



RECETAS DECOLONIALES

Las comidas funden tradiciones y sabiduría en cada receta. Las y los compañeros del Diplomado han traído vivencias familiares, secretos de condimentos, preparaciones y diferentes cocciones. Cocina de distintos climas con ingredientes a la mano, pero compartidas en común. No leerán aquí recetas originarias, ni privilegios de gustos, sabores y colores. Solamente la pasión colectiva por fundir herencias diversas que intentan compartir la fragua culinaria de Nuestra América.

DIPLOMADO “SALUD INTERCULTURAL Y PENSAMIENTO AMERICANO”



Imagen de un comedor de Honduras. Garífunas (Cheny Ortiz Dolmo)



CHIAPAS
GOBIERNO DEL ESTADO

Universidad
Intercultural
de CHIAPAS
Por un Chiapas igualitario y plural

UNTREF
UNIVERSIDAD NACIONAL
DE TRES DE FEBRERO

CLACSO
Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales
Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales

80
ANIVERSARIO



ESCUELA
DE GOBIERNO
EN SALUD
FLOREAL
FERRARA

DIPLOMADO “SALUD INTERCULTURAL Y PENSAMIENTO AMERICANO”

Instituciones convocantes

Universidad Intercultural de Chiapas. México
Universidad Nacional de Tres de Febrero. Argentina.

Institución acompañante

Escuela de Gobierno en Salud “Floreal Ferrara”. Ministerio de
Salud, provincia de Buenos Aires, Argentina
Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO).

Equipo Coordinador

Dr. José Alejandro Tasat (UNTREF)
Dr. Rodolfo Kaufmann (UNTREF)
Dr. Antonio de Jesús Nájera Castellanos (UNICH)
Dra. Minerva Yoimy Castañeda Seijas (UNICH)
Dra. Georgina Méndez Torres (UNICH)
Textos: las y los participantes del Diplomado
Elaboración y producción gráfica: Mariana Ortiz (UNTREF)

CONTENIDO

PRÓLOGO	1
INTRODUCCIÓN	2
PAULA ULIVARRI	4
CAROL MARTINEZ CAMACHO	6
DIEGO ALEJANDRO AGUIRRE CARDONA	8
MARCELO OCHOA	10
JUAN MANUEL ESTEBAN CASTRO ALBARRÁN	12
ROBERTO RODRÍGUEZ	14
SANDRA ISABEL PAYAN GÓMEZ	16
LEANDRA NATALIA MUÑOZ AGUIRRE	18
MARÍA CECILIA AGUIRRE	20
NORA IBARRA ARAUJO	22
MARÍA GABRIELA LÓPEZ SUAREZ	24
MARCELO DE BIASE	26
ANGELICA SOLEDAD PERAZA DARZA	28
MARINA GERACITANO	30
ALIED BENCOMO ALERM	32
ANA ZUBIETA	33
YURIDIA MONJARAZ	34
ABRIL ZUCARDI	36
MIGUEL CONTRERAS VÁZQUEZ	38
MARÍA PAULA BORTOLUZZI	40
LAURA AMANCAY MENÉNDEZ	42
TAI LUONG	43
MARÍA EUGENIA GIAMMATTEO	44
CARLOS EINISMAN	46
JORGE ENRIQUE HERCE HEUBERT	47
FRANCISCO BOLSI	48
YANINA GRASSO	50
YESICA MAZZARDI	52
MIGUEL ÁLVARO GÓMEZ	54

COMENTARIO AL LECTOR Y A LA LECTORA

El Recetario Decolonial pretende difundir una experiencia de aprendizaje colaborativo que surgió como reflexión acerca de la salud intercultural pensada desde Nuestra América. Pero también te propone dar continuidad al diálogo imaginario entre personas sentipensantes extendiendo a otros y otra la palabra y la escritura para elaborar otras comidas emancipadas desde el mismo lugar donde hablan, vivencian y recuperan memorias en diferentes lenguas.

PRÓLOGO

“Mi madre que era muy criolla
echaba amor en la olla.”
Armando Tejada Gómez

Constituye un fuerte desafío pensar “la alimentación” desde una perspectiva americana, decolonial y antiimperialista como un proceso pleno de complejidades determinadas histórica y socialmente, que permita arribar a una concepción integradora de la salud centrada en el paradigma de la sustentabilidad, el respeto por las diversidades y los Derechos Humanos. Pensar y sentir, decir y hacer, desde con un enfoque americano y soberano, es enfrentar las condiciones impuestas por el mercado y los grandes poderes concentrados. En este sentido, la alimentación se relaciona con el Buen Vivir y nuestra capacidad como pueblo para construir modelos propios que nos permitan alcanzar mayores grados de libertad y autodeterminación. En Latinoamérica, continente plurinacional, son los feminismos y sus prácticas en los territorios rurales las que han adoptado una posición decolonial construyendo relaciones más democráticas entre las personas, la naturaleza y los alimentos. Estos feminismos, han comprendido las interdependencias de la vida y son las que luchan contra una alimentación impuesta por el mercado, que enferma con los agrotóxicos. Las mujeres están vinculadas históricamente con el proceso de cuidado de la salud y el acto alimentario, han preservando muchos de los saberes ancestrales entre generaciones recreando formas de alimentación que nos conectan con la naturaleza y sus orígenes.

La Licenciatura en Nutrición de la UNTREF nutre y propone con estos criterios una perspectiva sociopolítica crítica de la alimentación como eje del proceso formativo y generadora de profesionales responsables y comprometidos con su disciplina, la historia y su presente. Los y las estudiantes comprenden los procesos de salud/enfermedad/atención/cuidado desde una perspectiva intercultural, de género y decolonial consolidando intervenciones desde el Derecho que contribuye a reorientar las acciones de producción y comercialización de los alimentos en la población. Las experiencias que se promueven resultan significativas tanto en términos personales, grupales y comunitarios, implicando una transformación personal y colectiva concordante con los objetivos curriculares de la carrera, de promover, prevenir y actuar para un desarrollo sustentable de la alimentación.

Lic. Alicia Fernández y Lic. Rodrigo Clacheo.
Equipo de coordinación
Licenciatura en Nutrición UNTREF

INTRODUCCIÓN

Como parte de las actividades del primer Módulo, el expositor invitado fue el profesor Walter Mignolo, quien propuso a las/los participantes abordar la dimensión de la alimentación como proceso trascendente de interculturalidad. El eje temático de la exposición fue: “Las heridas coloniales: de/colonial del comer, de/colonialidad del sanar. Prevenir para no tener que sanar, nos enfermamos en general por mala comida y por falta de amor. Nos sanamos con buena comida y con amor comunal”. Esta perspectiva habilitó reconocer las implicaciones culturales del comer y poder abordar la alimentación como dependiente a los procesos de colonialidad en todas sus formas (del poder, del saber y del ser), presentes como dispositivos tanto de enunciación como de clasificación alimentaria, que generan una significativa hibridación gastronómica.

Desde este enfoque señaló que, más allá del acto de la ingesta como hecho vital en procura de nutrición, la importancia de reconocer las implicaciones culturales del acto de comer. Por lo tanto, resulta necesario abordar y comprender el sentido del comer como una acción trascendente, comprometida tanto individual como colectivamente que, está dotada de fuertes valores comunitarios de bienestar, siendo una práctica compartida de intercambio que favorece el reconocimiento mutuo entre las personas y fortalece los lazos sociales. El significado ancestral de comer con los demás ha sido una situación de comunión compartiendo recursos y expresión de protección colectiva.

Mencionó como antecedente, es conocido que, la importación de productos desde Europa a partir del siglo XV hacia América procuró reproducir gustos, prácticas y sabores, en detrimento de las comidas y los productos del “Nuevo Mundo”. De similar modo el “Viejo Mundo” también fue afectado por los productos americanos que incidieron en su alimentación y consecuentemente en la salud. De esta manera, el proyecto colonizador, además de sus armadas militares, religiosas y organización político-administrativas también tuvo un carácter gastronómico en cuanto implantó una impronta cultural diferencial que intenta reproducir y ejercer una colonialidad de los sabores, percepciones y sentidos del paladar en detrimento de las comidas y los productos de América.

Además, es importante destacar que actualmente y luego de varios siglos Vandana Shiva, activista y científica de la India, nos advierte que el neocolonialismo se da mediante la biopiratería , que implica el patentamiento de las fuentes genéticas

de los países del Sur por las corporaciones del Norte. La forma de comer y de producir los alimentos refleja la organización colonial del mundo.

Consigna de trabajo en el Foro

Luego de la reunión virtual sincrónica se planteó en el Foro del Diplomado el siguiente texto:

Como venimos trabajando y muy bien han señalado las/los compañeros, comprender la historia de los alimentos y los hábitos alimentarios en los distintos territorios de Nuestra América nos permite comprender su complejidad como estrategia y recurso en los procesos de colonización. También en el modo de instaurar valores simbólicos y pautas sociales imponiendo la distinción de los alimentos entre de culturas y clases sociales. Los mundos culinarios chocaron en diferentes partes y todavía continúa ocurriendo por la firme influencia de la mercantilización que incorpora la producción y el consumo en el comercio global, con sus costos y precios relativos en cada país. Asimismo, se ven y se vieron influenciados por la diversidad, disponibilidad y accesibilidad a los recursos, siendo condicionantes significativos las prácticas sociales.

No obstante, las tradiciones culinarias locales constituyen un patrimonio cultural de nuestras comunidades, creando la comida una experiencia que con sus metamorfosis forma parte de cada familia. Todos podemos mencionar las diferentes adaptaciones e influencias en la forma de cocinar, los contenidos y el modo de comer que se vincula con el legado de los pueblos originarios, las diferentes migraciones y las sucesivas colonizaciones. El impacto que producen los medios masivos de comunicación e información en las representaciones y subjetivación social buscan también organizarnos la vida y el trabajo desde la comida. Las tradiciones culinarias son parte de nuestras identidades, se modifican, pero conservan rastros de su génesis. En ese sentido, tal podemos mencionar el carácter celebrativo, ritual y festivo de nuestros modos de comer que nos hacen abrir las manos los unos a los otros, como espacios de verdaderos encuentros.

