



UNIVERSIDAD VERACRUZANA

CENTRO DE ECOALFABETIZACIÓN Y DIÁLOGO DE SABERES

Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad

PRESENTA:

Lic. Brisa Alejandrina López Fuentes

Tesis:

**De la huerta al comedor: buscando nuevos espacios
de reaprendizaje transdisciplinarios**

PARA OBTENER EL GRADO DE

**MAESTRÍA EN ESTUDIOS TRANSDISCIPLINARIOS PARA LA
SOSTENIBILIDAD**

DIRECTORA:

Dra. Ma. Cristina Núñez Madrazo

Dedicado a:

Mi abuelita Estela Pangtay, gracias por disfrutar mis comidas, por reírte conmigo o de mí al verme bailar y por acompañarme en este último tramo del camino.

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a mi madre Brisa Fuentes Pangtay, mi hermana Angie López Fuentes y mi hermano Alejandro López Fuentes por siempre apoyarme, escucharme, alentarme y guiarme. Son mi más grande fuente de inspiración y admiración. A mis sobrinos, María Andrea, Juan Pablo, Matías y Patricio, por ser compañeros en esta travesía. Quiero también agradecer a mi familia materna y paterna. A mi tío Jorge Galván y Cristina López por apapacharme con sus preparaciones culinarias y por abrirme las puertas de su hogar. A Gina y Tajín por enseñarme con acciones que no hay lucha inalcanzable y todos podemos aportar. A mi tía Lluvia y a mi tío Cuautli.

Gracias a mi directora de tesis, la Dra. María Cristina Núñez Madrazo y a mis lectores la Dra. Zulma V. Amador Rodríguez, la Mtra. María Isabel Castillo Cervantes, el Mtro. José Alejandro Sánchez Vigil y la Mtra. Citlali Aguilera Lira, quienes me acompañaron y compartieron conmigo sus saberes. Gracias por la paciencia, su entrega y confianza.

A Verónica Barrera y Karina Altamirano, por acompañarme en la distancia en todo momento, gracias por el apoyo y cariño que me han brindado todos estos años. A mis amigas Rubí Estrada, Lucy Gálvez, Elizabeth Ayala, Elisa González y Viridiana Díaz.

Un agradecimiento especial a las mujeres y hombres que integran el Centro Comunitario de Tradiciones, Oficios y Saberes en Chiltoyac (CECOMU) y a la comunidad de RedForesta, gracias por los momentos compartidos y aprendizajes compartidos.

Índice

Introducción.....	5
CAPÍTULO 1. Historia y ruptura.....	12
1.1 - Cultivando la empatía y la solidaridad.....	19
1.2.- ¿Desde dónde co-creamos? Planteamiento metodológico.....	26
CAPÍTULO 2. Comunidades de aprendizaje: iniciativas colaborativas y re- aprendizaje en red en tiempos de pandemia.....	32
2.1.- Caminando en red: experiencia colaborativa con la Red de Agricultura Urbana y Periurbana de Xalapa.....	36
2.2.- Agroecología y huertos urbanos, conociendo y reconociendo el espacio que habito.....	40
2.3.- RedFORESTA; zumbando y reforestando mi ser.....	45
CAPÍTULO 3. Lo común y lo diverso; co-generando alternativas para un buen vivir. Una mirada desde mi microcosmo familiar.....	48
3.1.- Experiencia colaborativa en el huerto familiar La Madriguera, caminando hacia una afectividad ambiental.....	52
3.2.- ¿Qué come lo que comemos? El cuidado de la alimentación, dialogando, actuando y resistiendo para co-crear prácticas alimentarias saludables.....	61
CAPÍTULO 4. Huerto familiar, co-creando nuevos espacios de resistencia.....	80
4.1.- Con imaginación y creatividad: experiencia colaborativa en el huerto familiar en Querétaro.....	70
4.2.- En cuarentena, pero de pie, re-activando la economía solidaria.....	76
CAPÍTULO 5. Del huerto al comedor, diálogo de saberes y prácticas alimentarias en el CECOMU Chiltoyac.....	80
5.1.- Experiencia colaborativa en la parcela CECOMU en Chiltoyac, re-activando los vínculos comunitarios.....	84
5.2.- Semillas de esperanza, caminando hacia una economía del cuidado solidario.....	94

5.3.- Inspirando, creando y transformando las prácticas alimentarias industrializadas.....99

5.4.- CECOMe Comunitario.....105

5.5.- Taller “La comida de mi tierra”.....111

CAPÍTULO 6. Reflexiones.....114

Bibliografía.....117

Galería fotográfica de las experiencias colaborativas.....122

Introducción

Este proyecto colaborativo ha sido un recorrido personal, familiar y comunitario que se fue dando durante dos años a través de rupturas, creando nuevos entendimientos en torno a la alimentación y los procesos sociales que giran a su alrededor. Ha sido una experiencia muy significativa que se empezó a gestar desde mi sentir, pasando por mi núcleo familiar y continuando su camino hacia espacios comunitarios. Las dificultades que se presentaron durante todo el proceso fueron construyendo nuevos puentes de comunicación y nuevas formas de relacionarnos.

Este proyecto se desarrolló en un contexto complejo ya que en enero del 2020 la pandemia generada por el COVID-19 azotó al mundo entero. Entramos en un periodo de encierro que comenzó a modificar nuestra forma de relacionarnos, interactuar y convivir (desde la virtualidad) y los hábitos alimenticios se pudieron ver aún más alterados por la cuarentena y la falta de un ingreso estable y constante. Productos básicos como la tortilla y el frijol tuvieron un alza durante la pandemia, estos dos alimentos aportan diversos nutrientes y se encuentran en casi todas las mesas de las familias mexicanas, al no poder adquirir productos de la canasta básica se sustituyen por alimentos ultraprocesados¹ que son más económicos y generalmente poco nutritivos como sopas instantáneas, refrescos o lo que esté al alcance de la economía familiar.

