

# Laboratorios Culinarios

*Intercambios para  
reconocer las recetas  
locales*

2022

Chiapas, Oaxaca y Xochimilco

Adriana Cadena Roa, Lucía Perez Volkow y

Mariana Martínez Balvanera

# Índice

- 1. Resumen**
- 2. Objetivos**
- 3. Introducción**
- 4. Metodología**
- 5. Laboratorio 1: La primera cosecha en Loma Bonita**
- 6. Laboratorio 2: El Hierbatole en Santo Domingo Tomaltepec**
- 7. Laboratorio 3: Ayocotes y Tamales de Quelites Cenizos en Xochimilco**
- 8. Conclusión**
- 9. Agradecimientos**

# Resumen

*“Cocinar es estar en movimiento, navegar por nuestras sensaciones, conectar y transformar. Cocinar es estar en un flujo, la piel permeable entre el cuerpo, las plantas, las semillas, los microbios, los minerales, el sol, la luna, el planeta tierra. El proceso continuo de estar envuelto en lo que somos y lo que comemos.”*

- *Olafur Eliasson, the kitchen.*

Las recetas locales representan generaciones de interacción entre personas y sus ecosistemas, las transacciones y trueques con otros territorios, y el sentido de identidad cultural y social tanto histórico como actual. Los laboratorios culinarios generan espacios temporales para reflexionar, intercambiar y aprender sobre las distintas recetas que representan los territorios. Este reporte se constituye de tres principales acciones de laboratorios para el reconocimiento de las recetas locales, una de cada sitio donde opera el proyecto de Cocina Colaboratorio, describiendo los intercambios desde su conceptualización, hasta su producción, experiencia y reflexiones, así como los resultados y posibles rutas de seguimiento.

# Objetivos

- 1. Reconocer y recopilar la diversidad de alimentos, platos y métodos de preparación y consumo.*
- 2. Generar puentes de intercambio entre grupos transdisciplinarios e intergeneracionales.*
- 3. Brindar una plataforma para la difusión del patrimonio biocultural alimentario, con énfasis en aquellos alimentos olvidados, desconocidos, menospreciados o subvalorados.*

# Introducción

En el proyecto de Cocina Colaboratorio, la cocina siempre ha sido un espacio para compartir experiencias sobre los sistemas alimentarios. Mientras en la cocina se acciona, se pela, se corta, se prende fuego y se sazona, un grupo diverso de personas con saberes y haceres diferentes comparten de manera informal y generan lazos afectivos. La cocina es nuestro punto de partida por ser un espacio multidimensional que permite abordar la relación entre los individuos y las sociedades desde su dimensión simbólica, conectando historias, sentidos y personas a través de los alimentos, y tocando distintas esferas de la vida cultural, social, económica y política.

Como espacio para la colaboración transdisciplinaria, esta “arena” no sólo invita al intercambio a través de la palabra, si no que a través de la acción, como parte de una experiencia sensorial que permite conocer el sistema alimentario desde los sentidos. La cocina conecta el campo con la mesa, donde los ingredientes se transforman en platillos, y donde se reflejan inequidades de género, intergeneracionales, interculturales y entre actores. Ahí también se entrecruzan pasado, presente y futuro.

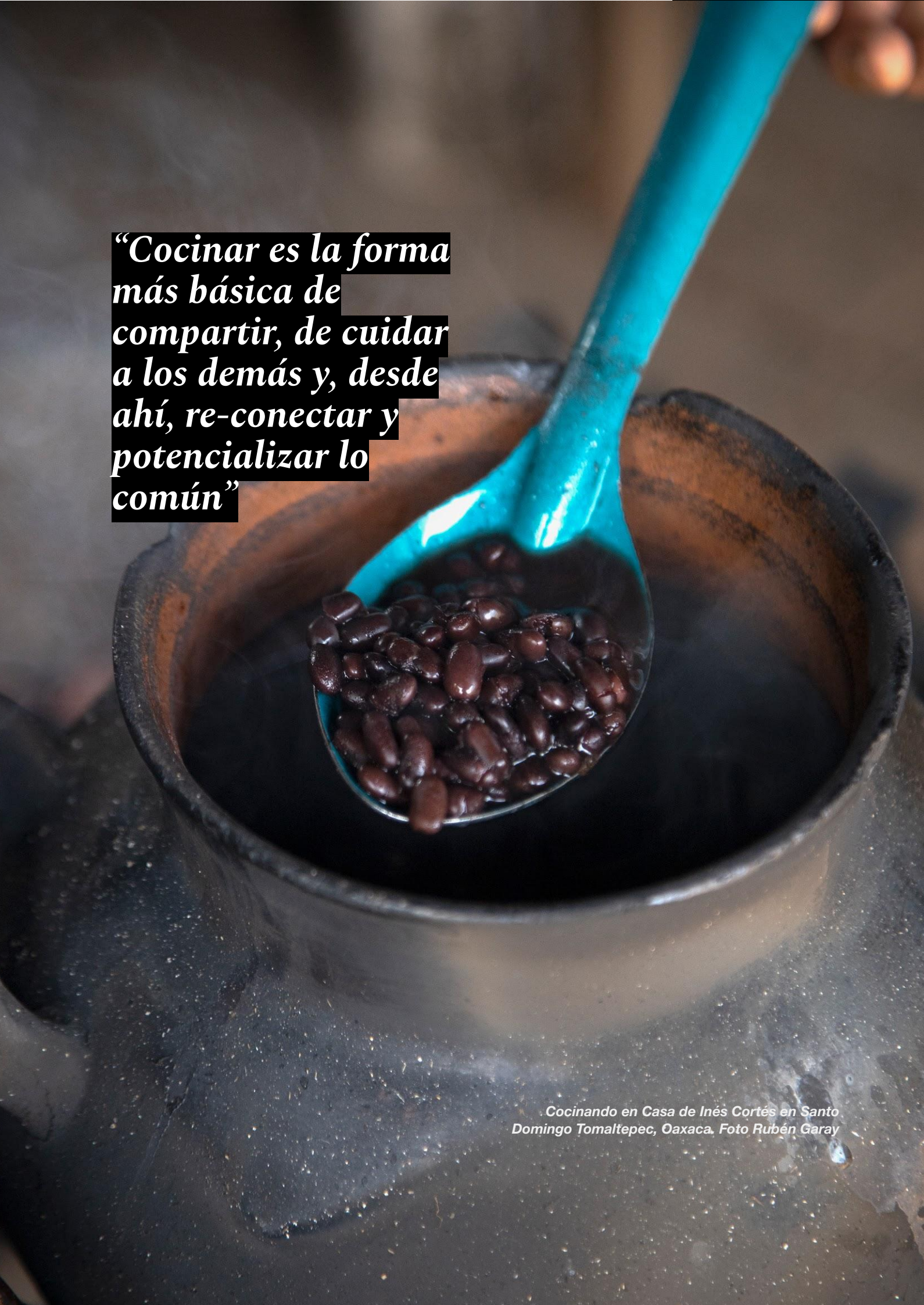
Desde hace unos años, existe ya un trabajo continuo de intercambio con cocineras y cocineros de cada comunidad pertenecientes a grupos de edad diversos. Estos laboratorios se diseñan junto con

ellas y ellos, acudiendo a sus intereses culinarios y necesidades de compartir o difundir recetas que consideran importantes conservar. Así mismo se invita a participantes del proyecto como estudiantes, artistas o creativos, y personas de la comunidad (otras cocineras y jóvenes interesados).

