maíz, de los erizos, de cuando salen las xaxanas, los gasparitos y todo lo que es de temporada. Actualmente estamos empezando la elaboración de tortillas de colores y sabores, también estamos colaborando en un proyecto de la Universidad Veracruzana que se llama "Metáforas de narrar y sembrar en milpas y cafetales". Recientemente fui a participar como representante de la cooperativa en una exposición en la Universidad de Chapingo y ha sido muy hermoso todo esto, estamos muy contentas. Nos gusta cocinar y es nuestra mayor satisfacción".

Un menú hecho a muchas manos

Para organizar el menú y la cocina del encuentro hicimos un grupo virtual entre el equipo enlace de alimentación del encuentro y una mujer representante de cada cooperativa, donde fueron gestionados la gran mayoría de los acuerdos. Nos encontramos presencialmente dos veces, una vez para decidir el menú y los precios (Figura 1) y la otra, en IARA (Iniciativa Autogestiva de Restauración Agroecológica), una semana antes del encuentro para que las mujeres de las cooperativas pudieran conocer el espacio y finalizar los últimos acuerdos.

Los platillos de cada día fueron propuestos por ellas de acuerdo con la temporalidad y disponibilidad de ingredientes tanto en sus parcelas como en sus comunidades, en cantidad suficiente para la comida de los tres días de encuentro. El domingo como parte de la comida de cierre del evento se invitó a participar a lxs asistentes en una cocina abierta para elaborar una ensalada a muchas manos con ingredientes sembrados por manos campesinas de la cuenca del Río la Antigua y cultivados con prácticas agroecológicas. Las siguientes fotos ilustran la dinámica y algunos platillos servidos durante el encuentro (Foto 1,2 3, 4, y 5):

Figura 1. Menú elaborado por las mujeres de las cooperativas y el equipo enlace de alimentación del encuentro. Diseño: Karime León Sánchez





Foto 1. Tlacoyos de frijol, picadas de salsa y atole de fruta.
Cooperativa Manos Mágicas.
Foto: Thelma Pontes.



Foto 2 y 3. Mole con champiñones. Cooperativa
CECOMU. Foto: Thelma Pontes.



Foto 4 y 5. Esquite y picaditas con frijoles refritos.
Cocina de la Milpa. Fotos: Thelma Pontes.





Foto 6 Ensalada a muchas manos.
Facilitó: Fabio Ramírez y Pamela Ruiz.
Fotos: GIASE.

Saberes compartidos en formato de recetas

Las recetas acá plasmadas fueron escogidas por las mujeres de cada cooperativa. Manos Mágicas nos ofrece la receta de los ricos tamales de flor de xaxana (*Phaseolus coccineus*), un frijol silvestre que nace en sus milpas, de sabor único acompañados con pipián, una salsa preparada con semillas de calabaza (*Cucurbita spp.*).

Los tamales, a base de masa de maíz nixtamalizado, son indispensables en todas las festividades en México, cada familia tiene su receta favorita y son envueltos con diversas hojas recolectadas en el monte y en las parcelas, que les dan un exquisito sabor. En la receta de Manos Mágicas los tamales de xaxana con pipián van envueltos en hojas de papatla (*Canna indica*).

Comedor de la Milpa nos ofrece la receta de calabacitas a la mexicana, una manera muy simple y sabrosa de guisar muchas verduras y hongos en México acompañados de tortillas de maíz. Se trata de guisar la verdura o los hongos con cebolla (*Allium cepa*), ajo (*Allium sativum*), jitomate (*Solanum lycopersicum*) y cilantro (*Coriandrum sativum*).

Las calabacitas (*Cucurbita pepo*) son sembradas en sus milpas y junto con el maíz y el frijol conforman “la tríada mesoamericana” (CONABIO, 2016). En las milpas también se siembran variedades de jitomates y chiles, y se recolectan hierbas, flores, hongos y calabazas silvestres como el chilacayote (*Cucurbita ficifolia*).

CECOMU nos ofrece la receta de una rica sopa de elote con chayote, acompañada de nopales (*Opuntia sp.*) un alimento central en México. Por sus propiedades nutritivas, ecológicas, medicinales y simbólicas es uno de los recursos de mayor importancia económica de la flora mexicana (CONABIO 2021).

En esta preparación los elotes frescos, cosechados de sus milpas, son también acompañados de chayotes (*Sechium edule*) que, así como los nopales, son de gran importancia económica en México. De centro de origen de domesticación mesoamericano, los chayotes siguen siendo hoy en día cultivados y por esto poseen una gran diversidad de tamaños, formas, colores y sabores.

Para sazonar y enmarcar el exquisito sabor de los platillos las mujeres incorporaron el ajo, la cebolla de origen asiático y la manteca de cerdo, que llegaron a sus cocinas con la gastronomía española. El cilantro de monte (*Eryngium foetidum*) y el epazote (*Dysphania ambrosioides*) son ejemplos de algunas hierbas silvestres recolectadas y sembradas que sirven para condimentar las preparaciones.

En esta lista no podría faltar el chile (*Capsicum spp.*) símbolo cultural de la gastronomía mexicana y componente principal de su sabor (CONABIO, 2020). En salsa de molcajete, como ingrediente (mole, guisos, chileatole, etc.) o como platillo (chiles rellenos, chiles en nogada), el chile acompaña cada comida y está presente en todos los hogares.