Estos tipos de productos, a saber, snacks, comida rápida y bebidas, casi invariablemente son ultraprocesados y deben identificarse como tales. Dado que no son nutricionalmente equilibrados, y tienen alto contenido calórico y atributos no nutricionales peculiares que promueven su consumo excesivo, los productos ultraprocesados muy probablemente sean la principal causa alimentaria del aumento de peso y de las enfermedades crónicas. Los investigadores en las áreas de nutrición y salud pública lo reconocen cada vez más, y los tecnólogos en alimentos y los ejecutivos de la industria lo comprenden bien (aunque no lo admitan públicamente). (Moodie R, et al., Monteiro CA, et al., Ludwig DS., Moss M., como se citó en Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2015, p. 10)

¹ Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernos. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria. (OPS/OMS, 2015, p. 5)

La información estadística y los diversos resultados que nos muestran las diferentes instituciones gubernamentales y organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), etc., nos permite ver una realidad preexistente y que desafortunadamente con la pandemia generada por el COVID-19 se acrecentó aún más, atravesamos una crisis económica que dejó a muchas personas sin empleo o con una disminución en su salario y la imposibilidad de salir a buscar trabajo por las restricciones de movilidad. El poder adquisitivo de muchas personas y familias se vio disminuido drásticamente y poder comprar alimentos de la canasta básica fue en muchos casos algo sumamente complicado, si no es que imposible. Esta situación que vivimos actualmente puede aumentar las cifras de desnutrición y enfermedades como la obesidad y la diabetes.²

La industria alimentaria ha generado profundos cambios en nuestros hábitos alimenticios sino también en la forma en que vemos y nos relacionamos con otros y nuestro entorno. El Fast Food es un claro ejemplo de cómo la industria modifica y controla nuestro tiempo para comer, todo es rápido, puede no ser muy sano y de cierta manera aísla a las personas. La agroindustria y sus filiales tienen un monopolio de la alimentación y la naturaleza, la degradación y contaminación del suelo, agua y aire es producto de una tecnificación, mercantilización e industrialización de la alimentación. El uso desmedido y el pensamiento de que los recursos naturales son renovables e infinitos nos están encaminando a grandes cambios meteorológicos (climas extremos, deshielo de grandes glaciares, sequías, etc.), extinción de la flora y fauna, y una falta de disponibilidad de alimentos seguros y sanos.

² Las organizaciones estiman que la crisis económica por la pérdida de empleo y reducción de ingresos, intensificarán aún más la vulnerabilidad de los hogares, especialmente de la población que ya vivía en situación de pobreza y/o carencia alimentaria, por lo que ésta debe recibir atención prioritaria.

El INSP, FAO, OPS-OMS y UNICEF temen que los sistemas alimentarios puedan verse afectados a mediano y largo plazo, y resaltan la importancia de mantener viva la cadena de suministros, tomando medidas que eviten aumentos en los precios de los alimentos. Actualmente, México carece de un programa nacional consolidado y con recursos presupuestales para la prevención de la mala nutrición, capaz de contribuir a mitigar el impacto económico que la pandemia de COVID-19 tendrá en el estado de nutrición y salud desde los primeros años de vida de un niño o niña. (INSP, 2020, párr. 4)

El hecho de que los productos ultraprocesados desplacen a los suministros de alimentos y los patrones de alimentación establecidos también puede dañar el tejido social y cultural, y la salud mental y emocional. Las comidas recién preparadas que se disfrutan en compañía de otras personas forman parte de todas las civilizaciones. Las cocinas tradicionales han evolucionado como expresiones de autonomía e identidad. Por lo común, también se adaptan a los climas y terrenos específicos, son sostenibles, y apoyan a los negocios locales, las economías rurales y la diversidad biológica. Todos estos beneficios se ven minados y pueden, a la larga, ser destruidos por los productos ultraprocesados elaborados por el sistema alimentario industrial mundial. (Kunhlein HV, Erasmus B, Spigelski D, como se citó en OPS, 2015, p. 9)

El mundo capitalista, como dijo Karl Marx, es un inmenso arsenal de mercancías. Al igual que los recursos naturales, los alimentos son una mercancía más en nuestro mundo/sociedades de consumo.

La mercancía es, en primer término, un objeto externo, una cosa apta para satisfacer necesidades humanas, de cualquier clase que ellas sean. El carácter de estas necesidades, el que broten por ejemplo del estómago o de la fantasía, no interesa en lo más mínimo para estos efectos. No interesa tampoco, desde este punto de vista, cómo ese objeto satisface las necesidades humanas, si directamente, o como medio de vida, es decir como objeto de disfrute, o indirectamente, como medio de producción. (Marx, 1999, p. 3)

A pesar de un panorama tan crítico que presentan las diversas instituciones y organismos sobre los riesgos y consecuencias de una mala alimentación me parece importante entender y ver la alimentación no como una simple mercancía, ni como actos aislados, sino comprender que es una problemática que debe ser abordada en su complejidad. La alimentación es el centro y punto de partida de este proyecto de investigación-acción; en esta búsqueda por co-crear una alimentación saludable es importante no perder de vista las relaciones que se entretajan alrededor, verla como un conjunto de multiplicidades y salir de las descripciones normativas y soluciones institucionales. Mi interés radica en visibilizar el lado humano de la alimentación y las interconexiones que existen con el ecosistema y los vínculos humanos, para poder co-generar estrategias de alimentación saludable vinculadas a prácticas familiares y comunitarias.