Desde la planeación de la receta, la colecta de ingredientes, el momento de cocina, el registro y el festejo para comerla, los participantes conocen y reconocen los procesos del alimento y su lugar en la memoria biocultural local. Así mismo, estos intercambios apoyan a identificar problemáticas, retos, sueños y potenciales avenidas para la resiliencia y sustentabilidad de los sistemas alimentarios, desde un acercamiento cotidiano.



*Cocina con Inés en Santo Domingo Tomaltepec. Foto Rubén Garay*



*“Cocinar es la forma más básica de compartir, de cuidar a los demás y, desde ahí, re-conectar y potencializar lo común”*

*Cocinando en Casa de Inés Cortés en Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca. Foto Rubén Garay*

# Metodología

## *Participantes*

Cocineras y cocineros, mujeres y hombres, jóvenes de las comunidades. Estudiantes, investigadores, artistas y creativos, gastronomos, representantes de grupos locales como asociaciones y ONG's.

## *Espacios*

Espacios públicos como plazas, calles, o espacios designados para uso comunitario. Casas o traspatios de personas de las comunidades por invitación personal de ellas. Estos espacios se preparan acorde a la actividad y adecúan con los materiales necesarios para cocinar la receta.

## *Tiempos*

- Planeación conjunta: 1 semana a 4 días antes de la actividad
- Colecta de ingredientes y materiales: 2 a 1 día antes de la actividad.
- Montaje y producción: 1 a 2 horas
- Actividad: 2 a 4 horas
- Desmontar y Limpiar: 1 hora

## *Herramientas*

Espacios de inter-aprendizaje, pedagogías colectivas a través de la puesta en escena del cocinar en espacios privados y públicos.

**Términos clave: arte social, cocina colectiva, comunalidad, pedagogías situadas.**

Los laboratorios culinarios se construyen de forma temporal en espacios públicos, o bien se organizan en casas, siempre en colaboración con anfitrionas y anfitriones de la comunidad, quienes invitan a un grupo de personas a cocinar en sus cocinas o en los espacios destinados para cocinar.

Las acciones varían en tiempo y forma dependiendo de la receta que se va a cocinar, las y los anfitriones y los espacios. Lo que se mantiene constante es la colaboración activa de todos y todas las integrantes a lo largo de la planeación, la colecta, la cocina, y la limpieza. Con esta forma de colaboración y participación queremos impulsar una división equitativa de tareas y esfuerzos para recalcar la reciprocidad entre personas, más allá de su profesión o procedencia, y generar acciones más horizontales de colaboración.

Durante los distintos procesos, las conversaciones acerca de las recetas locales, sus implicaciones históricas, sociales y ecológicas, son discutidas informalmente. Para poder capturar estos intercambios se recurre a la grabación en audio en algunas ocasiones, a las fotografías, a los dibujos y por supuesto al registro de las recetas. Estas recetas se cocinan y regresan a los participantes, o se imprimen en recetarios. De estos encuentros surgen nexos, nuevas preguntas, entendimientos más profundos y colaboraciones empáticas.



Laboratorio 1

**La primera  
cosecha en  
Loma Bonita,  
Chiapas**



# Laboratorio 1

## La primera cosecha en Loma Bonita, Chiapas

**Fecha:** 4 de marzo del 2022

**Lugar:** Parcela Comunitaria de Loma Bonita, Chiapas.

**Participantes:** Margarita (agricultora y cocinera), Celia (agricultora y cocinera), Abimael (agricultor y maestro de kinder), Hector Jamangapé (agricultor), Nelva Jamangapé (productora), Eva (cocinera), Paco (agricultor y para biólogo), Rafa (para biólogo de comunidad Boca de Chajul), Miguel (ganadero), niñas Lucía (bióloga), Azahara (agrónoma), Mariana (diseñadora), Pablo (cineasta), Jesper (artista visual y de radio), Elizabeth (artista de radio), Mónica (bióloga), Mariana (estudiante de doctorado en ecología), Xaris (química), Benjamin (agrónomo), Diego (agroecólogo), niñas y niños de Loma Bonita.

### **Planeación con Margarita y Celia**

Este laboratorio culinario fue la iniciativa de Margarita y Celia, dos mujeres agricultoras de Loma Bonita. Ellas no se denominan cocineras tradicionales, sin embargo están muy orgullosas de las recetas que cocinan en su comunidad y en este laboratorio querían compartir tres muy vinculadas a la temporada primaveral. Las recetas que compartieron en este laboratorio están ligadas a la primera cosecha de la milpa, utilizando los ingredientes tiernos como el maíz y el frijol recién cortado, así como ingredientes locales o silvestres que se utilizan en la preparación de estas recetas.

Para la planeación fue importante entender lo que significa la primera cosecha. Para muchos, esta cosecha es el augurio

de la producción anual, y una celebración de la abundancia que se da en la primavera. Se prepararon tres recetas: tamal de frijolito tierno (para celebrar la primera cosecha), tamal de maíz dulce (como postre para el convivio), y el pan de maíz tiernito (para prender el horno comunal).

Esta actividad fue un poco más improvisada en su planeación que algunas actividades pasadas, ya que fue una iniciativa de las mujeres de la comunidad, y por lo tanto los roles se dieron de forma más natural. Aunque las compañeras de la comunidad tomaron la iniciativa, fue una actividad que requirió que todo el equipo se involucra colectando, preparando los platillos, prendiendo fuego, usando el horno, y por supuesto comiendo y disfrutando el intercambio.

## *Colecta de Ingredientes*

En colaboración con Margarita y Celia, y con un grupo de otros agricultores, un equipo diverso de personas visitaron las parcelas temprano esa mañana para recolectar los ingredientes. Con el objetivo de hacer recorridos por el territorio y convivir con miembros de la comunidad de Loma Bonita, acompañándolos a la parcela a coleccionar los ingredientes locales para realizar un par el laboratorio culinario de tradicionales de la comunidad.

Estos ingredientes provenían tanto de sus parcelas de milpa con maíces y frijoles criollos, así como de los pedacitos de selva que rodean las áreas de milpa.

La salida se hizo a las 7 de la mañana, donde los participantes se encontraron con Héctor, Celia e Iván quienes los guiaron a través de los potreros a la parcela de Doña Margarita dónde coleccionaron maíz, frijol, hoja de piedra (o lengua de vaca) y yuca para la preparación del los tamales.