¿A quién le gusta cocinar?

ACTIVIDAD

Las/los invitamos que compartan y comenten:

1. ¿Qué tipo de comida preparas y con qué elementos?
2. ¿De quién has aprendido?
3. ¿Con quienes compartes la comida?
4. ¿Qué tipo de experiencia, gustos y sabores puedes comentar?
5. ¿Cuándo la comida ha sido para ti motivo de encuentros festivos?

¿Quién comienza con el recetario Intercultural?

(CALETA OLIVIA, SANTA CRUZ, ARGENTINA)

PAULA

ULIVARRI

**¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS
Y CON QUÉ ELEMENTOS?**

Trato de cocinar variado, aunque los tiempos no dan. Nuestro fuerte es la cena, donde estamos todos en familia. El almuerzo es lo que sobra de la cena o cada uno se prepara lo que quiera, con lo que hay en la heladera. Combino mucho, pero siempre hay carne en el plato. Empanadas salteñas los domingos, un clásico.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Aprendí de mi abuela a pesar de la lejanía (ella en Buenos Aires y yo en Salta), cada vez que íbamos a su casa, tenía ese olor a abuela (comida). Mi padre también nos enseñó con el ejemplo.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Aprendí de mi abuela a pesar de la lejanía (ella en Buenos Aires y yo en Salta), cada vez que íbamos a su casa, tenía ese olor a abuela (comida). Mi padre también nos enseñó con el ejemplo.

**¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI
MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?**

Siempre. La comida es un motivo de festejo en sí misma. Amo estar alrededor de una mesa, donde se deja la TV, el celular y todo, para disfrutar y charlar.



“La comida es uno de los momentos más importantes para mí ya que permite actualizarnos, escucharnos y la aparición de muchas sensaciones”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

El olor a comida, como lo dije, la combinación de diferentes elementos, me encanta. Me recuerdan a la infancia, a compartir, a festejo y alegría. La comida es uno de los momentos más importantes para mí, ya que permite actualizarnos, escucharnos y la aparición de muchas sensaciones. Es un lugar de encuentro.

(CHIAPAS, MÉXICO)

CAROL MARTÍNEZ CAMACHO

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Yo casi no preparo comida, desafortunadamente la jornada laboral no me lo permite. Cuando me alcanza la vida y preparo algo suele ser comida muy práctica, como muchas verduras picadas (pimiento morrón de los 3 colores, zanahorias, apio, papa, brócoli) con carne picada; las lentejas también las comemos mucho, en caldo o en tortitas, los frijoles son para acompañar todo. Por las mañanas solemos comer huevo, frijolito, plátanos fritos. Por las noches comúnmente son quesadillas. Y definitivamente lo que no puede faltar son las tortillas y las salsas de tomate

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

He aprendido sola, ya que mi mamá tuvo también jornadas de trabajo muy pesadas, y su mamá fue una mamá joven en una comunidad, que no quería que sus hijas vivieran el mismo destino que ella, entonces desde los 7 años las mandó a Tuxtla a vivir en casas de abonados, para estudiar.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Principalmente con mis hijos y mi esposo, y si es posible invitamos a mis papás y mis hermanos, suegra y cuñados.



“Quien use epazote en sus guisos te hace saber que los preparó para alegrar los corazones”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

La hoja de hierba santa es un sabor muy tradicional de los pueblos del sur de México, tanto en Chiapas como en Oaxaca; y quien use epazote en sus guisos te hace saber que los preparó para alegrar los corazones. El pozole siempre me hace recordar a mi abuela paterna, ella lo preparaba cuando la visitábamos, ya que vivía en otro estado del país.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

No sé si estoy entendiendo bien el sentido de la pregunta, pero lo que entiendo es que cuándo nos hemos reunido a comer celebrando la comida en sí. Es posible que, sin tener muy presente la conciencia de lo festivo, cuando empieza la temporada de mango visitamos a mi suegra para cortar hartos mangos y comer hasta reventar.

(MEDELLÍN, COLOMBIA)

DIEGO ALEJANDRO AGUIRRE CARDONA

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

¡Chicha! Es una bebida fermentada, tradicional, aquí le llamamos chicha, no sé cómo la nombran en sus países, sería interesante saberlo. Sé hacerla de dos formas, una me la enseñaron algunas comunidades indígenas: se prepara con agua, maíz amarillo de cáscara o maíz de chócolo [choclo] y panela. Otra forma de hacerla me la enseñó mi papá: Se prepara con agua, cáscaras de piña, panela y a veces se le echa un trocito de arepa de maíz.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

La preparación de la chicha con maíz me la enseñaron dos comunidades ancestrales: la comunidad Emberá Chamí y la comunidad Emberá Dobia. Son dos comunidades indígenas, una que habita el territorio donde nací (Departamento de Risaralda) y otra el territorio donde vivo actualmente (departamento de Antioquia). La preparación de la chicha con piña me la enseñó mi papá y a él su padre, es decir, mi abuelo.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Me gusta compartirla con mi familia, en especial con mi padre, también con mis amigas y amigos, ¡y hasta con desconocidos! Después de unas buenas jarras de chicha, uno se hace amigo de todo el mundo. Jeje

“Según las comunidades indígenas, si el tabaco sirve para «poner orden» al pensamiento y aclararlo, la chicha «endulza la palabra»”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

La chicha es una bebida fermentada, con un nivel de alcohol leve-moderado y un sabor particular, entre dulce y amargo, dependiendo del tiempo de fermentación. Las comunidades ancestrales que me enseñaron a hacerla dicen que, si cuando la bebes sientes un sabor amargo-dulzón tanto en la lengua como en la garganta, es porque se hizo una buena bebida, de lo contrario no. Además, también dicen que la calidad de la bebida depende de la actitud y la disposición de la persona en el momento de prepararla. Según las comunidades indígenas, si el tabaco sirve para «poner orden» al pensamiento y aclararlo, la chicha «endulza la palabra». Es una bebida hecha para compartir y promover la buena palabra.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

La chicha se utiliza en muchos encuentros festivos en Colombia y en muchos rituales indígenas. La consumo en casa, en la universidad, en los territorios indígenas. Generalmente, es en este último contexto en donde está asociada a festividades o rituales. La he consumido en el Benecua, un ritual Emberá Chamí, o también en diversos actos indígenas; la instauración de un cabildo, la consagración de elementos personales, la bienvenida a mayores y mayoras, etc.

Nota: Durante la colonia española la chicha fue ampliamente consumida, aunque se intentó prohibir varias veces. La chicha se prohibió en Colombia de 1948 a 1991. En este lapso de tiempo la bebida se estigmatizó, en parte por ignorancia, en parte con el ánimo de fomentar el naciente consumo de cerveza. No fue sino hasta que se redactó la Constitución Política de 1991 que se volvió a permitir el consumo de chicha y, además, se reconoció como bebida tradicional indígena y parte de la cultura nacional. Comparto un texto titulado: Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, s. XVI y XVII de Gregorio Saldarriaga. En él se menciona la compleja relación de los nativos y foráneos con respecto a la alimentación en lo que se conocía entonces como el Nuevo Reino de Granada.

(ARGENTINA)

MARCELO OCHOA

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Me defiendo mucho más en las pizzas caseras a la parrilla, los panes caseros o tortas fritas (aquí en Argentina son un clásico los días de lluvia). Las torrejas, mi plato especial, se hacen con las sobras de las comidas del día anterior o del almuerzo (verduras hervidas -papa, zanahoria-, verduras verdes -acelga, por ejemplo-, fideo, arroz, pedazos de carne -de vaca o pollo-) a partir de la elaboración de un menjunje (así le decía mi abuela) elaborado con harina de trigo, huevos y agua. Sobre ese líquido se va volcando todas las sobras para después freírlo en aceite. Se condimenta la mezcla con ajo, perejil, orégano, pimienta y todo lo que más guste (se puede agregar cebolla).

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Aprendí hacer torrejas como plato especial de mi abuela Eva. Creo que esta preocupación constante de mi abuela por la comida, me ha llevado a compartir en espacios de trabajo ese lindo ritual de alimentar el cuerpo y el sentido de unidad. Les comparto la última imagen de estas semanas donde la comida elaborada por mí fue protagonista.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

En nuestra familia, comer es en sí una fiesta. Siempre se hace mucha comida y siempre están presentes las torrejas como “entradita”. Es decir que la torreja está presente cuando el dinero no alcanza para cocinar algo nuevo y cuando celebramos la vida misma.



“Esta decisión ética de no comer carne nos abrió una nueva necesidad relacionada con explorar nuevos sabores y recursos”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

En casa solemos preparar comidas típicas sin carne animal. Realmente ahora que lo pienso esta decisión ética de no comer carne nos abrió una nueva necesidad relacionada con explorar nuevos sabores y recursos para no terminar siempre en los fideos o el arroz (es difícil debo reconocer).

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Creo que entre los legados más hermosos que recibí de mi abuela es que la comida hecha por uno genera ese espacio de intimidad y comunidad que tanta falta nos hace en nuestras andanzas institucionales.

(CIUDAD DE MÉXICO)

JUAN MANUEL ESTEBAN CASTRO ALBARRÁN

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

A mí me gusta cocinar. Soy un cocinero empirista, cocino emulando sabores que he probado, no soy dado a seguir recetas con cantidades precisas, sino que cocino y voy probando, hasta alcanzar la consistencia, el sabor y la apariencia deseadas. He cocinado por necesidad, a lo largo de mi vida independiente y se ha vuelto una costumbre que me permite no solo satisfacer la necesidad de comer, sino experimentar el placer de crear y recrear sabores, cuando tengo tiempo para ello. Además, el proceso de preparación me permite en muchas ocasiones relajarme, distraerme, es una suerte de terapia personal. En la cotidianidad preparo comida no demasiado elaborada, con intenciones de balancear proteínas animales y vegetales, aporte calórico, condimentos diversos y de rápida preparación. Cuando tengo tiempo preparo platillos más elaborados basados en diversas tradiciones culinarias.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Compartir una receta resulta complicado para mí, porque como decía arriba no suelo guiarme por cantidades precisas, sino por el monitoreo del sabor en el proceso. Sin embargo, les hablaré de un alimento de la tradición culinaria salvadoreña. Mi abuela solía prepararlo para consentirme, con la condición de que yo le ayudara a mezclar los ingredientes, quesadilla salvadoreña.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Actualmente comparto mi comida principalmente con mi compañera de vida. A veces, con nuestros hijos, otros familiares, amigos. He comido de todo, a lo largo de la vida, nunca me he negado una experiencia alimentaria, a pesar de que en alguna ocasión no haya sido placentera.