Existen diversas problemáticas de salud que están relacionadas con la alimentación industrial y las soluciones que se proponen provienen de una visión instrumental, capitalista/tecnificada/industrializada y consumista, que más que enfrentar el problema desde su raíz proporciona pequeños paliativos que sirven para la simulación, y que sustentan programas mal diseñados porque se plantean desde pensamientos y visiones externas, sin tomar en cuenta las verdaderas necesidades, las condiciones estructurales y la complejidad de las problemáticas que se enfrentan. Si partimos de que la alimentación no es un acto aislado sino un conjunto de procesos que nos vinculan con otros seres humanos y que la forma en que nos relacionamos tiene un impacto en nuestra alimentación y en nuestro ecosistema, es necesario romper con los parámetros dados y soluciones institucionalizadas. Todos los seres humanos tenemos el derecho a una alimentación saludable, que esté disponible y sea accesible. Como se menciona en la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial (1996). “los alimentos no deberían utilizarse como instrumento de presión política y económica” (FAO, párr. 7).

Este proyecto de investigación colaborativa tiene la intención de promover nuevas prácticas que nos faciliten una alimentación solidaria, consciente y sana, a través del diálogo de saberes, prácticas culinarias y creación de huertos. Se parte desde la alimentación no solo por la urgencia de encontrar nuevas prácticas que nos permitan co-generar una alimentación sana, sino también porque comer es más que un simple acto biológico, a través de la alimentación se construyen relaciones, redes, rituales, estructuras y jerarquías sociales que están inmersas en cada uno de nosotros y que impactan en nuestro entorno. El interés se centra en promover una práctica alimentaria basada en el respeto y equidad en espacios comunitarios y familiares, para generar un cambio hacia una consciencia ecológica y humana, colaborando en la creación de un nuevo paradigma que parta de la noción del cuidado solidario, la equidad y la empatía. Las cocinas comunitarias o familiares, huertos urbanos, periurbanos y comunitarios, son lugares que nos ayudan a co-generar nuevos espacios de conocimiento y entendimiento, son territorios de resistencia y revolución que resultan primordiales para esta investigación

Partir desde una perspectiva que va más allá de una lógica sistémica me permite situarme como parte de una problemática y buscar en colectividad nuevos caminos de esperanza, resistencia y transformación. La agroecología junto con los huertos comunitarios y familiares son parte de estos caminos de esperanza, son herramientas que nos permiten apropiarnos de nuestro conocimiento, nuestra alimentación y la forma en que queremos alimentarnos, nos entrelazan con una diversidad de grupos, personas, redes, familias, comunidades siempre desde una posición colaborativa y de apoyo. Es una resistencia auténtica hacia un sistema alimentario industrializado, hacia aquellos que ven en la alimentación solo una forma de ganancia y lucro, contra un sistema neoliberal/consumista que privilegia la destrucción y dominación de nuestro planeta en beneficio de algunos.

Durante 17 años recorrí distintas cocinas de la Ciudad de México y de Xalapa, preparé diversidad de platillos y colaboré con hombres y mujeres que me enseñaron a disfrutar y sobrevivir en una cocina. Esta experiencia que formó parte de mi vida fue alterando mi entendimiento con respecto a la alimentación, comencé a intercambiarla, producirla y reproducirla como una mercancía, poco a poco le quité valor a los procesos humanos. Mi visión del mundo se guiaba mediante una sociedad de consumo y cuando logré estar en lo más alto (que como mujer se me permite) me di cuenta que realmente algo andaba muy mal, porque más allá de las pequeñas ráfagas de satisfacción que podía sentir, todo me era indiferente. Así, que con maleta en mano y con un firme compromiso por modificar el rumbo de mí andar, es que hoy hago este relato de experiencia.

Este trabajo colaborativo se divide en cinco capítulos, cada uno de ellos relata experiencias colaborativas que fueron surgiendo en esta búsqueda de una nueva manera de pensar y transformar nuestra visión sobre la alimentación en el contexto actual. En el primer capítulo se describen los antecedentes, cómo se inició con la propuesta de investigación colaborativa y su transformación. Se desarrolla el planteamiento metodológico

En el segundo capítulo me sitúo y respondo a la pregunta básica ¿desde dónde parto? El primer momento del proceso estuvo lleno de incertidumbre ya que fue al

mismo tiempo que en México estaba iniciando el contagio por el Covid-19 y con ello la cuarentena. En este contexto, la primera etapa del proyecto se realizó de forma virtual a través de mi contacto con redes y fue muy significativa. Las comunidades de aprendizaje son espacios que nos permiten co-crear nuevas alternativas, son lugares donde el espíritu colaborativo, la creatividad, el diálogo y la resistencia están siempre presentes. Es un relato de mi experiencia colaborativa con la Red de Agricultura Urbana y Periurbana. A partir de esta participación busqué involucrarme continuamente en las prácticas agroecológicas a pequeña escala a través de los huertos urbanos, comunitarios y familiares. En este primer momento comencé a dialogar y reflexionar sobre la alimentación industrializada y cómo nuestra alimentación está vinculada a múltiples procesos de nuestras vidas y lo que nos rodea. Aquí nace una primera inquietud, ¿cómo co-generar una alimentación saludable? Esta pregunta se fue nutriendo a lo largo de este camino a través de la participación con las diversas comunidades, con mi familia, con mis profesores y con el contexto que estamos viviendo; considero que es una pregunta que nos invita a reflexionar e inspira para comenzar la marcha hacia un cambio.

El capítulo tres es una invitación para adentrarnos en mi espacio familiar, abrimos las puertas de nuestro huerto y la cocina, se hace una narración de la experiencia colaborativa que se tuvo en el huerto la Madriguera en compañía de Angie López y Brisa Pangtay, es una búsqueda continua por co-generar alternativas alimentarias saludables. Es un capítulo que considero de carácter íntimo porque se da desde mi núcleo familiar y devela estructuras, normas y reglas que influyen en nuestras elecciones alimenticias. Durante este proceso el diálogo, la apertura, el respeto y la reflexión forman parte de nuestro día a día, seguimos co-creando en familia buscando alternativas para un buen vivir.