Mariana, Jesper y Eli aprovecharon para hacer un recetario de audio con Celia y Margarita, al igual que Pablo, un video sobre la agrobiodiversidad local. Por su parte Rafa acompañó al medio día a Abimael a recoger maíz a su parcela, donde crece variedades criollas (rosas, moradas, azules y rojas).

Al término de la colecta nos encontramos todos en la parcela comunitaria para refrescarnos y juntar lo que se había cosechado esa mañana.



*01 La milpa entre la selva, 02 maíz criollo, 03 cosechando hoja de piedra. Fotos Lucía P.*



*Actividad de limpia de frijol, 2022. Foto por Mariana Martínez Balvanera*

## ***Preparación***

En el momento cuando el sol es más caluroso, los habitantes de Loma Bonita se retiran a algún lugar bajo sombra, donde encuentran el confort del aire fresco. Para la preparación de ingredientes los participantes se sentaron bajo una sombra a limpiar el frijol. Esta actividad duró alrededor de una hora, y permitió un espacio tranquilo para platicar con algunos jóvenes de la comunidad acerca de estas recetas, de la siembra del maíz, de las cosechas y los retos que enfrentan con las crecientes lluvias e inundaciones.

A la par, otro equipo pequeño aprovechó otro espacio de sombra para cortar los dientes de maíz y llevarlos al molino de Doña Celia para hacerlos masa. La masa para tamales salados la trajo Eva, quien preparó desde esa mañana una masa de maíz que nixtamalizó durante la noche y luego molió en su molino casero.

## ***Cocina Colectiva***

Después de una pequeña pausa para comer, se prendió fuego al horno comunitario que se encuentra en la parcelita para avisar a personas de la comunidad que se estaba iniciando la actividad. Así mismo, se construyó dos pequeños hornos hechos con tabiques, y se prendió leña al fuego para calentar los tamales.

Margarita y Celia tomaron liderazgo en explicar a los participantes los pasos para hacer la preparación. Llegaron otras personas de la comunidad, mujeres, jóvenes y niños, quienes se unieron a la cocina colectiva junto con el equipo de Cocina Colaboratorio. Se cocinaron las tres recetas locales, y como actividad paralela Rafa, quien tiene un conocimiento vasto

de la selva y es un cocinero nato experimental, partió malangas y yuca que se cosechó esa mañana, las sazonó con chile y miel, y las metió al horno.

Mientras cocinamos, se reprodujeron algunos audios de recetas que Rafa había elaborado sobre los ingredientes del bosque comestible. Así mismo se compartieron historias personales, memorias sobre Loma Bonita, los participantes de fuera compartieron también algunos datos culturales sobre la comida de su procedencia. La actividad se volvió un convivio muy tranquilo, informal y nutrido donde todos disfrutaron mucho de la comida y la convivencia.



**Mezcla de tamales de frijolito tierno, 2022. Foto por Lucía Pérez**



**Rafa preparando yuca y malanga al horno, 2022. Foto por Mariana Martínez**



**Probando el resultado del laboratorio, 2022. Foto por Mariana Martínez**



**El fogón y la olla con tomatillos, 2022. Foto por Mariana Martínez**



**Grabando la receta en audio, 2022. Foto por Mariana Martínez**



**Las maestras e iniciadoras del laboratorio: Margarita y Celia, 2022. Foto por Mariana Martínez**

## Reflexiones

Esta actividad cumplió todos los objetivos planteados y ayudó mucho a formar vínculos con algunos miembros de la comunidad, además fue un momento muy especial en el que las mujeres de la comunidad tomaron total control, gestión y agencia de la actividad y mostraron a las y los participantes, los pasos a seguir para la elaboración de sus recetas. Consideramos que es de suma importante darle continuidad a este tipo de actividades que además se combinan bien con las actividades agrícolas de los miembros de la comunidad y ayudan a entender la profundidad de las conexiones entre las personas, el territorio y su paisaje alimentario. Este tipo de actividad brinda un espacio para propiciar aprendizajes sobre productos locales y la preparación de platillos locales, ya que proporcionan un espacio para compartir con un grupo diverso. Reflexionamos que es importante en este tipo de actividad ser sensibles y cuidadosos con el conocimiento proporcionado por la comunidad pues es sin duda parte de su patrimonio biocultural y la información debe sobre todo ayudar a reforzar sus vínculos con el territorio que habitan.

## Resultados

5. Grabación de audio para recetario de audio del Tamal de Frijol Tierno.
6. Reconocimiento de tres recetas locales.
7. Espacio de convivencia e intercambio de alimentos en torno al patrimonio alimentario local.
8. Generación de confianza entre equipos y personas, y fortalecimiento social.

Indicadores:

4. Iniciativa y gestión de miembros de la comunidad
5. Mayor participación activa de mujeres
6. Aprendizajes a partir de conocimientos locales
7. Mayor compenetración entre miembros del colectivo y la comunidad

<b>Aspectos en discusión de los diferentes componentes del sistema alimentario</b>	<b>Producción:</b> Producción local de alimentos, muchos de ellos productos criollos adaptados a las condiciones locales y seleccionados por su sabor y uso en platillos locales.
	<b>Preparación:</b> Preparación de platillos con ingredientes locales es una de las principales formas de mantener la agrobiodiversidad local viva.
	<b>Consumo:</b> La preparación y el consumo colectivo de alimentos como medio para formar vínculos profundos entre miembros de la comunidad, con el proyecto y el territorio. Así mismo reforzar los momentos de colaboración, trueques internos, que son mecanismos de autoorganización propiciados por la alimentación
	<b>Territorio:</b> conexión con el territorio a través de plantas comestibles de la selva, la milpa y los solares.

# Receta

[Link a un extracto de audio de la receta](#)

Estos ricos tamales son típicos después de la primera cosecha de frijol, son la receta que marcan el inicio de la siembra del año. Por eso, son de frijolito tierno, ya que el frijol se encuentra todavía tiernito cuando se cosecha. El frijol se recolecta, se limpia y se incorpora a la masa maíz; se les agrega salsa de jitomate y cebolla, y el toque especial: un poco de hoja santa. Una vez dentro de la olla, los tamales se cubren con hoja de platanillo (heliconia), que le llaman hoja de piedra o lengua de vaca también, para mantenerlos hidratados.

Como la primera cosecha es una celebración, la fiesta no termina en el frijol salado, si no que del producto de la milpa sale también un ingrediente especial: el maíz tiernito criollo. En Loma Bonita, las personas guardan y separan su maíz como práctica para cultivar una variedad enorme de colores, formas y texturas. El maíz tiernito se muele en las casas con un poco de corteza canela, un árbol que prolifera en la selva. La textura del maíz tiernito y el olor a canela son inigualables.