“Mi familia tiene orígenes migratorios diversos. ¿De quién he aprendido? Es una pregunta de larga respuesta, pero evidentemente el punto de partida fue en la familia”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Debo decir que mi familia tiene orígenes migratorios diversos. Por la línea paterna, centroamericana y europea. Por la línea materna, china y afroantillana. Eso, por supuesto se refleja en la comida. Mi madre preparaba comida mexicana casera y comida china de tradición cantonesa. Mi padre preparaba comida salvadoreña y española. ¿De quién he aprendido? Es una pregunta de larga respuesta, pero evidentemente el punto de partida fue en la familia. Aprendí de mis padres y mis abuelas, y luego de otras muchas personas y experiencias.

QUESADILLA SALVADOREÑA (POR JUAN MANUEL ESTEBAN CASTRO ALBARRÁN)

Ingredientes: aproximadamente ½ kg de queso fresco (tipo ranchero), 100 gr de queso de Chiapas (que es un queso doblecrema, ácido-salado-dulce, de consistencia arenosa) ½ taza de requesón (ricotta), 2 tazas de crema espesa, 1 barra de mantequilla, ½ kg de harina de arroz, una pizca de bicarbonato (o polvos de hornear), ajonjolí (para decorar) y azúcar al gusto (½ taza mínimo).

Procedimiento:

1. En una batea grande se amasa el queso fresco con la mano desmenuzándolo con los dedos y amasando hasta formar una pasta
2. se agrega el queso de Chiapas, incorporándolo bien al resto de la pasta, luego el requesón, sin dejar de amasar.
3. Al obtener una pasta uniforme, se pasa hacia un recipiente cóncavo de mayor capacidad para poder mezclar el resto de los ingredientes.
4. Se agrega entonces la crema poco a poco y luego la harina de arroz, también poco a poco y amasando para no dejar grumos.
5. Posteriormente se incorpora la mantequilla y al final el bicarbonato. La clave de la quesadilla es el amasado, un buen ejercicio físico, al hacerlo a mano (no con batidora).
6. Una vez hecha la masa, se deja reposar tapada con una tela por unas tres horas, para que esponje.
7. Luego se coloca en moldes rectangulares para hornear, engrasados y enharinados para que el pan no se pegue. Y se espolvorea la masa con ajonjolí. Se calienta el horno a 200° C y se hornea aproximadamente por una hora (vigilando que no se vayan a quemar).
8. Cuando se enfrían, se parte en cuadritos para disfrutarla con un buen café salvadoreño de la región de Santa Ana.

(ARGENTINA)

ROBERTO RODRÍGUEZ

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Las comidas que preparo son comidas fáciles de preparar, dado mis tiempos laborales: un bife a la plancha con ensalada de lechuga, tomates; omelette de huevos y quesos, a veces tostadas de pan de salvado con queso, tomates, jamón, lechuga. Pero en los fines de semana preparo comidas elaboradas: pollo a la crema, lasañas (en días fríos, vivo en la Patagonia), estofado de cordero al vino tinto, salmón al horno con papas a la crema, etc

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Estas comidas las aprendí buscando recetas en la web, o en programas gastronómicos en cable (como “Gourmet”, “Cocineros argentinos”).

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Acerca de mis experiencias, gustos y sabores, puedo comentar que he viajado mucho (y sigo viajando) y he probado platos maravillosos con gustos espectaculares y doy ejemplos: en Egipto un plato que nunca olvidaré es el “baklava”, un pastel hecho con masa de hojaldre con relleno de pistacho, nueces o almendras) y bañado con miel o almíbar. Otro rico plato fue el “falafel”, que son croquetas a base de garbanzo, mezclado con ajo, perejil, comido. Aquí he probado unas deliciosas especias “los 7 pimientos del Líbano” que lo incorporé en mis comidas diarias. En Perú, probé el famoso “ceviche” con agregado de cebollas cortadas, cilantro, no recuerdo otros ingredientes. En Colombia, he probado el “sancocho” que es una sopa hecha con papa o yuca, con agregado (según cada gusto) de pollo o gallina, pescado, carne de res, y bien condimentada. ¡Riquísimo! Y en mi país, las variadas comidas regionales, como las deliciosas empanadas salteñas, tucumanas y catamarqueñas. Y justamente, lo último mencionado fue motivo de encuentros festivos.



“He utilizado el término “gastronomía” porque forma actualmente parte del lenguaje cotidiano. Un término que ha sido globalizado y su utilización en otros lugares lleva a recepciones de colonialismo cultural.”

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Generalmente comparto estas comidas con amigos, familiares.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Estas comidas son productos de saberes ancestrales o tradiciones, de distintas comunidades presentes en América Latina como en otras regiones del mundo. He utilizado el término “gastronomía” porque forma actualmente parte del lenguaje cotidiano. Un término que ha sido globalizado y su utilización en otros lugares lleva a recepciones de colonialismo cultural.

(POPAYÁN, COLOMBIA)

SANDRA ISABEL PAYAN GÓMEZ

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

La receta que quiero compartir, no es de una comida tradicional, sino un preparado que aprendí en el trabajo de salud comunitaria, el cual ha sido muy compinche para el reencuentro con nuestros propios saberes y poderes para sanar, lo que he vivido como parte del camino hacia la interculturalidad. La hemos llamado untable saludable, veganesa o mayonesa de verduras, es muy sencilla y fácil de preparar: se procesa, licúa o mezcla con tenedor o pisa papas, verdura hervida (zanahoria, remolacha o calabaza) o legumbre hervida (lentejas, garbanzos o arvejas) con aceite, sal, limón y condimentos (ajo, albahaca, orégano, jengibre...). Queda una pasta o salsa muy rica para untar o para mezclar con ensaladas, arroz o pastas. En el camino de compartirla, hemos aprendido a hacerla con otros ingredientes como papa y rúcula. Todo dependiendo de los gustos, costumbres, historias y cultivos de cada lugar. Va una imagen con la receta.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

No tengo tradición familiar alrededor de la cocina. Lo poquito que sé, lo he aprendido de mis amigas y de las mujeres con las que he compartido mi trabajo comunitario.

“La alimentación es uno de los lugares en los que con mayor claridad se expresa la historia como humanidad, constituida de imposiciones, identidades, resistencias, reexistencias, inercias, cambios, mezclas, emergencias y complejidad”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

La comida es motivo de encuentro y de celebración. Creo que la alimentación es uno de los lugares en los que con mayor claridad se expresa nuestra historia como Humanidad, constituida de imposiciones, identidades, resistencias, reexistencias, inercias, cambios, mezclas, emergencias y complejidad.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Se me viene al cuerpo una experiencia muy sensible. Estando mi hijo un poco más chico, en un momento de muchas ausencias y pérdidas, decidimos mudarnos al país donde nació. Un cambio difícil, pero con mucho corazón. Un día, mi hijo sintetizó en una frase el motivo más profundo y real de este movimiento, me dijo: “¿sabes que sueño para mi cumpleaños? Celebrarlo en una mesa larga, llena de comida y rodeada de familia”. Para nuestra alegría, hemos vivido muchas “mesas largas”, de diferentes formas y tamaños, y siempre la comida presente, la comida compartida, charlada, recordada, con significado, con amor, viva.

RECETA DE VEGANESA (POR SANDRA ISABEL PAYAN GÓMEZ)

Ingredientes: 2 zanahorias o 2 remolachas, plata o 1 taza de legumbres. ½ taza de aceite. Jugo de 1 limón. Sal a gusto. Condimentos: Ajo, orégano, albahaca, jengibre.

Procedimiento:

1. Hervimos la verdura o legumbre (Se puede rallar si se quiere hacer cruda).
2. Colocamos en el vaso del mixer o licuadora las verduras o legumbres
3. Agregamos el aceite y procesamos hasta que comience a espesar. Condimentar y a comer.

(MÉXICO)

LEANDRA NATALIE MUÑOZ AGUIRRE

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

La comida que más preparamos en casa es sin duda la que nos remonta a la niñez y no solo yo, vivo con mi pareja, ambas cocinamos, si coincidimos por lo horarios laborales, preparamos juntas los alimentos, otros días se encarga ella sola, otros yo. Su familia es de Veracruz y le encanta condimentar con demasiado picante; los alimentos que prepara son variados, como gorditas de masa rellenas de queso, papa, frijoles o chicharrón salsas con diferentes tipos de chiles, pero el más usado por ella es el chile habanero y jalapeño, prepara pescado empapelado con verduras, a las brasas con frijoles de la olla y chile jalapeño picado, arroz con vegetales, tacos de pollo, carne o pescado, etc.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

De mi madre, primeramente, aunque recuerdo que, de niña, cuando íbamos a casa de los abuelos, veía como cocinaban y algunas recetas las he intentado replicar.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

En mi casa la comparto con mi pareja y mi hijo pequeño y los fines de semana vamos a visitar a mis padres, hay veces que salimos a comer fuera de su casa y otras veces preparamos entre todos, llegan mis tíos, primos, amigos; compartimos el momento juntos.



“Casi siempre la comida ha sido motivo para celebrar y reunirnos con familia y amigos, es un reflejo de nuestra identidad cultural y una manera más de representar y reforzar nuestras tradiciones”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Yo disfruto del preparar sopas, hay una en especial que es mi favorita y se llama sopa campesina; lleva nopales picados, granos de elote, rajas de chile poblano, flor de calabaza, quelites y setas, la condimento con un poco de pimienta, cebolla, ajo chile chipotle seco y hepazote; la sirvo con un trozo de queso fresco y rebanadas de aguacate. Cuando hay algún motivo de festejar como cumpleaños, o alguna fecha relevante en la familia, nos reunimos en casa de mis padres y cocinamos entre todos tamales, mole, pozole, con carne de pollo o cerdo.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Casi siempre la comida ha sido motivo para celebrar y reunirnos con familia y amigos, es un reflejo de nuestra identidad cultural y una manera más de representar y reforzar nuestras tradiciones.