Ingredientes que son parte de recetas, platillos que cuentan historias y conexiones que nutren y alimentan el cuerpo y el espíritu, mientras despiertan los sentidos y la memoria afectiva. Seguramente a las participantes del encuentro recordar y preparar estos platillos les remita a los momentos vividos: recuerdos del bosque que nos recibió bendiciéndonos con la lluvia, mientras el té y el café calentaron las palabras; sabores deliciosos de tamales y taquitos de guisado que sustentaron el cuerpo en días intensos de escucha y diálogo; y sopita y atole que dieron un apapacho tibio al corazón en las noches de música, teatro y fogata.

Esperemos que en estas palabras hayamos podido dar gracias y rendir honores a las mujeres de CECOMU, Manos Mágicas y Cocina de la Milpa y a sus ancestas. ¡Mujeres que cuidan y se cuidan en colectivo, que construyen cotidianamente territorios más sanos y soberanos! ¡Que vivan! y ¡Buen provecho!



Facilitó: Fabio Ramírez y Pamela Ruiz.
Foto 7. Laura Pamela Ruiz Ponce

Tamales de flor de xaxana

Cooperativa Manos Mágicas

Ingredientes (6 personas):

1kg de masa de maíz nixtamalizado
600g de flor de xaxana
30g de chile seco
250g de semilla de pipián pelada
150g de manteca de cerdo
25 hojas secas de maíz o verdes de papatla
Sal al gusto

Preparación:

1. Limpiar y lavar la flor de xaxana con ayuda de un colador, poner a hervir durante 20 minutos en medio litro de agua con sal al gusto.
2. Lavar y hervir el chile seco por 5 minutos.
3. Tostar la pipiana hasta que esté crujiente y molerla con el chile seco.
4. Agregar la mezcla a la xaxana. Hervir por 5 minutos y mover de forma constante para que no se pegue en la cazuela. Retirar del fuego.
5. Lavar las hojas de papatla o de maíz
6. Si es necesario repasar la masa en el metate para que se quede bien lisa, sin grumos.
7. Amasar la masa de maíz con las manos mezclando la manteca, un cuarto de litro de agua tibia con sal al gusto. Dejar reposar por 20 minutos.
8. Después de reposar la masa, envolver en la hoja, para cada tamal, dos cucharadas soperas de masa y una de la flor de xaxana preparada. Finalmente, poner a hervir durante una hora en una vaporera. ¡A disfrutar!

Calabazas a la mexicana con hongos

Comedor de la Milpa

Ingredientes (4 personas):

500 gramos de calabacitas
500 gramos de hongos
4 jitomates medianos
1/2 cebolla
1 diente de ajo
Cilantro de monte al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Lavar y desinfectar los ingredientes
2. Picar los hongos en tiras quitándoles un poco del palito
3. Picar la calabaza, cebolla, jitomate, ajo y el cilantro en cuadros y separar en recipientes diferentes .
4. Acitronar el ajo, la cebolla y el cilantro a fuego lento por 3 minutos, después agregar los hongos y cocer por 3 minutos.
5. Agregar la calabaza, el jitomate y condimentar con sal al gusto.
6. Tapar y cocinar por 25 minutos o hasta su cocción. ¡Buen provecho!

Sopa de elote con chayote

Centro Comunitario de Tradiciones, Oficios y Saberes

Ingredientes (25 personas):

10 elotes
10 nopales
10 erizos/chayotes
1/2 cebolla
1 kilo de tomate
Ajo
Epazote

Preparación:

1. Desgranar los elotes, picar los erizos en rebanadas, picar en cuadritos los nopales y picar la cebolla y el ajo. Poner en recipientes por separado.
2. A continuación, sofreír la cebolla y el ajo.
3. Agregar el tomate bien picadito y dejar que se sazone bien.
4. Después agregar el agua y la sal al gusto y dejar que hierva bien.
4. Agregar los elotes, los erizos y los nopales

Por último, agregar epazote al gusto y ¡ya está!

Referencias

Cocina Colaboratorio (2021). "Semillas, pertinencia y saberes colectivos en el territorio a través de los Archivos Bioculturales Vivos" En: V. Mata (ed.), Comer relaciona y confronta mundos (pp. 126-145). Centro Cultural de España en México.

Cocina Colaboratorio (14 y 15 de octubre de 2022) Seminario Cocinando futuros [en línea]. Youtube (102) Seminario "Cocinando futuros": CONFERENCIAS MAGISTRALES - YouTube

CONABIO (2016). La milpa. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, Cd. de México, México. Recuperado el 27/03/2023 en: <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/sistemas-productivos/milpa>.

CONABIO. 2020. Qué nos aportan los chiles. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, Cd. de México, México. Recuperado el 27/03/2023 en: https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/que-nos-aportan/N_chiles.

CONABIO (2021). Nopales. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, Cd. de México, México. Recuperado el 27/03/2023 en: <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/nopales>.

Vernot, Diana (2019). "Los recetarios de cocina en América Latina: más allá de la escritura y reproducción de recetas que iniciaron con los Estados-nación". En: Boletín de Antropología. Universidad de Antioquia, Medellín, vol. 34, N.º 58, pp. 94-107.



Foto. Karo Carvajal