*Doblando la hoja de piedra o lengua de vaca, 2022. Foto por Mariana Martínez Balvanera*

## ***Ingredientes para***

### ***Tamal de frijol tierno***

- 7 kilos de masa nixtamalizada
- 2 kilos de frijol tierno
- 4 hojas de momo picadas
- 4 jitomates y 1 cebolla molida
- 600 ml de aceite
- Sal
- Medio litro de concentrado de jitomate

### ***Pan de maíz y Tamal de elote***

- 1kg de maíz tierno molido
- 3 tazas de azúcar
- Canela
- Aceite de coco
- Un chorrito de leche

## ***Preparación***

### ***Tamal de Frijol Tierno***

Se hace una salsa de tomate con la cebolla, los tomates y el concentrado de tomate. Se revuelve la salsa de tomate, el frijol, el momo, la sal y el aceite con la masa. Se extiende la mezcla en la hoja de piedra, lengua de vaca o Galatea y se envuelven, dejando la columna de la hoja a la mitad. Se colocan en una olla en círculos e hileras acostados. Se pone agua hasta que cubra  $\frac{3}{4}$  de los tamales. Se tapa con las hojas de maíz y se deja cocer por dos horas en el fogón a fuego medio.

### ***Pan de maíz***

Se desgrana 2 kg Elote tiernos, se muele con 4 piezas de corteza de canela en rama, sal y 2 tazas de azúcar o al gusto, 1 taza de aceite de coco, 1 litro y medio de leche que quede una consistencia aguada. Se esparce en un molde engrasado y se

hornea a alrededor de 200 grados por 15 min en horno de leña.

### ***Tamal de elote***

La preparación de la masa es la misma receta que la del pan de elote. A diferencia del pan, esta se envuelve en una hoja de maíz tierna. Se pone elote hasta debajo de la cazuela formando una cama para los tamales. Los tamales se acomodan de manera perpendicular que cubra un cuarto del tamalito, se llena la mitad de agua y se tapa con la hoja de maíz al cual se le llama coloché o doblador. Hervir a fuego medio en el fogón por 1.30h.



***Maíz criollo de Abimael, 2022. Foto por Mariana Martínez Balvanera***



***Masa para tamal con frijolitos tiernos, 2022.  
Foto por Mariana Martínez Balvanera***





Laboratorio 2

# El Hierbatole en Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca

## Laboratorio 2

# El Hierbatole en Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca

*Fecha:* 6 de julio del 2022

*Lugar:* Casa de Ernestina Santiago Bautista, Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca

*Participantes:* Ernestina (cocinera tradicional), Lizbeth (hija de Ernestina, especialista en mezcal y chocolate), Juanita (sobrina de Ernestina y cocinera tradicional), Nicolás (economista y cocinero), Lucía (ambientóloga), Sharon (bióloga), Daniela (historiadora de la ciencia), Eréndira (politéloga), Nabor (campesino).

### *Planeación con Ernestina Santiago Bautista*



*Desgranando el maíz para el hierbatole. Foto de Sharon Aguilar.*

La llegada de elotes en la milpa es un momento de celebración en Santo Domingo Tomaltepec. Casi la totalidad de la producción de maíz en la comunidad se da por agricultura de temporal, por lo cual hay elotes frescos solamente una vez año, cuando llegan las lluvias. Hay muchas maneras de celebrar la llegada de los elotes, una de ellas, es compartiendo el hierbatole. Pasamos a visitar a la señora Ernestina justo cuando su esposo Nabor llegaba de trabajar del campo con la buena noticia de que muchos elotes estaban ya listos y tenía antojo de hierbatole. Quedamos de cocinarlo juntas.

### *Desarrollo de la Actividad*

El hierbatole es una receta que se beneficia de tener muchas manos, hay que desgranar el elote, molerlo, colarlo y después darle vueltas por casi una hora hasta que logra el espesor deseado. Mientras cocinamos Ernestina nos contaba de todas las veces que en su vida había cocinado el hierbatole y en especial, nos llamó mucho la atención una ocasión donde preparó esta receta para

su hijo en Los Ángeles, California. Ya al momento de tener que menear constantemente el atole, le preguntamos a Ernestina qué le ayudaba a no perder paciencia en este proceso y nos compartió que a ella le gustaba escuchar danzón, y pusimos danzón de música de fondo. Terminado el atole, nos sentamos a compartirlo.



*Moviendo el hierbatole. Foto de Sharon Aguilar.*



*Ernestina. Foto de Sharon Aguilar.*

Después de la actividad, le propusimos a Ernestina escribir juntas su historia del hierbatole junto con otros relatos de su vida, para incluirlos como un capítulo en el libro de "Voces del Sur". Ernestina accedió y comenzamos un proceso de escritura colectiva entre Ernestina, sus hijas Lizbeth y Magaly, y dos miembros del equipo Nicolás Roldán y Lucía Pérez. El objetivo del proceso, fue documentar no solo los ingredientes, o los pasos de preparación de una receta, sino profundizar en conocer y reivindicar quién la cocina y los muchos significados simbólicos que tienen las recetas.

El proceso de coautoría del capítulo de libro, se realizó primeramente de manera virtual, donde Lucía y Nicolás le compartían a Lizbeth el material escrito. Lizbeth le leía el material en voz alta a Ernestina y nos hacían llegar los párrafos escritos que deseaban añadir, así como comentarios al texto mediante mensajes de voz o por igualmente por escrito.

Después de varias rondas de comentarios, fuimos de manera presencial a hacer una lectura del texto y se ajustaron los últimos detalles. Leer el capítulo juntas fue un momento emotivo, lleno de alegrías y nostalgias. El capítulo se titula "*Nosotras cocinamos con la memoria*" ya fue aceptado por las editoras y se encuentra en proceso de corrección de estilo y edición.

## ***Fragmento del material escrito***

*“Yo duré muchos años sin ver a mi hijo porque se fue al norte. Cuando lo volvía a ver llevaba como 20 años que no lo veía, lo fui a visitar junto con una hermana, recuerdo mucho que apenas llegamos, mi hijo me dijo que quería que le preparara yerbatole, después de 20 años y lo primero que me pidió fue un yerbatole -el yerbatole es un atole al que le ponemos elote macizo y elote tierno, con el macizo lo licuamos y el otro cocemos los elotes y luego se mezclan. Se le pone epazote, canela, panela y hay quienes le ponen chile.*

*Esa vez fui pal norte porque era el cumpleaños de mi hijo, entonces como se acostumbra a celebrar acá en el pueblo, pues igual le hicimos allá, él invitó a sus amigos, y preparamos el yerbatole y preparamos comida de acá, comida oaxaqueña que le decimos, cociné con una hermana que vive allá y que también hace rato no veía. Hicimos amarillo de res, mi hijo me pidió que le hiciera esa comida, fue el segundo platillo que más extrañaba. El amarillo es como un molito, así espeso y se le puede poner pollo, res o puerco, él quería de res. Me acuerdo que preparamos bastante, y me preocupaba que no se fuera a acabar, pero al día de su cumpleaños sí llegaron muchos de sus amigos.*