(ARGENTINA)

MARÍA CECILIA AGUIRRE

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Suelo preparar comidas con verduras, legumbres, a veces carnes (aquí en argentina se consume mucho) y fideos.

Mi preparación preferida es la tarta de zucchinis. Preparo la masa: pongo dos tazas de harina (puede ser integral) y una taza con 1/4 de aceite y el resto de agua. Todo eso condimentado con sal y pimienta a gusto. Pongo la mezcla en una tartera y la pongo en el horno hasta ver que este “dorada”. Luego corto cebolla, morrón colorado y ajo en “cuadraditos chiquititos” y los sofrío en un poco de aceite. En la misma mezcla sofrío el zucchinis también, cortado en “cuadraditos” pero lo vuelco una vez que la cebolla y el morrón están cocinados. En este momento pongo especias a gusto, me gusta ponerle sal, pimienta, pimentón ahumado. En un bol, mezclo 2 huevos y hecho la mezcla. En la masa ya hecha pongo una capa de queso por debajo y por arriba la mezcla de las verduras con el huevo. Meto al horno por unos 30 minutos y ya está, ¡lista para disfrutar!

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

He aprendido de mi abuela quien era una gran cocinera. Siempre dispuesta a disgustarnos con sus recetas mágicas. Además, aprendí mucho sola de experimentar o buscar en internet ya que disfruto mucho de cocinar. Por último, no puedo dejar de nombrar a mi grupo de amigxs con quienes nos juntamos frecuentemente a cocinar ya que es mucho más barato que comprar cualquier cosa “pre-hecha” y mucho más rico. Además de que se aprende se disfruta mucho del ritual en compañía.

“Es una excusa de unión pero también de compartir saberes, experiencias y consejos”

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Generalmente con mi compañero ya que convivimos. También es una excusa de juntada con amigxs o familia.

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Me gusta mucho la comida con especias ya sean pimentón ahumado, curry, cúrcuma, pimienta. Son especias compañeras para darle sabor a muchas comidas.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Casi siempre que hay algún motivo de festejo lo suelo festejar con una rica comida. Es una excusa de unión, pero también de compartir saberes, experiencias y consejos.

TARTA DE ZUCCHINIS. (POR MARIA CECILIA AGUIRRE)

1. Preparar la masa: poner dos tazas de harina (puede ser integral) y una taza con 1/4 de aceite y el resto de agua. Todo eso condimentado con sal y pimienta a gusto. Poner la mezcla en una tartera y la pongo en el horno hasta ver que esté “dorada”. Reservar
2. Cortar cebolla, morrón colorado y ajo en “cuadrados chiquititos” y los sofreímos un poco de aceite.
3. En la misma mezcla sofreír el zucchini también, cortado en “cuadrados” pero lo vuelco una vez que la cebolla y el morrón están cocinados. En este momento poner especias a gusto, me gusta ponerle sal, pimienta, pimentón ahumado.
4. En un bowl, mezclar 2 huevos y verter la mezcla.
5. En la masa ya hecha poner una capa de queso por debajo y por arriba la mezcla de las verduras con el huevo.
6. Meter al horno por unos 30 minutos y ya está lista para disfrutar.

(MÉXICO)

NORA IBARRA

ARAUJO

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Debido a la carga laboral, preparo alimentos los fines de semana (ensaladas), frijolitos, sopas de papa, de lentejas, de haba, fideo, espagueti, últimamente he hecho crema de chile poblano se termina, acompañado de carne de res o pollo, quesadillas, tostadas, me fascinan las ensaladas de verduras, ahorita está muy económico el mango y la papaya y trato de hacer diario para el desayuno ensalada, utilizo cazuelas (frijoles), café, eso sí café de Veracruz, o Oaxaca o de Chiapas o combino, cuando hace mucho frío chocolate de agua, así lo aprendí a tomar, le agrego canela o una rama de ruda, le da un aroma muy rico. El pescado frito, en caldo, en ceviche, ese lo hago y me queda muy bien. Muchos nopales también.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

De mi mamá, de mi abuelo, de mi padre. De mi mamá las sopas y cremas, de mi padre el pescado, de mi abuelo el café, las tostadas, también de recetas de amigas, vecinas, talleristas, de la comunidad, los nopales de la comunidad.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Cuando algún(a) integrante de la familia tuvo un triunfo en su vida, preparamos alguna comida especial para festejar, día de muertos, navidad, año nuevo, la fiesta del temazcalito, y cada mes en cada ceremonia de temazcal, todes comemos con muchas ganas, el sabor se intensifica saliendo del temazcal, todes llevamos algo para compartir.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Entre semana con mi hijo menor (15 años) y en ocasiones con compañeras de trabajo, los fines de semana con mi familia (madre, hijo mayor, nieta).



“Una vez le pedí a mi hijo que hiciéramos una lista de sabores que habíamos aprendido estando en comunidad, fue interesante el ejercicio”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Una vez le pedí a mi hijo que hiciéramos una lista de sabores que habíamos aprendido estando en comunidad fue interesante el ejercicio; el caputamal, es un tamal hecho con capulín, el pulque recién salidito del maguey, el agua miel, el atole de masa “agria”, ¡¡¡ Dios¡¡¡ me fue difícil tomarlo, no pude.... el “choch” es un fruto que se da en Campeche no lo he vuelto a comer, una degustación de insectos, fritos o en escabeche...que delicia...¡¡, un queso de búfalo o algo así, en Chiapas, el queso era ahumado, hace unos días comí pato en mole verde la carne es oscura y “durita”, si también comí carne de res en una ceremonia sagrada, en ese momento sentí al estar masticando suavemente sus tendones como la res conscientemente dio su vida para darnos vida a nosotros(as), fue estremecedora la experiencia.

(MÉXICO)

MARÍA GABRIELA LÓPEZ SUAREZ

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

La comida que preparo diariamente es algo que me permita invertir poco tiempo, trato de tener cosas saludables en lo que cocino. A veces cocino por la noche o muy temprano, antes de ir a la universidad. Suelo cocinar pollo a la plancha, filete de pescado a la plancha o empanizado (con harina, harina de arroz, harina de garbanzo o pan molido), ensaladas de verduras, champiñones, pasta, atún, tostadas de maíz, ensalada con camarones secos, papas, nopales (asados), a veces baguettes con pollo, verduras en vinagreta, o si me apetece con mermelada de fruta con chipotle. En fines de semana o vacaciones es cuando aprovecho para explorar otras rutas, normalmente los ingredientes que utilizo son carne de pollo, pescado, champiñones, camarones (secos o frescos), pasta, hojas de hierbasanta, romero, cilantro, epazote y también me gusta preparar postres, mi favorito es el pastel de zanahoria, también galletas.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

He ido aprendiendo a través de la cocina que prepara mi mamá. Algunas recetas han sido heredadas a través de mi mamá que aprendió de mi abuelita a cómo elaborar los tamales de toro pinto (frijolitos), los de hierbasanta, los de chipilín con pollo y queso, los de cuchunuc.

Me encantaría poder hacer guisos más elaborados, sin embargo, la dinámica constante que tengo en lo laboral me ha llevado a explorar otras rutas. Algunas incluyen recetarios de cosas más prácticas y de vez en cuando recurro a mi recetario de cocina (en la secundaria cursé un taller) y otros más que tengo en casa. En mi familia las ancestras tienen una gama culinaria que me ha quedado en los recuerdos, en la memoria y he tratado de plasmar a través de los relatos que escribo en una columna semanal que tengo.

“Los alimentos también son producto del trabajo, del esfuerzo que se pueden hacer desde las manos nuestras o de las manos de gente local que está depositando ahí su amor, su cuidado a la tierra.”

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Entre semana suelo comer sola, en algún espacio en la universidad, pocas veces coincido para comer con alguien más, en la cena suelo compartir los alimentos con mi compañero de vida y los fines de semana con mi mamá y mi papá.

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Me gustan los sabores salados, agridulces, los sabores fuertes en los quesos, me encanta el jengibre, agregar chile piquín a la jicama, coco, al elote asado o hervido. Me encanta todo tipo de quesos, las tortillas de maíz, los atoles, el pozol blanco o amarillo sin azúcar (es una bebida a base de maíz cocido mezclado con agua), no bebo café, me encantan los té y tisanas. Los platillos elaborados a base de maíz también me gustan mucho, por supuesto los tamales. El frijol con queso es de mis platillos favoritos. Amo la gastronomía de mi estado, de mi país y algunos platillos de otras partes del mundo que he tenido la oportunidad de degustar.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

En las fiestas sea en reuniones familiares, en la feria del barrio, en las fiestas escolares, en los convivios con amistades, en los convivios en comunidades rurales, campesinas, urbanas y también en las reuniones que se realizan cuando hay una celebración religiosa por cumplir días, meses o año de fallecido un familiar o persona conocida. La comida es un elemento que nos une y nos comunica muchas cosas.

A mí me gusta cocinar, de pequeña normalmente no me llamaba la atención más que para comer y jugar a cocinar postres. Posteriormente, le fui tomando gusto y amor a cocinar y a la cocina, como espacio que permite la comunicación entre las personas.

(LA PLATA, ARGENTINA)

MARCELO DE BIASE

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Suelo preparar comidas muy variadas, verduras, carnes rojas y blancas y legumbres. Prefiero la comida elaborada (de olla como decimos en argentina) antes que la asada. Mi prioridad son las verduras y hortalizas cocinadas más que crudas y suelo lavarlas con agua y vinagre o algunas gotas de lavandina ya que elijo consumirlas con cascara.