En el cuarto capítulo los invito a viajar a Santiago de Querétaro en Juriquilla, donde colaboré con la Familia López Torres en la creación de un huerto familiar. La imaginación, la creatividad y el juego son parte fundamental de este relato de experiencia, en el cual junto con mis tres sobrinos y mi sobrina, fuimos colaborando, platicando, bailando, pintando y dibujando para co-crear un huerto familiar urbano. Este

tercer momento es fuente de inspiración pues el interactuar con niños siempre puede presentar múltiples retos. Ahora bien, hacerlo desde una situación de encierro y movimientos limitados me llevó a despertar mi creatividad. Esta experiencia nos invitó a platicar, informarnos y buscar alimentos locales y nutritivos. Este espacio y nuestro accionar nos permitieron nutrir y desplegar nuestra solidaridad y empatía con los vecinos, con la familia y con el entorno que habitamos.

El capítulo cinco es una narración de la experiencia colaborativa que tuve con integrantes del Centro Comunitario de Tradiciones, Oficios y Saberes (CECOMU), el cual me ha permitido descubrir nuevas formas de organización haciendo un recorrido por la parcela CECOMU y la casa comunitaria. A través de pláticas informales, trabajo en la parcela y el compartir alimentos se fue co-creando esta experiencia. Se describe el proceso que se tuvo para la gestión y puesta en marcha del comedor comunitario “CECOMe comunitario”. Su búsqueda continua por co-generar prácticas alimentarias saludables, tradicionales y locales ha llevado a estas mujeres a colaborar con diversas redes y organizaciones: su resistencia y lucha fueron de gran inspiración para el camino que aún me queda por recorrer.

Pese a todos los retos que se presentaron durante este proceso de aprendizaje, presento esta memoria reflexiva como un trabajo colaborativo que me permitió adentrarme por senderos desconocidos que enriquecieron profundamente mi ser. Si bien se presenta un fin de ciclo y con ello un trabajo final, eso no quiere decir que mis participaciones y colaboraciones concluyan, sigo en pie de lucha y en constante búsqueda por co-crear procesos alimenticios saludables, armoniosos y justos.

Capítulo 1

Historia y ruptura

Esta narrativa es una receta imperfecta, es una fusión de mi gran pasión por la cocina y sus procesos y mi amor por ser socióloga. Soy la experiencia de mis errores y aciertos, soy la lucha entre consumismo desenfrenado y el consumo local consciente, soy una construcción social entre capitalismo, socialismo y realidad, soy Alejandrina López Fuentes y en este apartado busco narrar el proceso que me permitió co-crear la experiencia de investigación colaborativa que desarrollé en la Maestría de Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad (METS). Durante los dos años mi trabajo se fue transformando y re-creando, en una búsqueda constante y despejando caminos que me permitieran seguir avanzando: inicié con una propuesta que llevaba por título “Gastronomía Social”, con la cual tenía la intención de mostrar el impacto que la industria alimentaria tiene en el cambio climático, en donde nosotros como seres humanos somos en gran medida causantes del deterioro ambiental. Las cocinas-escuela³ son lugares de encuentro y cambio social, y es a través de las interacciones y relaciones que se van creando que vamos reconociendo nuestras necesidades y las de otros, encontramos puntos de encuentro que nos permiten coincidir y colaborar.

Mi propio interés en alimentar a otros –lo que la gente llama “acción social”- tiene mucho que ver con lo que puedo aprender de las personas que parezco estar ayudando. Si me hago uno con ellas, si puedo ver el mundo a través de sus ojos tanto como sea posible, puedo conocer cuáles son sus necesidades. Al mismo tiempo, amplío y expando mi propia visión de la vida. (Glassman y Fields, 1999, pp. 105-106)

Estos espacios son de enseñanza y aprendizaje, están siempre en constante transformación y se encuentran en una búsqueda continua no solo para ofrecer alimentos saludables, sino también en crear una cultura que nos permita recuperar nuestras tradiciones alimentarias, que desacelere nuestros ritmos de vida, que nos permita interesarnos en los alimentos que consumimos, conocer su procedencia y

³ Hago referencia a las Cocinas-escuelas en un sentido amplio, no solo me refiero a las escuelas de gastronomía, sino también a los centros laborales, cocinas comunitarias, cocinas colaborativas, familiares.

reconocer que nuestras decisiones (elecciones) alimentarias impactan y afectan el mundo en que vivimos.

La gastronomía tiene el potencial de influir de manera social, ambiental, económica y cultural en el mundo, comenzando en las comunidades. La idea es que la cocina tiene el poder de mejorar la sociedad, contribuyendo en distintos ámbitos: educación, ecología, salud, arte, etc. (Joxe Mari, 2016, párr.5)

Así, la gastronomía social es una alternativa al consumo masificado. Tiene la misma filosofía que Slow Food con base en tres pilares; bueno, sano y justo, es un movimiento internacional que tiene sus inicios en Italia con Carlo Petrini y se busca contrarrestar el avance de la industria alimentaria. Con el tiempo se conformó una red internacional en donde participan restauranteros, chefs, productores, consumidores, etc., que buscan promover una alimentación buena, limpia y justa.