*Ese día mi hijo se fue a comprar los elotes, cuando volvió, llegó con dos costales así grandotes de elote, “No mijo, compraste mucho, mucho elote” le dije; “No mama” dice, “Yo quiero que me cocines mucho, porque yo quiero yerbatole” y ahí me puse con él a quitarles las hojas, a limpiarlo bien-bien y ponerlos a cocer. Dos tambitos puse a cocer, me acuerdo, como ahí tiene su parrilla de gas, entonces ya puse uno acá y otro acá ... eran muchos elotes, yo no sabía qué íbamos a hacer con tanto atole y luego con todos los elotes. Fue un momento muy especial porque lo cocinamos juntos.*

*Pusimos a cocer la mitad, y ya la otra mitad me ayudó él a desgranar, los dos solos, y ya que acabamos de desgranar, él ya se puso a molerlo en la licuadora, entonces conforme lo estaba moliendo yo estaba cuele y cuele y cuele. Hasta que terminamos. Fueron como más de cien elotes, porque venían llenos esos costales. Estaba lindo ese elote, allá venden elote mexicano, pero también elote del otro y él me dijo que había comprado elote mexicano, y estaban, así como están los de acá, se notaba la diferencia, eran de bolita, el maicito pues, de bolita.*



**Sirviendo el hierbatole. Foto de Sharon Aguilar.**

*¡Cómo les encantó la comida! Comieron y decían “¡Qué rico! ¿Cómo se llama esta comida?” Yo les decía, “Pues sí, así se llama esta comida, comida oaxaqueña, amarillo de res”. Y todos comieron. Después de que acabaron de comer estuvieron un buen rato y dice mi hijo “Ahora sí mamá, calentemos el atole, que van a probar el atole que hizo usted” y ya se puso a calentar el atole y los elotes, y ya calentamos ... Pero mire, empecé a servir y yo decía a mi hijo “¿Será que sí les va a gustar?” y me dice “Sí mamá, usted sirva” y ya empecé a servir y él empezó a repartir y a repartir y a repartir ... ¡Cómo les gusto el atole! ¡Les encantó!, dijeron “¡Ay qué rico! ¿Cómo se prepara?”, me preguntaron “¿Cómo lo hace usted? Es que está bien rico” y se acabó, se acabó, tantito nomás quedó. Acá en Oaxaca acostumbramos a dar comida para llevar después de las fiestas, y ya, a cada invitado se le da una cubeta con comida, puede ser de la misma o una especial que se preparó para compartir. Tomaron tanto del yerbatole, que ni alcanzó para darles comida para llevar.*

*Casi 20 años que mi hijo no probaba el yerbatole y se acordaba del sabor. De todo, todo, se acordaba del sabor del amarillo. Ya después preparamos también las enchiladas, las albóndigas, los chiles rellenos, hizado de pollo que se preparara con tomate y cebollita y se le pone su harina, le decimos hizado y aparte es el guisado o guisado de puerco. A mí eso me da mucho gusto, que a pesar del tiempo todavía se acuerda de los sabores de acá del pueblo, pues, de la comida que hacemos acá.”*

## Reflexiones

El reconocimiento de recetas locales permite reivindicar la vida de muchas mujeres que se han dedicado a los cuidados y trabajos cotidianos. Es gracias a ellas, que se ha mantenido la tradición oral de la comida tradicional, una tradición viva, la cual se va adaptando y va cambiando según las circunstancias en las que se decide cocinar. Aunque nos concentramos en la receta de Ernestina, en realidad no se trata de una autoría individual, la comida tradicional es parte de un patrimonio colectivo compartido entre muchas mujeres. Se vuelve así, esta receta un vehículo para compartir parte del territorio de Santo Domingo, de su cultura, identidad e historia, esto sin importar si geográficamente se cocina dentro del municipio de Santo Domingo, o en otro país.

## Resultados

1. Escritura colectiva de un capítulo para el libro de “Voces del Sur” editado por El Colegio de la Frontera Sur.
2. Reconocimiento de cocineras tradicionales.
3. Espacio de convivencia e intercambio de alimentos con productos locales y de temporada.
4. Creación de vínculos con la comunidad.

Indicadores:

1. Escritura colectiva junto con mujeres de la comunidad
2. Reconocimiento del valor del trabajo cotidiano de muchas mujeres
3. Aprendizajes de la historia y memoria del territorio

<b>Aspectos en discusión de los diferentes componentes del sistema alimentario</b>	<b>Producción:</b> Producción local de maíz criollo y epazote.
	<b>Preparación:</b> Preparación de platillos con ingredientes locales y de temporada.
	<b>Consumo:</b> La preparación y el consumo colectivo de alimentos como medio para formar vínculos profundos entre miembros de la comunidad, con el proyecto y el territorio.
	<b>Territorio:</b> Conexión con el territorio a través de sus ingredientes e historias

# Receta

A Doña Ernestina le gusta cocinar el hierbatole para su familia. Es la receta con lo que casi todos los años deciden compartir el festejo de la llegada de los primeros *xhuba'* (elotes) que sembraron en su milpa; porque el hierbatole sabe más sabroso si lo haces con los *xhuba'* que tu sembraste.

En realidad, les estamos compartiendo solo una parte de la preparación, nos saltamos seleccionar las semillas, barbechar, sembrar, deshierbar, que las lluvias enverdezcan el maíz y todo alrededor con su presencia. Estas semillas del maíz, han pasado por varias generaciones, semillas que antes se les hablaba solo en *diidxazá* (zapoteco) y ahora la mayoría solo les habla en español. Ernestina es de las voces en el pueblo que aún les habla en el idioma que la ha visto crecer por más tiempo.

El hierbatole logra fusionar sabores que se potencian y dan lugar a una bebida espesa a la que se le agrega epazote, canela, sal y piloncillo. El resultado, una mezcla insuperable de sabores, la sal y el dulce en perfecta armonía. Hay personas que le añaden *guiiña* (chile) a la receta y entonces le llaman chileatole. Ernestina ya no puede comer picante y le gusta más así. Cocinar esta receta requiere que se menee la mezcla constantemente para que no se pegue, para eso Ernestina recomienda escuchar, y si gustas, bailar danzón.



*Hierbatole cocinado junto con Ernestina, 2022. Foto por Lucía Perez Volkow*

### ***Ingredientes para 5 personas***

- 5 elotes tiernos
- 7 elotes maduros
- 250 gr de panela
- 1 raja de canela
- azúcar al gusto
- 1 ramo de epazote
- sal

### ***Preparación***

Se ponen a hervir los elotes tiernos partidos a la mitad, sin las hebras. Se desgranar los elotes maduros, se muelen con la misma agua con la que se hirvieron los elotes frescos y se cuele. Se retiran los elotes cocidos. El elote licuado y colado (a veces hay que colar dos veces) se pone a hervir con el agua con la que se hirvieron los elotes, agregando poco a poco cuidando el espesor. Hay que mover la mezcla constantemente para evitar que se pegue. Se le añade la canela, la panela y azúcar al gusto. Cuando tenga una consistencia espesa, agregar el manojito de epazote previamente lavado y deshojado. Poner una pizca de sal. Dejar hervir hasta que el epazote cambie a color amarillo. Se sirve el atole con medio elote fresco.