Suelo usar condimentos frescos y cocinar en ollas y sartenes, no uso microondas y evito frisar los alimentos, aunque a veces no quedan muchas opciones.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Aprendí a cocinar mirando a mis abuelas, porque al ser varón nunca se tuvo en cuenta que debía aprender y por lo tanto no me dejaban participar en la ceremonia del hacer la comida. De joven y emancipado, viviendo solo, accedí a recetas, videos y conocidos que ampliaron mis conocimientos.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Comparto la comida con mis hijas y mis amistades, me gusta tomar tiempo para preparar una rica y elaborada cena para agasajarlos.



“Cocinar es algo parecido a crear, inventar y probar combinaciones”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Mi experiencia es que cocinar es algo parecido a crear, inventar y probar combinaciones. Como dije me gusta la comida de olla (guisos, locros, pucheros, estofados) y uso la combinación de productos y colores en cada plato. Un ingrediente que no puede faltar es el vino tinto para acompañar esas cocciones.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Todo encuentro con amistades o fechas significativas (fechas patrias, cumpleaños, aniversarios y citas para conocer personas) es motivo de realizar un ceremonial culinario.

(MÉXICO)

ANGELICA SOLEDAD PERAZA DARZA

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Suelo preparar alimentos secos y en caldo, algunos locales en mi zona y otros de recetas que me llaman aprender del internet.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Mi madre y su hermana han sido inspiración, sin embargo, solo me han enseñado a observar, degustar para identificar algunos sabores, no me mostraron como hacer si no al reconocer si de algo que te gusta deseas aprender hay que ser autodidacta.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Con la familia, mamá, hermana, hermano, sobrinx, cuñada.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Si, reuniones familiares, festividades, ofrendas a los difuntos, cumpleaños etc.

“Tengo apertura para conocer nuevos sabores y experiencias con ello, las veces que he viajado me gusta acercarme a observar el proceso de elaboración o preguntar acerca de la obtención de los insumos y sus historia”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

He viajado muy poco, he probado las memelas, tlayudas, tamales de diversos tipos de Oaxaca, tamales de Chiapas, me encantan los mariscos, la carne de algunos animales silvestres, los zánganos con huevo, pipián de venado, de jabalí, tepescuíncl, pian de tuza, salpicón de tejón, salpico de venado, salpicón de res, escabeche de pavo, pollo, puchero, caldo de res con verduras, chilmole de pollo, puerco y chaya, frijol con puerco. De comida internacional conozco muy poca, pero dentro de mis preferidas están la comida china, quisiera probar hacer el chucrut, me interesa saber más acerca de alimentos que pasan en procesos de fermento aún estoy adentrándome en ello. Me encanta sentir el aroma de los alimentos cuando se está guisando, los condimentos frescos de preferencia, trato de comprar en mercados locales con productos de la zona, frutas y verduras variadas desde lo local y lo comercia si tengo oportunidad para darme algún gusto, disfruto mucho los aromas de algunas bebidas calientes aunque no soy muy afecta a las bebidas frías ya que de donde soy mayor parte del tiempo el clima es caluroso, sin embargo dejo enfriar y acompaño mis bebidas con agua helada o hielos sin desaprovechar disfrutar de los aromas que se gestan en la cocina. Tengo apertura para conocer nuevos sabores y experiencias con ello, las veces que he viajado me gusta acercarme a observar el proceso de elaboración o preguntar acerca de la obtención de los insumos y sus historias si son de algún origen en particular, debido a que algunos alimentos pueden ser ocasionales, temporales o para algún fin religioso o espiritual.

(ARGENTINA)

MARINA

GERACITANO

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Las comidas que preparo son muy simples para la semana y un poco más elaboradas los fines de semanas. Poco casero. Milanesas de carne las preparo con bola de lomo, huevo, perejil, ajo y pan rallado. Tartas: compro la masa y agrego queso y jamón cocido con huevo duro y cebolla, otras veces las hago con zapallo, queso, huevo y choclo o de acelga/ espinaca con huevo, cebolla, ají rojo. Guiso de lenteja: Lentejas, cebolla, ajo, pimentón, orégano, papa, zapallo, batata, panceta, carne (paleta), aceite, zanahoria. Sopa: verduritas: Zapallo de diferentes tipos, perejil, zanahoria, cebolla papa, rúcula, acelga, fideos. Corto en trocitos y coloco en cacerola con agua a fuego lento durante 20 minutos. Agrego sal y pimienta. Carré de cerdo con puré: Carré. Manzana verde. Ensaladas: de lechuga tomate y cebolla- Rúcula, jamón crudo y queso de rallar. Zanahoria rallada y huevo duro. Aceite, vinagre, limón. Canelones de verdura: masa con harina agua y leche y el relleno: acelga, nuez moscada, cebolla, queso de rallar, pate. Bondiola a la cerveza: bondiola, miel, mostaza, jengibre, cerveza, sal, pimienta con papas a la crema con panceta y queso de rallar al horno. Favorita del nieto. Niño envuelto: carne de bola de lomo y verduritas: cebolla, espinaca, ají y queso de rallar.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

De mi madre, amigos y libros de cocina.

“Cada persona al cocinar tiene su identidad puesta ahí en lo que realiza que lo hace único”

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Comparto la comida junto a mi familia, La mayoría de los días durante la cena con 2 de mis 4 hijos que son los que viven conmigo y mi marido. Los almuerzos los comparto algunos días con compañeros de trabajo donde la comida es realizada por una empresa de cocina supervisada por nutricionista y otros días con alguno de mis hijos. La mayoría de los fines de semana compartimos almuerzos y cena con mis hijos, yerno, nuera y nietos. Los domingos realizamos parrilla o pastas con mis hermanas, cuñados, sobrinos y resto de la familia.

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Recuerdo desde pequeña observaba a mi mama cuando preparaba la comida. Comíamos juntos con mis 2 hermanas. A veces cuando mi padre podía comía con nosotros ya que sus horarios de trabajo eran rotativos. Referente al sabor era único e inolvidable. Recuerdo una de mi comida favorita que mi madre me preparaba cuando volvía a Mercedes los viernes por la noche mientras estudiaba en la facultad. Bocado de acelga tan añorados y únicos en sabor, olor. He intentado hacerlos con la receta que ella me enseñó, pero nunca me salieron igual. Creo que cada persona al cocinar tiene su identidad puesta ahí en lo que realiza que lo hace único. Lo he experimentado con otras personas también.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Desde pequeña todos los fines de semana nos reuníamos en casa de mis tíos de parte de mi papa. Mi tía hacía comida casera, pastas la mayoría de los domingos. Estos encuentros eran maravillosos. No siempre eran motivo de algún festejo en particular, simplemente nos juntábamos. MESA LARGA Y GRANDE en familia. Todos colaborábamos en llevar algo. Estos encuentros duraron hasta la adolescencia. Actualmente es en mi casa donde nos reunimos con familiares, gente amiga. También es punto de encuentro y compartir con las amistades y compañeros de mis hijos.

(CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO)

ALIED BENCOMO

ALERM

¿DE QUÉ SE TRATA LA RECETA DE TU ABUELA?

Voy a compartirles una receta que me enseñó mi abuela, ella siempre que la hacía me decía que había tres cosas que no se podían ocultar: la felicidad, el amor y el olor a guayaba... recuerdo que cuando la preparaba toda la casa se inundaba de un olor delicioso.

Advertencias de este postre, posee exceso de calorías, puede ser adictivo y puede dejarlo trabado para siempre en aquel estribillo de aquella cancioncita de Rubén Blades y Willy Colón que decía: ..."buscando guayabas ando yo..."por aquello de que en estas latitudes dónde habito ahora o siempre, la guayaba roja escasea...

“Mi abuela Fifi siempre me decía que había tres cosas que no se podían ocultar: la felicidad, el amor y el olor a guayaba”

CASQUITOS DE GUAYABA (ALIED BENCOMO ALERM)



Ingredientes: Guayabas rojas (imprescindibles). Azúcar (refinada, lo siento). Agua, casi nada

Procedimiento: 1. Quite cuidadosamente las cáscaras a las guayabas, póngalas en un recipiente, corte a la mitad las guayabas y retire la pulpa, dejando como una especie de cacerolita. (Las cáscaras y la pulpa, guárdelas, con eso se puede hacer mermelada de guayaba,)

2. Ponga las mitades de guayabas (como cacerolitas) en un recipiente con agua y añada azúcar y mezcle con cuidado todo, de manera tal de no romper la fruta.

3. Encienda su cocina y cocine a fuego lento, hasta que esté a punto de almíbar.

(ARGENTINA)

ANA ZUBIETA

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Me encanta preparar comida casera, me da placer. Son preparaciones muy simples que hago para mí, para mi hija, para mis afectos. Cuanto menos industrializado sea lo que comemos, me resulta más grato. Trato de recuperar esos valores de lo “fatto in casa”.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Aprendí sola. Tal como contó Carol, mi mamá siempre trabajó mucho y, además, por esas cuestiones de los “mandatos feministas” de las mujeres de los ‘60-’70s, si bien cocina muy bien, y es muy ocurrente a la hora de cocinar, dice que no le gusta hacerlo (tanto...un poco lo dudo). A ella tampoco le enseñaron, pues su mamá no cocinaba, pero más por razones de clase que de convicciones.

“Rescato los sabores sencillos, simples”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Rescato los sabores sencillos/simples. Las esencias de los alimentos. Aunque en mi casa, a mi hija y a mí, nos gusta de todo (somos cosmopolitas y pluriculturales culinarias... todo tratado de hacer en casa).

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Con muchísima frecuencia. De hecho, hoy, en medio del fin de semana largo en argentina, preparé guiso de lentejas para cenar con mis amigxs.

(MÉXICO)

YURIDIA

MONJARAZ

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Preparo comida vegetariana principalmente recetas cotidianas de la gastronomía mexicana, cualquier receta la transformo solo supliendo la carne por algún tipo de vegetal como las setas, champiñones, nopales, acá en Chiapas conocí el chapay (fruto de una palmera) y ahora estoy cocinando chapay con todo.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

He aprendido principalmente de mi mamá y ella a su vez aprendió de mis abuelas materna y paterna entonces también considero que he aprendido de mis abuelas y de todas las mujeres con las que he coincidido en la cocina.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Con mi compañero, amigxs y compañeras de trabajo.