Slow Food fue fundada en los años 1980 por Carlo Petrini y por un grupo de activistas con el objetivo inicial de defender las tradiciones regionales, la buena alimentación, el placer gastronómico, así como un ritmo de vida lento. Tras dos décadas de historia, el movimiento ha evolucionado para dar cabida a una aproximación global sobre la alimentación, que reconozca las fuertes relaciones existentes entre nuestros alimentos, nuestro planeta, las personas, la política y la cultura. Hoy Slow Food representa un movimiento global que implica a miles de personas y proyectos en más de 160 países. (Slow Food, s/f, párr. 1)

Con esta propuesta inicial me fui adentrando poco a poco en otros ámbitos del tema de la alimentación y fui ampliando la perspectiva de la investigación, particularmente hacia los procesos agroecológicos y comunitarios, y comencé a plantearme la idea de co-generar un comedor comunitario universitario, donde se buscara la participación de alumnos, profesores, trabajadores y todas las personas que desearan formar parte de los procesos alimenticios. En el planteamiento se buscaría que la Red de Huertos Universitarios, La Red de Agricultura Urbana y Periurbana, el Centro Ecodiálogo y Siembra UV, se convirtieran en proveedores de alimentos, y en espacios donde las personas pudieran colaborar para sembrar, cultivar y cosechar estos mismos.

Este proyecto, que espero se pueda co-crear en un futuro, se tuvo que suspender debido a las condiciones que nos planteó la pandemia generada por el

Covid-19, junto con una situación personal muy delicada. El constante movimiento de los acontecimientos me desafiaba en la tarea de mantener abierta la búsqueda, sin cerrarme a otras formas de conocimiento, y que durante este proceso son importantes en la construcción de conocimientos, saberes y experiencias. De esta forma, el proyecto se fue encaminando por diversas direcciones siguiendo el rumbo trazado en las experiencias colaborativas que se habían iniciado antes de la cuarentena.

Inicié dentro de mi núcleo familiar. La restricción de movilidad y distanciamiento social “para evitar contagios” por el COVID-19 nos hizo entrar en una hibernación forzada. Así fuimos aprendiendo a llevar nuestra vida laboral, académica y personal desde nuestros espacios privados. Este primer momento se fue desarrollando en el contexto del inicio de la pandemia y así me invitó a irme adaptando y creando nuevas formas de aprendizaje y colaboración, me permitió ir descubriendo nuevos espacios por transitar.

Las colaboraciones familiares que se hicieron representaron desafíos, las personas no eran ajenas a mí, compartimos lazos, vínculos, historias y si bien nunca se buscó una problematización y construcción de un trabajo que fuera ajeno a mí, buscar desentrañar las estructuras, normas y reglas que existen en torno a la alimentación de las cuales yo formo parte significaron procesos de ruptura y co-aprendizaje. Construir un espacio familiar sustentado en el diálogo y la reflexión-acción está encaminado a buscar continuamente estrategias que nos permitan co-generar como familia una alimentación saludable y un buen vivir.

A la par que emprendía proyectos de forma presencial en mi espacio familiar, de forma virtual se propiciaron colaboraciones con integrantes del Centro Comunitario de Tradiciones, Oficios y Saberes en Chiltoyac (CECOMU), con la Red de Agricultura Urbana y Periurbana (RAUPX) y con los Grupos de Apoyo para la Producción de Alimentos en Casa (APAC). Esto nos daba la oportunidad de seguir construyendo, de continuar colaborando y dialogando aún en la distancia. Fue en este contexto que surgió el proyecto de crear un comedor comunitario por parte del grupo de las integrantes de la Cooperativa del CECOMU en Chiltoyac.

Conforme se fueron reduciendo las restricciones de movilidad fue posible (poco a poco, respetando la sana distancia y uso de cubrebocas) concretar encuentros de forma presencial con visitas a la casa y parcela CECOMU, se dio seguimiento a lo que se había dialogado y planteado de forma virtual. La reactivación de la parcela y el VII encuentro de la Feria de la Milpa que se llevó a cabo el 3 de octubre del 2021 fueron espacios que nos permitieron, no solo re-encontrarnos de forma presencial, sino también encontrar nuevos aprendizajes y retos.

Así fue como este trabajo de investigación se fue transformando atendiendo y comprendiendo el momento histórico que estábamos viviendo. No puedo pensar esta investigación únicamente como un proceso de dos años sino como un proceso que comenzó a germinar desde hace cuatro años que llegué a Xalapa. Nace de profundas inconformidades e inquietudes, de miedos y malestares que me hicieron cuestionarme la forma en que estaba habitando este planeta, el cómo me relacionaba con otros y el impacto que mis acciones tienen a nivel ecológico y social. El acompañamiento, apoyo y cuidado de la Línea de Investigación y Comunidad de Aprendizaje “Creatividad Social y Comunidades Sustentables”, a la cual estoy adscrita en la METS, fueron esenciales para la realización, desarrollo y conclusión de esta experiencia colaborativa.

Mirarnos y reconocernos en momentos tan sensibles e inciertos me fue mostrando que no hay problemas aislados. Hablar de alimentación es reconocer que existe un deterioro en el medio ambiente y que el cambio climático es real. Es hablar de relaciones de poder, desigualdad social y sociedades de consumo, es identificar el papel que juegan las instancias de gobierno y a quién responden los programas sociales, en específico los de alimentación. Los hábitos alimenticios han ido cambiando y evolucionando con el paso del tiempo, como menciona Galán (2021):

Los cambios del patrón de alimentación se deben por un lado a la situación económica del país, apertura de un mercado a bienes, con diversidad en ofertas, globalizado y nuevas formas de distribución; y por otro, una acelerada urbanización desde la década de los cincuenta. El conjunto de estos factores ha permitido la introducción de innovaciones en los productos pensando en satisfacer las necesidades de un consumidor urbano con menos tiempo para preparar alimentos en casa pero también modificando su preferencia por alimentos procesados, disminución de actividad física y cambio en los hábitos de

vida poco saludables contribuyendo al aumento acelerado de los niveles de sobrepeso y obesidad, en consecuencia también aumento de las ECNT⁴ relacionadas con la inadecuada alimentación. (párr. 22)

La apertura del mercado trae consigo una diversidad de productos alimenticios que provienen de diversas partes del mundo, frutas, verduras, carnes, lácteos, semillas, etc., que se pueden conseguir en las diferentes cadenas de supermercados fuera de su temporada local de cosecha. La demanda de los productos, genera mayor producción e inversión y esto provoca una intensificación en los cultivos, en la ganadería y en general en toda la industria alimentaria. La explotación de recursos naturales aumenta y con ello el deterioro ambiental.