Laboratorio 3

# Los Ayocotes y los Quelites en Xochimilco, Ciudad de México



# Laboratorio 3

## Los Ayocotes y los Quelites en Xochimilco, Ciudad de México

*Fecha:* 07 de abril del 2022

*Lugar:* Cocina de Nora Estrada en Xochimilco, y Chinampa de Humedalia, Cdmx

*Participantes:* Nora Estrada (cocinera tradicional y antropóloga social), Lucía (bióloga), Mariana (diseñadora), Elizabeth (artista sonora), Gaby Ale (bióloga), Adriana (antropóloga social).

### *Planeación con Nora*

Nora Estrada es una cocinera tradicional y antropóloga social, originaria de Xochimilco e integrante del colectivo Casa Badiana de la Cruz, donde comparten su patrimonio, su riqueza biocultural desde el orgullo de ser quienes son: mujeres chinamperas, cocineras chinamperas, mujeres xochimilcas que todavía mantienen vivo sus corazones para compartir a través de la cocina las dietas con los productos de las chinampas.

La planeación para realizar los tamales de quelites cenizos o quintoniles y los frijoles ayocotes con adobo se realizó en el marco de la Muestra en Xochimilco del Archivo Biocultural Vivo. Para comer y compartir en la chinampa de Humedalia A.C., y finalizar las actividades del primer semestre del 2022 en sitio.

En la comida nos reunimos 30 personas interesada en seguir conociendo y aportando para reconocer la importancia de los alimentos y las cocinas como patrimonio biocultural.

### *Preparación*

Las recetas que comparte Nora son representativas de la dieta chinampera que han dejado de cocinarse y usarse en la preparación de diferentes platillos. La selección de los ingredientes como el quelite cenizo o quintoniles y los frijoles ayocotes y, sobre todo, su combinación, hacen una cadena de proteína muy buena para el organismo.

La combinación de estos sabores además recuerdan los días de cuaresma, época en la que no se come carne, tiempo de estar en casa, compartir con la familia y disfrutar mucho de la cocina chinampera y, sobre todo, de la cocina que está hecha para compartir.



*Deshojando los quelites en la cocina de Nora.*

Foto por **Lucía Pérez Volkow**

Nora nos compartió no sólo esta receta, sino también el tiempo para cocinar, preparar y comer juntas. Cocinamos los tamales y los ayocotes en su cocina, nos reunimos alrededor de la mesa e intercambiamos sazones y sabores chinamperos.

Los ingredientes para los tamales de quelite se pueden conseguir en el Mercado de Xochimilco, con productoras y productores de chinampas. Las harinas, las hojas de totemoxtle, la manteca y los quesos los compré en un molino y tienda que están enfrente de su casa.



*Deshojando y lavando los quelites cenizos. Foto por Lucía Pérez.*

El tequesquite es una sal de chinampa que crece en la zona salitrosa y que aún se recolecta. Funciona como una especie de bicarbonato que hace que la masa esponje y que los quelites se cuezan y queden más verdes.

El ayocote es un frijol muy grande de color morado o cerca del negro. Estos frijoles se consiguen también en el Mercado de Xochimilco.

## ***Celebración: Des-archivar***

Como parte de la última semana de la muestra del Archivo Biocultural Vivo en Xochimilco, compartimos un espacio para celebrar junto con la comunidad de colaboradoras y colaboradores del proyecto. En la chinampa de Humedalia des-archivamos algunos de los objetos del archivo y propagamos su vida y expansión fuera del espacio cultural y museográfico. Es aquí que las recetas de los quelites y los ayocotes de Nora cobraron vida y fungieron como centro de encuentro y compartencia.

En la chinampa, celebramos la memoria biocultural viva a través de las recetas y palabras de Nora, quien colaboró junto con Grace Dennis, artista culinaria, para ofrecer una comida que refleja el paisaje Xochimilca.



*Ayocotes, tamales y verdolagas. Foto por Rubén Garay.*



*Nora cocinando en la Chinampa de Humedalia. Foto por Rubén Garay.*



*Celebración y des-archivar junto con la comunidad de colaboradores en Humedalia. Foto por Rubén Garay.*

## Reflexiones

Los rasgos más importantes de la cocina chinampera se originaron en la dieta local de los habitantes de Xochimilco. Los quelites cenizos o quintoniles son una variedad que han dejado de usarse en la comida actual. Nora destaca no sólo las propiedades de esos quelites, sino también la importancia de consumirlos en diferentes platos.

Esta receta representa una síntesis muy creativa de la integración de los quelites en un alimento que encontramos en muchos lugares de México, los tamales.

## Resultados

- Audio de receta de tamales de quelites
- Receta de tamales de quelites cenizos
- Receta de ayocotes adobados
- Comida final de la Muestra del Archivo Biocultural Vivo.

<b>Aspectos en discusión de los diferentes componentes del sistema alimentario</b>	<b>Producción:</b> Producción local de alimentos, muchos de ellos productos criollos adaptados a las condiciones locales y seleccionados por su sabor y uso en platillos locales.
	<b>Preparación:</b> Preparación de platillos con ingredientes locales es una de las principales formas de mantener la agrobiodiversidad local viva.
	<b>Consumo:</b> La preparación y el consumo colectivo de alimentos como medio para formar vínculos profundos entre miembros de la comunidad, con el proyecto y el territorio. Así mismo reforzar los momentos de colaboración, trueques internos, que son mecanismos de autoorganización propiciados por la alimentación
	<b>Territorio:</b> conexión con el territorio a través de plantas comestibles de la selva, la milpa y los solares.

# Receta

[Link a un mensaje de audio de Nora para cocineras de Santo Domingo Tomaltepec](#)

Nora nos cuenta que está receta de tamalitos de quelites es muy común en la temporada de cuaresma, ya que no se come carne. En las chinampas crecen muchas especies de quelites. En especial, los quelites cenizos o quintoniles, son los que más crecen en las chinampas y los que en actualidad se usan menos en la cocina. Los quelites pertenecen a una familia muy grande de más de 400 variedades documentadas (aún faltan por documentar). Los sabores de los quelites nos recuerdan a todas las especies verdes que crecen alrededor de la zona chinampera, y que se ha perdido su uso. Los quelites cenizos tienen una gran cantidad de hierro, calcio y diversos nutrientes que nos sirven para depurar las toxinas de nuestro cuerpo.