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

En México la diversidad gastronómica es amplia, en muchos casos cada estado tiene su propia versión de las tortas, tostadas, tacos, quesadillas, sopes, enchiladas y de los sabrosos tamales. Me gustan muchos los tacos de lo que sea, dorados, de canasta, taco placero, tacos de guisados etc. Me gusta mucho visitar los mercados o tianguis de los lugares en que habito para darme una idea de los platillos que puedo preparar y también conocer las bebidas tradicionales como el delicioso pulque salido del maguey, el pox fermento de maíz, el mezcal.



“En día de muertos se preparan el tradicional dulce de calabaza y mis favoritas las calaveritas de chocolate con amaranto”

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Siempre y en todos los eventos se comparte comida, en los cumpleaños, bautizos, bodas , quince años, navidad, semana santa, día de muertos, en los cumpleaños de mi familia por ejemplo se prepara la comida favorita de la festejada , a mí me encanta la paella y el mole almendrado con arroz, en semana santa se preparan los romeritos y sopa de habas, en día de muertos el tradicional dulce de calabaza y mis favoritas las calaveritas de chocolate con amaranto que dicho sea de paso ando incursionando en la elaboración de chocolate desde el tostado. A mí me gusta mucho cocinar coincido con quien durante la sesión dijo que “cocinar es un acto de amor hacia la persona con quien compartes”.

(SAN MARTÍN DE LOS ANDES, ARGENTINA)

ABRIL ZUCCARDI

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Preparo muy pocas comidas, ya que me preparan viandas diarias en mi lugar de trabajo, vegetarianas y sin TACC. Cuando cocino para mi sola preparo ensaladas crudas con variedad de verduras y agrego legumbres previamente remojadas y hervidas. De postre frutas. Hace algunos años que no incorporo carnes en mi dieta y hace menos que elimine las harinas blancas. En principio fue una elección para disminuir el componente inflamatorio que contribuye a los brotes de psoriasis y luego percibí beneficios en muchos otros aspectos como el estado de ánimo y mi salud gastrointestinal. Cada reunión que comparto alimento con compañerxs me preguntan el porqué de mis hábitos... ya que en Argentina la carne es el plato principal en muchas mesas y las paneras un elemento básico que no falta en ninguna.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Aprendí a cocinar reemplazando platos con carne que hacia mi mama por otros alimentos (¡vaya manera de hegemonizar, la carne!) por ejemplo el pastel de papas que se prepara una capa de carne molida con cebolla, morrones y aceitunas que reemplazo con lentejas y otra capa de pure de papas con queso.

El resto de las comidas las invento o busco inspiraciones en internet.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Generalmente como sola, algunas veces con compañerxs de trabajo o amigxs.

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Me gustan las comidas caseras y los platos regionales.



“Cada reunión que comparto alimento con compañerxs me preguntan el porqué de mis hábitos vegetarianos y sin TACC ya que en Argentina la carne es el plato principal en muchas mesas y las paneras un elemento básico que no falta en ninguna”

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

En general siempre es la excusa para el encuentro. Compartir una comida siempre es un buen plan para mí. Navidad, año nuevo, cumpleaños, despedidas, bienvenidas. El asado y la picada en el verano cuando cae el sol, el guiso cuando hace frío, ¡el chocolate caliente cuando llueve, una fiesta!

(SANTIAGO, CHILE)

MIGUEL

CONTRERAS VÁZQUEZ

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Me gusta mucho cocinar, soy quien más cocina en mi casa. preparo guisos, sopas, tortillas, salsas, sándwiches, asados, masas, postres y demases ¿vale mencionar el vino navegao? también requiere cocina. La cebolla y el ajo son ingredientes imperdonables en mis comidas. La zanahoria, el tomate también muy frecuente. los aliños, el merken, orégano, comino, jengibre y el pimiento.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Aprendí mirando, principalmente de mi padre (un experto asador y maestro del charquicán, el estofado y la carbonada, siempre experimentaba con verduras nuevas para echarle a esta última), mi abuelita materna (las más significativas empanadas de queso, las papas fritas, los calzones rotos y las sopaipillas con chancaca, los postres de la leche asada, el arroz con leche, y las manzanas cocidas, por ultimo su legendaria torta de papa), y por ultimo he aprendido de mi suegra (unas lentejas superpoderosas, con pan remojado, huevo batido, y encima papas fritas y queso rallado!!!)

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Principalmente, cocino para mi esposa y mi hija, pero siempre que invito a comer a mi casa, me concentro en preparar algo rico. también me toca seguido de asador designados, me he ganado el mérito, jeje.

“El vino navegao, flambeado en olla de greda, con su naranja y sus especias. me recuerdan a las peñas del colegio, y ahora son panorama de invierno en casa con mi esposa”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Durante el confinamiento por el Covid-19, descubrí la combinación virtuosa en sopa de pollo con repollo, es el descubrimiento más notable que he hecho ahora último. Los porotos granados con mazamorra (los primeros fueron los que hacía mi abuelita) me evocan al verano, las vacaciones y el descanso. Las empanadas fritas de queso y la leche asada me activan los recuerdos de infancia visitando la casa de mi abuelita con mis hermanos. El vino navegao, flambeado en olla de greda, con su naranja y sus especias. me recuerdan a las peñas del colegio, y ahora son panorama de invierno en casa con mi esposa. Ayer me pasó algo muy mágico, por el día del patrimonio cultural en Chile, pude volver a subirme a una de esas noventeras micro buses amarillas, y se subió un señor a vender helados, le compramos helados de piña doble (de esos con dos palitos). fue embargante, el sabor, el hielo, el ruido de la micro, el movimiento, los colores, puras sensaciones de hace más de veinte años, mucha memoria emotiva al mismo tiempo.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

¿Cuándo no? jaja. toda fiesta viene con comida, con asado, empanadas, terremoto y borgoña para las fiestas patrias, con canapés, una torta para los cumpleaños. las papas duquesas en navidad. el “cola de mono” para el año nuevo. hasta para esa fiesta comercialmente impuesta de Halloween nos hicimos la tradición de preparar papas supremas. La comida está siempre, de un modo u otro tiene un espacio especial para las festividades.

(LA PLATA, ARGENTINA)

MARÍA PAULA

BORTOLUZZI

**¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS
Y CON QUÉ ELEMENTOS?**

En mis platos, siempre hay algún cereal ya sea en grano o en algún preparado (arroz yamaní, arroz jazmín, quinoa, harina de maíz, trigo, cebada, avena) acompañado de alguna legumbre (poroto mung, arveja, garbanzo, poroto aduki, lenteja) y verduras salteadas o cocidas. El tipo de preparado varía según la estación y mis favoritos son los guisos y las sopas en invierno. Suelo dejar en remojo las legumbres y los cereales integrales, lo cual implica cierta planificación y ritual.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Mis abuelas hacían comida casera, sobre todo amasados, y mi mamá cocinaba platos simples durante la semana, pero los fines de semana, con más tiempo, hacía cosas más elaboradas y ahí participaba picando cebolla, empanando las milanesas, cortando verduritas, armando las hamburguesas o el pastel de papas. Una de mis abuelas vivía en Mendoza, y siempre esperábamos sus encomiendas que venían con algo casero. Luego cuando mi hermano se fue a estudiar a otra ciudad y hacíamos preparados dulces y salados para enviarle. Y cuando me tocó ir a estudiar a mí, no veía la hora que llegaran las encomiendas de mi mamá y papá, en la cual nos enviaban comida hecha con sus manos y todo el amor. Ahora quien tomó el mando de la cocina familiar es mi sobrina, así que el resto de la familia, disfrutamos la comida casera a partir de las nuevas generaciones.

**¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI
MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?**

Para celebrar la amistad, la familia, los cumpleaños, los encuentros, los desencuentros...siempre está presente la comida. Si bien en algún momento lo que importaba era la cantidad, ahora prima la calidad y disfrutar el encuentro.

“Si bien en algún momento lo que importaba era la cantidad de comida, ahora prima la calidad y disfrutar el encuentro”

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Actualmente vivo sola, así que durante la semana como sola. Como el alimento es medicina, acomodé mis horarios para estar en mi casa a la hora del almuerzo, así que mis horarios están organizados de tal manera que esa pausa tan necesaria, esté presente. Los fines de semana intento compartir la comida con amig@s o familia y si es posible, compartir desde el inicio del preparado del alimento.

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Cada vez que viajo, me encanta ir a los mercados para sentir los aromas, probar los sabores típicos de cada lugar. Disfruto mucho y envidio en cierto punto, la variedad de colores y sabores que se encuentran en el norte del país y en el resto de los países de América Latina, tradiciones que se han perdido en la ciudad donde vivo. Y dentro de la familia, cada vez que algún integrante viaja, siempre nos traemos para compartir alimentos típicos de los lugares que visitamos.

+ALGUNAS REFLEXIONES

Todo lo relacionado a la alimentación, nutrición, al acto de comer despertó mi interés hace muchos años cuando escuché sobre soberanía alimentaria, economía popular, agroecología, comercio justo. De esa manera fui cambiando mis hábitos hacia una alimentación básicamente basada en vegetales, cereales, legumbres, frutas, frutos secos y ocasionalmente algún derivado animal que sea producido de manera respetuosa. El origen del alimento, donde, cómo y en que contexto ha sido producido es lo que primero tengo en cuenta. Elijo alimentos que sean en lo posible orgánicos o agroecológicos, de cooperativas, producidos lo más cercano a mi ciudad y en relación a los vegetales y frutas, siempre de estación y si es compartido por algún ser querido que tiene un árbol frutal o cultivó en su propia huerta, mucho mejor. Cuando hice la transición hacia una alimentación basada en plantas, fui aprendiendo en talleres y compartiendo recetas y encuentros con amig@s que estaban en la misma búsqueda. Esa inquietud nos hizo organizar con amig@s una cooperativa de comercio justo y grupos de compra para evitar intermediarios y de a poco fuimos conociendo algun@s productor@s y hacíamos compras a granel así que luego dividíamos y envasábamos.

(CARPINTERÍA, SAN LUIS, ARGENTINA)

LAURA AMANCAY MENÉNDEZ

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Preparo comidas en general con verduras y legumbres. No tengo mucha experiencia en cocinar ni comer mucha carne.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

He aprendido a cocinar de mi padre y mi abuelo, en general disfrutaban de hacer comida guisada.