Se estima que el 30 – 35 % de las emisiones de gases de efecto invernadero se pueden atribuir al sistema agroalimentario. Por otra parte, cuatro empresas controlan entre el 75 % y el 90 % del comercio mundial de cereales y oleaginosas; mientras que seis compañías manejan el 66 % de las ventas de semillas y 76 % de agroquímicos a nivel global. Además, el 75 % de los campos de cultivo a nivel mundial están destinados a la producción de alimento para ganado. (Calisto, 2016, como se citó en Acevedo 2020, párr. 4)

Las relaciones de poder que se generan con la concentración y control de la alimentación en pocas manos permiten que ciertos actores con intereses específicos puedan influir en la toma y planeación de políticas públicas alimentarias nacionales, si las estrategias que se plantean responden a intereses externos y no al grupo al que va dirigido es probable que no sean funcionales y lo único que se continúa perpetuando es una desigualdad social.

La supuesta “preocupación” por parte de estos gobiernos e instituciones (G8, Organización Mundial del Comercio, Banco Mundial, etc.), frente al aumento del precio de los alimentos básicos y su impacto en las poblaciones más desfavorecidas de los países del Sur, no ha hecho más que mostrar su profunda hipocresía respecto a un modelo agrícola y alimentario que les reporta importantes beneficios económicos. Un modelo que es, a su vez, utilizado como instrumento imperialista de control político, económico y social por parte de las principales potencias económicas del Norte, como Estados Unidos y la Unión Europea (así como de sus multinacionales agroalimentarias), respecto a los países del Sur global. (Vivas, 2018, p. 3)

⁴ Enfermedades crónicas no transmisibles (ETCN).

La pandemia hizo más evidente las problemáticas sociales a nivel nacional e internacional: la pobreza, malnutrición de niños, niñas, hombres y mujeres, el cambio climático, la violencia, inseguridad. Los grupos más vulnerables son los que se vieron más afectados. Es necesario una transformación en las estructuras políticas, económicas, sociales y culturales. Si se continúan reproduciendo sistemas de dominación es evidente que no habrá cambios porque las minorías y grupos vulnerables continuarán siendo invisibilizados y se seguirá perpetuando la explotación del hombre por el hombre y del hombre sobre la naturaleza.

Como menciona Eisler (2014)

Si observamos la asignación de recursos financieros desde una perspectiva de género, vemos que la pobreza de las mujeres y los niños es, de manera importante, el resultado directo de las prioridades políticas y económicas. En lo específico, es el resultado de presupuestos de gobierno, empresas y familias inclinados a privilegiar a los hombres y discriminar a las mujeres – presupuestos que todavía son considerados normales por la gran mayoría de hombres y mujeres-. (p. 127)

No hay problemáticas aisladas y en torno a la alimentación hay muchas aristas, variables y actores que involucran a productores, instituciones de gobierno, asociaciones civiles, empresarios, colectivos, comunidades, escuelas, etc. Considero que todos podemos aportar, y estoy de acuerdo con Eisler (2014) cuando dice que “no podemos esperar a que actúen nuestros líderes nacionales e internacionales. Cada uno de nosotros puede ser un líder si utilizamos nuestra imaginación e iniciativa para cambiar la conciencia, las prácticas y las políticas” (p. 232).

Para mí abordar un tema tan complejo como es la alimentación desde diferentes áreas del conocimiento con perspectivas y visiones tan diversas me fue permitiendo co-construir iniciativas y propuestas generadas desde espacios familiares y comunitarios. Si bien mi propuesta inicial fue cambiando, la problemática planteada siempre giró en torno a la alimentación y al permitirme no cerrarme a un método, teoría o una sola realidad, fue posible ir creando una visión transdisciplinaria⁵ con la rigurosidad que se

⁵La visión transdisciplinaria nos propone considerar una realidad multidimensional, estructurada en múltiples niveles, que reemplaza la Realidad unidimensional de un solo nivel en el pensamiento

requiere para un trabajo de este corte. Lo que busco es que este tema no termine aquí, sino que se continúe dialogando para que nos permitamos buscar alternativas y nuevas transformaciones. El relato que se hace en los próximos capítulos solo es el inicio y espero que inspire o por lo menos se contagien de mi motivación para co-generar una alimentación saludable por un buen vivir.

1.1 - Cultivando la empatía y la solidaridad a través de la alimentación

Alimentarnos no es sólo un proceso biológico, es también un entramado de relaciones humanas, que lleva consigo rituales, recetas, historias, reglas y normas que se sustentan en nuestras estructuras familiares y comunitarias. Este apartado nos permite ver cómo las cocinas familiares, comunitarias y comerciales pueden ser muy buenas aliadas para co-generar una alimentación saludable y también permitirnos fortalecer nuestros vínculos solidarios y re-activar la empatía en cada uno de nosotros.