Estas recetas que nos comparte Nora de tamales de quelites cenizos y ayocotes adobados son para festejar en comunidad la diversidad de sabores que nos brinda la Chinampa y su paisaje lacustre.



*Olla de Ayocotes adobados para la celebración, 2022. Foto por Rubén Garay.*

### ***Ingredientes para 20 tamales***

- 1 kilo de harina para tamal
- 350 gr de manteca inca
- 1 kilo de manteca de cerdo
- 1 manojo de quelites cenizos o quintonillos
- 200 gr de queso cotija
- 200 gr de queso panela (opcional)
- Un puño de dedos de tequesquite
- Sal
- Dos tazas de caldo de pollo o agua
- 1 manojo de hojas de totemoxtle

### ***Para los ayocotes adobados***

- 500 gr de ayocotes
- 250 gr de manteca de cerdo
- 2 dientes de ajo
- 2 piezas de cebolla
- Orégano seco

- Pimienta molida
- Aceite o manteca de cerdo

### ***Preparación***

Para un kilo de masa nixtamalizada agregamos aproximadamente 350 gr de manteca de cerdo, que equivale a un tercio general de la harina. También se puede usar manteca vegetal. Se agrega un poco de sal y agua de tequesquite. Para preparar el agua de tequesquite, solo debes agregar un puñito de sal en agua tibia y se cuele. Se mezcla con las manos y se va agregando agua hasta que quede una masa que no esté muy aguada y que tampoco esté muy seca. Se agrega la sal y el agua de tequesquite.

Una vez que la masa está lista, agregar los quelites previamente lavados y deshojados. Se le añaden los quesos rallados y envuelven en las hojas de totemoxtle.

Poner los tamales a cocer en una vaporera.

Hacer collar de hojas de totomoxtle

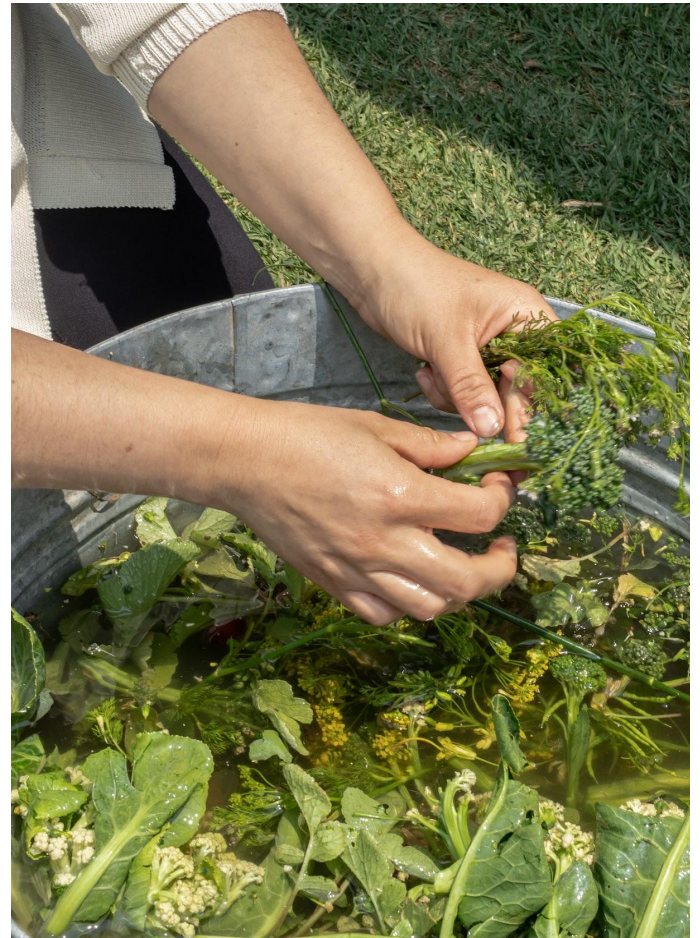
Para preparar la salsa roja de tamales, remojar previamente los chiles guajillos, licuarlos con todo y cáscara y colarlos. Sofreír cebolla finamente picada y después ajo finamente picado con aceite o manteca. Licuar los jitomates y colarlos. Mezclar todos los ingredientes en un sartén, con sal y pimienta al gusto. Dejar en el fuego hasta que se mezcle y quede una consistencia espesa.

Para preparar los ayocotes adobados, remojarlos durante una noche entera. Cocer solo con agua, de preferencia en olla express.

Picar finamente la cebolla y el ajo. En una sartén, sofreír la cebolla primero y después el ajo con aceite o manteca. Remojar los chiles guajillo en agua, moler completos con cebolla, agua, ajo y sal al gusto. Colarlos y agregarlo a la sartén. Sazonar con un poco de orégano seco y sal y pimienta al gusto. Dejar que hierva un poco y agregar los ayocotes.



**Tamales de quelites al comal, 2022. Foto por Rubén Garay.**



**Para acompañar, algunos verdes de la parcela agroecológica, 2022. Foto por Rubén Garay.**

*“La chinampa va a seguir viva si nosotras-os nos la comemos, y si nosotras-os nos la comemos vamos a mantener vivo no sólo nuestra agrosistema sino también nuestra identidad”*

*- Nora Estrada*





# Reflexiones

*Textos de Lucía Pérez Volkow y Nicolás Roldán  
para la compilación de recetas locales:*

## *¿Recetas?*

No existen en este mundo de la comida que nace del corazón, hay días que necesitan más sal, otros que requieren agua, otros solo alguien que esté ahí mientras se arman tortillas o se pelan habas, otros que les basta con un fuego que arda y con él, las tristezas y los pesares, el mismo fuego que calienta el cuerpo y el alma alrededor del comal. No hay medidas, no hay cucharitas, ni tazas, no existen los kilos, ni los gramos, hay sentidos que ven más allá de lo convencional, hay vidas que hacen magia.

## *De paisajes, manos, tiempos y platillos*

Cada receta y cada forma de cocinar es resultado de un paisaje, un territorio y unas manos que se reinventan a través del tiempo y del espacio, que se escribe en cocinas de madera y lámina, de azulejos amarillos o al aire libre. Se trata de la conjunción de historias, ingredientes, sazones y lugares que convergen en cazuelas, comales y ollas. Y es que un mismo ingrediente puede tener tantos usos como personas se atreven a prepararlo, por eso, el lugar, el paisaje, las manos y las historias detrás de cada platillo cobran sentido en cada bocado.