“La comida siempre está presente en recibir algo o alguien”

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Suelo disfrutar del comer cuando me encuentro con mis amigos/as y mi familia, también descubrí que compartiendo el alimento me cuesta menos entablar lazos con los otros.

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Me gusta mucho el picante y lo dulce...soy fanática de los higos en almíbar y comerlos con queso. También disfruto mucho del dulce de leche.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

La comida siempre está presente cuando pienso en recibir algo o a alguien, también cuando voy de visita.

(BUENOS AIRES, ARGENTINA)

TAI LUONG

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

El locro (guiso de maíz, zapallo y carne) es una comida tradicional en el norte argentino. Requiere mucha dedicación y tiempo (lleva más de 4 horas).

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Lo he aprendido a hacer mirando y probando. En mi opinión el mejor locro lo hacen las cocineras del hospital de Humahuaca (Jujuy). Prepararlo les lleva toda una noche, lo hacen con leña (gusto ahumado)

“El mejor locro lo hacen las cocineras del hospital de Humahuaca toda una noche.”

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Lo comparte todo el personal de salud del hospital que participa en el desfile del 9 de Julio (día de la Independencia).



Joven agricultor andino presenta con orgullo la gran diversidad de tubérculos que cultiva. Crédito: Miguel Gutiérrez Chero

(VILLA LA ANGOSTURA, NEUQUÉN, ARGENTINA)

MARÍA EUGENIA

GIAMMATTEO

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Trato de cocinar cuando puedo, pero la vida diaria y el trabajo hace que muchas veces no lo logre como quisiera. A veces eso me hace sentir bastante culpable por no dedicar el tiempo necesario a la elaboración de una comida y en ello reproduzco un poco un modelo familiar en el que mi madre por razones también de trabajo nunca pudo hacerlo.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

He aprendido sobre todo de mi abuela que fue con quien he compartido la mayor parte de mi infancia.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Compartimos junto con mi marido y nuestros hijos generalmente en las noches que es cuando nuestra jornada de trabajo termina y nos permite compartir un momento en familia.

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Tengo raíces rusas e italiana. Mi abuela era de Kiev, Ucrania y mi abuelo de Drapia, Italia así que tengo hermosos recuerdos de mi abuela cocinando sopa de verduras cada vez que me quedaba junto a ellos ya que mis padres trabajaban todo el día. También he compartido muchos momentos hermosos con mi abuelo comiendo hinojo al que él llamaba en su lengua “finucho”; él decía que tenía propiedades digestivas por eso la comía antes de las comidas. El sabor del hinojo me transporta a su recuerdo y a esas tardes calurosas en su patio cuando esperaba que mi madre me buscara al regresar de su trabajo.



“La comida ha perdido mucho del encuentro diario. Con la vorágine laboral a veces no es posible disfrutarla y termina siendo un trámite”

**¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI
MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?**

Yo creo que la comida ha perdido mucho del encuentro diario. Me pasa particularmente que con la vorágine laboral a veces no es posible disfrutarla y se termina incorporando a una rutina como si fuese un trámite más. Por eso cada vez que puedo tratamos junto con mi esposo de recuperar el sentido de encuentro, del compartir en familia que generalmente podemos hacerlo cuando hay una celebración de aniversario (cumpleaños o festejos familiares). Gracias por estas preguntas que transportan a vivencias pasadas, pero a la vez tan presentes y que muchas veces no tenemos tiempo de detenernos a pensar lo que la comida significa en nuestras vidas.

(CARPINTERÍA, SAN LUIS, ARGENTINA)

CARLOS EINISMAN

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Las comidas que preparo están fuertemente ligadas a los gustos heredados y, sobre todo, a los adquiridos a través de los encuentros y los viajes, de los que siempre traemos condimentos e ingredientes.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

De mi familia, amigos y amigas, aunque siempre dispuesto a algún recetario que invite a la sorpresa. ¡Y mucho mejor si cuenta su historia!

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Con los afectos: Diariamente con mi esposa y cuando podemos con nuestros hijos, nieto y amigos.

“En los sabores heredados se hacen presentes los ausentes y sus historias”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

La cocina es un ámbito donde podemos emocionar y emocionarnos cotidianamente, dado que el profundo vínculo entre el sentido del olfato (que gobierna gran parte del gusto) y la memoria emotiva. De allí, el valor de los “sabores de infancia” pero también los sabores que marcaron momentos relevantes de nuestra vida. Saborear es evocar y asombrarse. La cocina casera nunca es idéntica, aunque sea identitaria. Siempre es una, siendo otra.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Diariamente, en tanto preparar los alimentos también es un acto fasto (de amor). En los sabores heredados se hacen presentes los ausentes y sus historias.

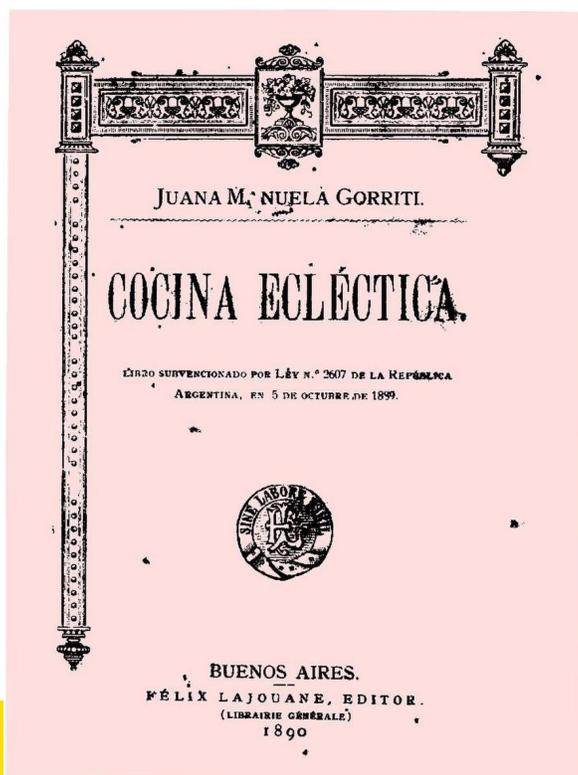
(ARGENTINA)

JORGE ENRIQUE HERCE HEUBERT

¿CON QUÉ RELACIONAS EL TEMA DE LA COMIDA?

El tema de la comida me recordó a Juana Manuela Gorriti, para muchos la primera novelista de Sudamérica. Ella, en 1890 escribió “Cocina ecléctica”, en base a recetas que pidió a amigas y parientes de países de Sudamérica.

El libro consigue muchas de las cosas de las que este curso trata: identidad, diversidad, culturas, historia. Reunidas por la comida a partir de un ejercicio literario comunitario. El libro está disponible en internet. Vale la pena.



Gorriti, J. (1980). *Cocina ecléctica*.

(TUCUMÁN, ARGENTINA)

FRANCISCO

BOLSI

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Vivo en la provincia de Tucumán, al noroeste de Argentina. Nací en el Chaco, en la ciudad de Resistencia y desde chico aprendí de la señora que trabajaba en casa a hacer chipa con harina de mandioca y la torta frita para los días de lluvia. Es una tradición en el Chaco que siempre que llueve y baja la temperatura que se prepare torta frita con azúcar a fin de poder merendar y calentar el cuerpo. Ya desde los 12 años, mi abuela materna me enseñó algunas recetas, como el guiso de lentejas, el locro - comida tradicional argentina - y guiso de mondongo. Utilizó tanto carne de vaca como legumbres para cocinar.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Cómo mencioné anteriormente, aprendí a cocinar con mi abuela materna cuando me iba a visitarla en Mendoza, una provincia ubicada en la región de Cuyo, en Argentina. En Tucumán, mi abuela paterna me enseñó a cocinar milanesas de carne y el pollo a la mostaza al horno. En mis visitas a Perú, mis tíos me enseñaron a hacer cebiche y lomo saltado. La comida peruana es de las que más me gusta cocinar.

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Comparto la cocina con mi familia. Mis hijas están aprendiendo algunas recetas últimamente, aunque son más de lo dulce que de lo salado.



“Es una tradición en el Chaco que siempre llueve y baja la temperatura que se prepare torta frita con azúcar para merendar y calentar el cuerpo”

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

Me gusta mucho la comida peruana y la comida tradicional argentina. Últimamente, aprendí a hacer empanadas con carne cortada a cuchillo y utilizó mucho el disco de arado. El día de hoy cocine bifes a la criolla, que son bifes de carne acompañado por cebolla, pimienta, sal y pimienta a gusto, papas o en este caso fueron papines y arvejas. Se le agrega vino blanco y caldo para finalizar la preparación.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

La comida siempre es un motivo de fiesta en casa porque me gusta cocinar para los amigos. Siempre aprendiendo recetas nuevas para recibirlos en casa.

(BUENOS AIRES, ARGENTINA)

YANINA

GRASSO

**¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS
Y CON QUÉ ELEMENTOS?**

Trato de cocinar comida fácil y rápida.... mis conocimientos son básicos y mis tiempos muy apurados. Estoy tratando de disfrutar del tiempo que lleva cocinar y del tiempo que nos tomamos en comer... estoy trabajando en lentificar ambos. Generalmente cocino con verduras diversas, compro en la verdulería más barata de mi barrio y siempre sumo una proteína que puede ser huevo, carne... aunque este último ingrediente no consumo mucho por semana... primero por su costo y segundo porque estoy reduciendo su consumo.

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

Mi madre me ha enseñado lo básico (a ella no le gusta cocinar), de mi compañero aprendí la técnica, de mi nutricionista estoy aprendiendo hábitos saludables y de mí misma aprendo a no frustrarme y continuar intentado.

**¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS
Y SABORES PUEDES COMENTAR?**

¡Tengo un gusto muy variado! me gusta comer comidas nuevas. Me gusta viajar y comer platos regionales. Vivir en buenos aires tiene la particularidad de las grandes ciudades en donde uno puede experimentar sabores de muchos países lo cual es un momento de regocijo... aunque no hay nada como viajar y comer platos autóctonos. Como Argentina tengo un sentimiento patriota muy grande al cual lo alimento con locro, pastelitos, empanadas, dulce de leche, humitas, tamales, alfajores... y freno porque ya tengo hambre!