Aunque la empatía es algo inherente al ser humano y todos tenemos una capacidad empática, es posible que esta se pueda ver suprimida o bloqueada. Al respecto, Giraldo y Toro (2020) mencionan que

El problema del capitalismo moderno, y sus estructuras de significación, es que nos impiden tener una apertura empática, un contagio empático, y la exploración de las emociones y potencias relacionadas con los otros seres humanos y no-humanos con quienes convivimos. (p. 58)

En un sentido común entendemos la empatía como “ponernos en el lugar del otro” o “sentir lo que el otro siente”. Resulta complejo pensar y sentir desde un posicionamiento que no sea el propio, nuestra realidad es diferente a la de cada ser humano, no sentimos lo mismo que la persona afectada ya que su experiencia no es la nuestra, cada construcción de la realidad es diferente. “Para comprender a las otras personas no debo primero meterme en sus mentes; más bien debo prestar atención al mundo que ya comparto con ellas” (Gallagher y Zahavi, 2014, p.285, como se citó en Giraldo y Toro, 2020, p. 70).

Claro que nos vemos afectados por el sentir de otros, pero la empatía no es solo contemplar, es acción y movimiento por el otro(a), “la empatía no es una observación pasiva, sino una percepción para la interacción” (Giraldo y Toro, 2020, p. 68). Como mundo, como sociedad global y como individuos nos vimos afectados en mayor o menor medida por la pandemia generada por el COVID-19, vimos a través de nuestras pantallas momentos muy tristes, inciertos y dolorosos. A pesar de esta situación tan compleja hubo quienes se movilizaron y demostraron que se están reavivando los vínculos solidarios y despertando nuestra empatía. Algunas iniciativas se dieron en el

ámbito alimenticio en restaurantes como “Punto taco⁶” y “Dos Guisados⁷”. El primero maneja el concepto del taco pendiente (los consumidores dejan pagados tacos y estos se donan a las personas que no puedan pagarlos); el segundo es muy parecido: por cada comida que se compra ellos donan una comida exactamente igual a diferentes albergues de la Ciudad de México. A nivel regional en Xalapa estuvo el comedor “Tonalli” que ofrecía alimentos a personas que se habían quedado sin trabajo y en general a quien lo requiriera.

Podemos encontrar iniciativas que buscaban proporcionar alimentos a personas que lo requirieran, co-generaron estrategias que ayudaron a sobrellevar una situación complicada a diversas personas, pero también re-generaron y reactivaron vínculos solidarios entre los seres humanos y pusieron en acción y movimientos un nivel de empatía que posiblemente inspiró a otros para ayudar, colaborar y crear más iniciativas.

Para mí, cocinar es estar en una constante transformación, ya sea cocinar para mi familia, en una cocina comercial o para mi placer. Siento que el espacio de la cocina tiene una luz propia que nos permite sanar y re-descubrirnos, las cocinas son lugares mágicos que nos pueden permitir vincularnos a través de la preparación de alimentos, pero, ¿por qué es importante despertar la empatía y los vínculos solidarios para co-generar una alimentación saludable? Considero que antes de poder cocinar para otros debemos cocinar para nosotros, y no solo me refiero al proceso de elaborar un platillo: comúnmente las(os) “chefs” tenemos muy malos hábitos alimenticios, comemos poco y rápido en nuestras horas laborales, no le damos la importancia a comer en un horario establecido y generalmente lo que ingerimos es comida chatarra: fuera de nuestro horario laboral puede ser que comamos demasiado (generalmente es comida no muy nutritiva) o que comamos poco por el cansancio y se prefiera dormir. Este ciclo va enfermando nuestro cuerpo, pocas horas para dormir, una alimentación no muy sana y un estrés constante son la receta perfecta para colapsar física y mentalmente.

⁶ Punto taco se encuentra ubicado en la Ciudad de México, la iniciativa del taco pendiente ya estaba antes de la pandemia.

⁷ Dos guisados se encuentran en la Ciudad de México, con servicio a domicilio.

Un cocinero enfermo no prepara una buena comida y un cocinero hambriento no esperará a que la cena esté servida. Si no comenzamos por ser nuestros propios amigos, nuestra comida no sabrá bien. No importa lo duro que trabajemos, la diversidad de ingredientes que tengamos o lo lujoso que sea nuestro equipamiento. La comida no tendrá buen sabor. (Glassman & Fields, 2000, p. 104)

Esa es la ironía del cocinero(a), ofrecer la mejor comida, mientras uno mal come y genera hábitos alimenticios malsanos. Pero en nuestras sociedades modernas de consumo los dueños o jefes justifican esta explotación como el mal llamado “ponerse la camiseta”, las horas extras, los malos salarios, los abusos verbales y físicos, el irrisorio tiempo que se da para comer, entre otros factores. Para las mujeres que deciden incursionar en una profesión que por muchos años ha sido un espacio exclusivo para hombres es todo un reto, es una lucha constante por buscar reconocimiento y visibilidad. En este sentido, considero que nos tenemos que esforzar más si queremos subir de jerarquía, querer ocupar los puestos que están a la cabeza es muy difícil si eres mujer, pero no imposible. La auto-explotación es más intensa en las mujeres, se trabaja más, se come menos, se duerme menos y se busca siempre estar presente cubriendo varios turnos.

Las(os) chefs normalizamos, reproducimos y justificamos estas prácticas, bajo este esquema las cocinas se convierten en lugares de conflicto, en una lucha constante por demostrar quién es el mejor en todo momento, intentando subordinar al otro(a). No hay trabajo colaborativo sino una exacerbada individualización, se evidencia una falta de empatía y los vínculos solidarios se disuelven. Puede ser que, aunque no todas las cocinas funcionan bajo esta dinámica, lo que sí he experimentado es un continuo desinterés por parte de algunas cocinas comerciales y los que laboran en ellas por ocuparse realmente de proporcionar una alimentación saludable.