Ya sea por el camino recorrido, las historias que guardan, o los recuerdos que comienzan a tomar, algunos suben y bajan colinas de milpa, otros se abren paso entre mercados y tianguis, otros por canales entre chinampas, caminos que se encuentran en múltiples dimensiones del tiempo y del espacio para crear sabores, algunos nuevos y otros que nos transportan a tiempos, lugares y personas inolvidables

## *Cocinas que dan vida*

La mayoría de las cocinas en el mundo, han sido obra de madres y abuelas, de mujeres que han sabido alimentar y cuidar cuerpos y memorias en diferentes contextos y circunstancias. Han sido ellas las responsables de defender territorios, prácticas y conocimientos, por voluntad propia o por la opresión de un mundo que les negó por mucho tiempo otras oportunidades. Por eso hoy, como homenaje a esas vidas, nos preguntamos qué sería de la cocina sin esas vidas, qué sería la vida sin esas cocinas, sin alguien que esté ahí para compartir historias mientras se pela el cacao, se arregla el chepil o se prende el fuego. Qué es la cocina sin esos secretos que no se cuentan a cualquiera, secretos culinarios y cotidianos. Qué es la vida sin el agradecer a la lluvia, a la tierra, a las manos que cultivan y cosechan, a las manos que cocinan.

## ¿Qué implica reconocer?

Las recetas locales o tradicionales son elementos de suma importancia para entender y relacionarse con el sistema alimentario de un territorio. Estas recetas se ponen en práctica de forma cotidiana o en ocasiones especiales, pero son conocimiento y práctica ya de muchas generaciones atrás. Sin embargo, las nuevas dietas derivadas del colonialismo alimentario, la comida chatarra, los cambios en modos de vida, han alejado nuestra alimentación de las recetas que se nombran “tradicionales”. Al mirar hacia estas recetas, tal vez, podemos entender de forma más profunda, la conexión y circularidad que existe en el manejo de la tierra, los cultivos estacionales y los rituales relacionados a las distintas etapas de la siembra.

Es importante entender que tanto las recetas, como las que las perpetúan a través de sus cocinas, también cambian con el tiempo y las generaciones. Puede que los sabores, la disponibilidad de ingredientes, las técnicas y tecnologías cambien a la par de cambios económicos, sociales y ambientales. Por lo tanto tenemos que cuestionarnos, ¿Qué tanto una receta tradicional se mantiene intacta y prístina? ¿Qué podemos aprender de la forma en que las recetas se han moldeado con el tiempo? y ¿Cómo aprender a ver a través de ellas nuestra realidad actual?

Durante estos laboratorios también surge la cuestión de la autoría, y de la noción del “rescate” de una cultura no propia.

En la primer cuestión, es sabido de la práctica común del plagio o la apropiación de recetas locales y tradicionales para el beneficio económico de algunos profesionistas de la cocina. Si bien la práctica culinaria es abierta y maleable, si existen relaciones de poder que se derivan de un racismo epistémico y desbalances de poder entre géneros. Por lo mismo, lo que puede llegar a ser delicado en la apropiación de recetas, son las recetas adaptadas y revendidas como mercancía, entretenimiento o “contenido” mientras se disfraza el trabajo explotado y no reconocido de personas que guardan estos conocimientos.

Lo que lleva al segundo punto, la noción del “rescate” de las recetas. Si bien empezamos este proyecto utilizando este concepto, hoy en día nos parece irrelevante, e incluso problemático. Hay que entender que en la acción del “rescate” se puede entender la dominación de un actor que rescata del olvido o del abandono. Este concepto indica que alguien de facultad externa a una locación se pone a la tarea de rescatar, sin previo entendimiento de que esta práctica es parte intrínseca de la cultura local ¿Quién rescata y para quién rescata?

Los laboratorios y estos encuentros nos han abierto la perspectiva de que no se trata de un “rescate” si no de un “reconocimiento” - de una práctica de humildad que implica escuchar, aprender y reconocer de la otra o el otro.

# Conclusión

Si bien en este reporte presentamos 3 actividades, es importante mencionar que se llevaron a cabo más actividades de cocina de menor escala en los tres sitios que son importantes para los objetivos de reconocimiento de recetas y prácticas alimentarias locales. En el trabajo de Cocina Colaboratorio, estos laboratorios, encuentros e intercambios son y serán una parte muy importante de nuestra labor en los próximos años. Esperamos seguir entendiendo las relaciones entre personas y territorio a través de las recetas y encontrar formas de brindar plataformas para reconocer las recetas locales. Al mismo tiempo, procurar el involucramiento de las cocineras en la organización y gestión de estos eventos, como forma de fortalecer la agencia de grupos de mujeres de las tres comunidades, y generar los mecanismos para que sus recetas sean perpetuadas, reconocidas y consumidas con respeto.

# Agradecimientos

Agradecemos a todas y todos quienes acompañaron estos procesos, pero sobre todo a las cocineras que compartieron con nosotros y los demás participantes sus conocimientos, tiempo y espacios: Ernestina Santiago Bautista, Celia , Doña Margarita y Nora Estrada.

Gracias a quienes ayudaron en el proceso de planeación y puesta en acción de los laboratorios:

## **Chiapas**

Paco Jamangapé, Nelva Jamangapé, Lila Jamangapé, Hector Jamangapé, Miguel Romero, Abimael García, Diego Hernández, Mariana Pineda, Elizabeth Guerrero, Jesper Buursink, Azahara Mesa, Xaris Sánchez, Benjamin Hernández, Pablo Chavarría, Eva, Rafa Lombera, y Mariana Martínez.

## **Oaxaca**

Lucía Pérez, Sharon Aguilar, Lizbeth Santiago, Juanita, Nabor, Nicolás Roldán, Daniela Calvo, Reyna Dominguez y Emilio Martínez.

## **Xochimilco**

Gabriela Alejandra Valdelamar, Elizabeth Guerrero, Lucía Pérez, Mariana Martínez, Adriana Cadena, Armando Tovar de Humedalia A.C.

# Cocina CoLaboratorio

es un laboratorio transdisciplinario que reúne a comunidades de agricultores y productores, académica/os, creativa/os y chefs alrededor de la mesa de cocina para intercambiar saberes y prototipar nuevas de relacionarnos a sistemas agroalimentarios más justos, solidarios y resilientes. Un laboratorio de creación e innovación que busca conciliar la restauración del paisaje y el cuidado de la biodiversidad con la producción de alimentos, y los modos de vida agro-rurales y agro-urbanos.

**Este reporte se elaboró en el año 2022 en el marco del proyecto *Cocina CoLaboratorio* y es posible gracias a:** *Universidad Nacional Autónoma de México a través del Instituto de Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad. PRONACE-CONACYT No. de proyecto: 319065; PAPIIT No. de proyecto: IV-200120 ; Fondo para el Medio Ambiente Mundial-9380-Agrobiodiversidad Mexicana CONABIO IE-20409; Wageningen University, FOREFRONT-INREF program no. de proyecto IE-26507; 2° lugar al Premio William Bullock de Museología Crítica USC Fisher Museum of Art + Patronato MUAC + Palabra de Clío, Museo Universitario Arte Contemporáneo, Secretaría de Cultura de México y el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura.*

[www.colaboratorykitchen.com](http://www.colaboratorykitchen.com)



WAGENINGEN  
UNIVERSITY & RESEARCH