“Estoy tratando de disfrutar del tiempo que lleva cocinar y del tiempo que nos tomamos en comer”

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

Generalmente comparto la comida con mi familia, mi compañero y su hija. Hermosos son los momentos con amigos en donde siempre hay comida y también conmigo misma. Trato de deleitarme cuando tengo momentos a solas... y me doy gustos que quizás no comparto con otros.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

La comida siempre es un motivo de fiesta en casa porque me gusta cocinar para los amigos. Siempre aprendiendo recetas nuevas para recibirlos en casa.

(JUNIN DE LOS ANDES, ARGENTINA)

YESICA

MAZZARDI

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Preparo varios tipos de comida, por ejemplo, tartas de verdura, arroz, pastas, pizza y la mayoría de las preparaciones que realizo están cargadas de buena cantidad de lácteos.

Los desayunos que preparo para mi hija suelen ser cereales como avena, vitina y maicena con leche. Lo sirvo en un plato hondo. En este accionar repito muchas de las costumbres transmitidas por mi abuelo y mi abuela; dos personas que tienen costumbres de campo, toda su vida trabajaron como caseros de estancias. Allí criaban todo tipo de animales, carneaban y trabajaban en distintos derivados de los lácteos, además tenían quinta de donde extraían las verduras para cocinar.

Recuerdo desde pequeña a mi abuela Emilce preparando los “tomates rellenos de noche buena y navidad”. Hace un tiempo atrás mi hija Catalina participó de una actividad escolar donde cada alumne transcribía junto a su familia a un libro recetas familiares. Por supuesto nosotras dos transcribimos la receta de los tomates rellenos y yo le pregunté a mi abuela donde la había aprendido. Me respondió que era una receta de su mamá Catalina, mi bisabuela, y que se la habían enseñado en la estancia donde trabajaba como cocinera.

En mi familia, la comida siempre es un conector para el encuentro del domingo y todo tipo de fiestas. De mis abuelos disfruto muchísimo sus preparaciones de pastas en salsas, tablita de fiambres caseros y comidas “patrias”. En la casa de mis ties me deleito con sopa paraguaya, escabeches caseros, ñoquis alemanes, “mentiritas” (pasta similar en forma a la de los raviolos pero sin relleno y de color verde), lasagna de verduras, pastelitos hojaldrados y el famoso alfajor gigante de la abuela negra para los cumpleaños. El asado del domingo tampoco falta pero en este contexto socioeconómico está siendo menos frecuente el consumo de carne.

Los ancestros/as de mis abuelos eran criollos y españoles



“Saber la historia de mis hábitos alimentarios y prácticas culinarias me hace reflexionar y comprender el legado de la colonización de mi linaje”

por parte de mi abuela , italianos e ingleses por parte de mi abuelo .

Saber la historia de mis hábitos alimentarios y prácticas culinarias me hace reflexionar y comprender el legado de la colonización de mis linajes pero también el acto de comer como hecho de demostración de amor. Generalmente comparto la comida con mi familia, mi compañero y su hija. Hermosos son los momentos con amigos en donde siempre hay comida y también conmigo misma. Trato de deleitarme cuando tengo momentos a solas... y me doy gustos que quizás no comparto con otros.

(MÉXICO)

MIGUEL ÁLVARO GÓMEZ

¿QUÉ TIPO DE COMIDA PREPARAS Y CON QUÉ ELEMENTOS?

Yo sé preparar el potstantabil porque es mi favorito. Se basa en conseguir jech' o hongo de temporada, se selecciona, se lava, se pone en varias capas de hojas de pimil, y se pone epazote silvestre o igual toropin silvestre creo que se llama en castellano si no me equivoco cilantro de monte de monte y sal a gusto, posteriormente se envuelve bien con estas hojas llamada pimil y luego se lleva a las brasas y se va volteando cada determinado tiempo después de unos 25 minutos está listo el olor es increíble, imagínense si el olor es bueno ya ni les cuento el sabor... ¡Perdón, pero ya me dio hambre! Esto se consume con tortillas hechas a mano que normalmente preparan nuestras madres o hermanas se desenvuelve y se invita a toda la familia a consumir a eso sin faltar el chile de árbol; así crecí antes de migrar a la ciudad de Tuxtla Gutiérrez esa es otra historia

¿DE QUIÉN HAS APRENDIDO?

De mi madre y hermana, principalmente.

¿QUÉ TIPO DE EXPERIENCIA, GUSTOS Y SABORES PUEDES COMENTAR?

El olor a cebollín con huevo se inscribe para mí personalmente, el mentolado olor a hierba santa, epazote silvestre, cilantro de monte, el sabor a picante desde el berro hasta el chile mismo con hace falta es en casi toda la familia se consume el chile, el olor y sabor a tierra de barro, también el sabor y olor particular de los animalitos de monte que suele ser cazado por los perros o mediante trampa hecha por alguien que no todos sabemos o tenemos la mismo conocimiento y secreto en hacer trampas.

“Muchas veces se comparten historias, cuentos, leyendas, anécdotas por parte de los abuelos”

¿CON QUIÉNES COMPARTES LA COMIDA?

En comunalidad con la familia alrededor del fogón con fuego y que muchas veces se comparten historias, cuentos, leyendas, anécdotas por parte de los abuelos cuando se convive con ellos y padres principalmente.

¿CUÁNDO LA COMIDA HA SIDO PARA TI MOTIVO DE ENCUENTROS FESTIVOS?

Cuando se hace un ritual o una ceremonia por mencionar un ejemplo en el ojo de agua o donde un manantial.



El pozol es una bebida espesa a base de maíz y cacao que se prepara de manera artesanal

POTSTANTABIL

1. Conseguir jech´ o hongo de temporada, lavarlos y sancionarlos.
2. Poner en varias capas de hojas de pimil.
3. Condimentar con epazote silvestre, toropin silvestre, cilantro de monte de monte y sal a gusto.
4. Envuelve bien con estas hojas llamada pimil y luego se lleva a las brasas y se va volteando cada determinado tiempo después de unos 25 minutos está listo. Se consume con tortillas hechas a mano.

OTRAS REFLEXIONES POR MIGUEL ÁLVARO GOMEZ

Con respecto a la alimentación pienso y siento que es sagrado. Lo pienso desde siempre solo que por cuestiones de tiempo/trabajo muchas y muchos no nos permite la vida misma llegar a esa sensación que se tiene desde ir al campo a cortar las frutas y verduras. Como les he compartido soy originario de una pequeña comunidad de Chiapas, soy Maya tseltal en este tenor les comparto que nosotros desde pequeños acompañamos, desde un principio se ayuna porque la madre tierra es sagrada. Antes de iniciar cualquier trabajo sobre ella, se le hace un ritual de petitioner abundancia en el ciclo agrícola, posteriormente se empieza a preparar la tierra, con la famosa roza, tumba y quema, el día que se tiene que sembrar se prepara un alimento especial y también nuestras madres, entre ellas nuestras hermanas, prepara este alimento que habrá que consumir al finalizar la siembra acompañado de ritual ceremonial, nuestros padres nos involucran en este proceso, es decir, toda la familia esto se ha ido perdiendo desde que llegaron otras religiones a nuestra comunidad, es un factor que ha influido mucho. Nosotros y nosotras conocemos a esta área como milpa donde se encuentran maíz, frijol, calabaza, verduras de temporada, yuca, camote, cueza, entre otros productos. A nosotros nos han enseñado desde pequeño a utilizar el machete, la coa, el azadón herramientas de apoyo; ahora se usan pesticidas, fertilizantes y agroquímicos casi en su totalidad y lo peor es que muchas familias empiezan a cultivar maíz transgénico. Es una verdadera tragedia para nuestra salud y nuestro entorno natural. Normalmente nuestros padres nos enseñan ahí los conocimientos que es empírico desde que somos pequeños comemos alrededor del fogón cálido que proporcionan calor al cuerpo y alma. La dieta se basa principalmente en leguminosas de temporada, cuando empieza la cosecha desde jilotes tiernos, seguido de elote siendo esta etapa muy consumida por todos en comunalidad familiar, hongos y verduras de temporada que no se requiere mucha técnica o especies especiales solo las que tenemos en nuestro entorno. Pots tantabil, ch'umil waj, tomut tijbil ta ba pimil es unos de mi favorito, disculpen compañeros espero que algún día lo prueben. Es una verdadera delicia, pero todos los alimentos son ricos mientras no sean procesados, embutidos, congelados, enlatados o embolsados que en el proceso que lleva de almacenamiento. Se pierde la esencia, es mi humilde opinión. Quiero comentar que también tenemos bebidas como el posh, atol agrio, tascalate, pozol, café de olla, atol de cueza de malanga y también frutas de temporada. A también no menos importante el camote que vendría siendo nuestro postre ya que es dulce de manera natural, el plátano maduro asado, chayote con miel de abeja, calabaza endulzada con panela o piloncillo entre otros. Hoy en día los alimentos, es triste decirlo, se han modificado genéticamente o contienen altos niveles en hormonas y clembuterol que ha ocasionado el aumento de enfermedades que antes no era tan común como la diabetes, el cáncer, la hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos altos, entre otros que no quiero enlistar aquí. Cuando se hace un ritual o una ceremonia por mencionar un ejemplo en el ojo de agua o donde un manantial.



Feria de dulces tradicionales.
Lugar: San Cristóbal de las Casas,
Chiapas.



Chimbo.



Chicatana (Hormiga)
Lugar: Ocosingo, Chiapas.



Fiestas sociales (taller)
Lugar: San Cristóbal de las Casas,
Chiapas.



Satz
Lugar: Pantelho, Chiapas.



Memelas de frijol
Lugar: Ocosingo, Chiapa.



Chiapas es un estado de México en el cual convergen diferentes etnias, culturas e historias, por lo que su gastronomía resulta un abanico de posibilidades siendo una característica de la cocina chiapaneca la complejidad de sus sabores.