A partir de mi experiencia y mi tránsito por diversas cocinas he podido reflexionar sobre las dinámicas de trabajo y los alimentos que se ofrecen. El o la cocinero(a) es quien manipula nuestros alimentos, en teoría debería saber de dónde proviene cada ingrediente, pero la realidad es que en muchos casos se desconoce su procedencia. Existen diversos controles de calidad en todos los restaurantes, pero muchas veces se pasan por alto algunos procedimientos por diversos factores.

Las personas que laboran en cocina deben tener una certificación que se llama “Distintivo H”. Es un reconocimiento que otorga la Secretaría de Turismo y la Secretaría de Salud que avala a los establecimientos y cocineros en el cumplimiento con los estándares de higiene y calidad. Existen muchas normas y reglas dentro de una cocina (algunas se dicen, otras van implícitas), la manipulación de alimentos debe ser algo muy higiénico y con normas a seguir para evitar cualquier tipo de contaminación. Desafortunadamente en algunos establecimientos estas normas y reglas se rompen porque implican mayor inversión y gasto para los dueños, hay muchas cosas que suceden detrás del telón que los comensales no saben y que si se supieran se darían cuenta que es mejor preparar sus propios alimentos. No es mi intención generalizar, ni denunciar las malas prácticas de los restaurantes en que laboré, pero es importante mencionar que para algunos dueños restauranteros, ofrecer buenos alimentos no es la prioridad. Lamentablemente en estas prácticas los cocineros somos cómplices y a veces callamos por no perder nuestro empleo o simplemente por conveniencia.

Muy a mi pesar yo fui parte de esta industria y realicé algunas de esas malas prácticas, no sólo propicié la ganancia de mi empleador, sino que desvaloricé la alimentación que ofrecía. Mis malas prácticas no solo se dieron en la preparación de alimentos, también fui parte de una dinámica que busca subordinar y oprimir a los trabajadores (subalternos), dejé de construir vínculos armoniosos y solidarios, de tener una apertura empática e inhibí muchas de las sensibilidades humanas. Aunque nunca me sentí a gusto en una posición que reproducía prácticas y discursos de dominación, las continuaba reproduciendo, justificando y normalizando, era vivir en un estrés continuo. Eisler (2014) menciona que: “las estructuras de dominación producen estrés de modo artificial, y la producción de estrés es un medio para imponer y mantener relaciones de dominación y sumisión” (p. 196).

Con el tiempo y con mucho esfuerzo por re-conocerme decidí dejar de laborar en cocinas comerciales que malbaratan la alimentación y explotan y denigran a los trabajadores, me comprometí a generar espacios que permitieran a cada ser humano potencializar su creatividad y sensibilidades, así como vincularme desde relaciones solidarias y empáticas. Más allá de las cocinas que lucran con la alimentación considero

este espacio como un lugar que puede cultivar la empatía entre los humanos y nos puede permitir co-generar estrategias para una alimentación saludable.

Para mí esa es la esencia de las cocinas, tienen la capacidad de crear iniciativas y de convocar a más personas, la labor del chef es enseñar, acompañar e inspirar. Los y las cocineras somos agentes de resistencia y cambio social, tomamos la responsabilidad de alimentarnos y alimentar a otros(as) por eso los que practicamos esta hermosa profesión debemos tener muy claro que los espacios de cocina no son campos de batalla sino lugares que nos permitan crear en armonía, equidad y solidaridad nuevas alternativas saludables de alimentación. La empatía nos invita a movilizarnos buscando ayudar, acompañar y procurar el bienestar de otros. Si queremos cambiar las dinámicas y relaciones que se entretajan en nuestros espacios es necesario iniciar por uno mismo y eso empieza por procurarnos una buena alimentación, tener y generar relaciones en armonía, solidaridad y empáticas. Tener cuerpos y mentes sanas nos pueden permitir colaborar y ayudar en la búsqueda de un bien común.

Quando aprendemos a cocinar para nosotros mismos, por el contrario, descubrimos que nuestra visión y entendimiento del ser crece, se expande. El aroma de la comida preparándose y la tibieza de la cocina siempre invita a la gente a entrar. Aun cuando pueda parecer que estamos cocinando para nosotros mismos, siempre lo estamos haciendo a la vez para alguien más. Esto es porque estamos todos interconectados. Somos en realidad un solo cuerpo. (Glassman & Fields, 2020, p. 104)

De los 17 años que laboré en diferentes cocinas sólo en una considero que se propiciaron relaciones armoniosas, solidarias y de cuidado. En este restaurante las personas que laborábamos en la cocina nos cuidábamos unos a otros, teníamos un genuino interés por ofrecer alimentos nutritivos, saludables y locales, pero sobre todo era un espacio donde el respeto y la empatía siempre estuvieron presentes. Tengo la certeza de que esto se dio porque los dueños nos dieron un trato respetuoso y humano, buscaban ofrecer platillos ricos, nutritivos y que tuvieran un impacto saludable en los comensales. Ese amor que ellos mostraban por su restaurante, por su comida y por sus empleados se dio siempre en reciprocidad. Nosotros como cocineros nos involucramos

a tal grado que buscábamos dónde podíamos conseguir verduras y materias primas de calidad.

Para mí fue muy importante este espacio de aprendizaje porque después de tantos años logré conseguir el puesto que creía merecer, me convertí en jefa de cocina y significó consolidar 17 años de mucho trabajo: estaba donde quería estar. Tengo que admitir que no fue difícil, cuando existe una armonía dentro de los espacios laborales todo se desarrolla de forma muy tranquila, era muy importante cuidar a las personas que tenía a cargo, que comieran bien, que descansaran, que tuvieran un pago justo, dentro y fuera de la cocina siempre estuve pendiente de ellos. Por su parte mis compañeros de trabajo siempre me cuidaron, estuvieron pendiente de mi salud física y emocional. Hoy viendo en retrospectiva, nos convertimos en familia.

La forma en que yo me vinculé con ellos no fue a base de insultos, descuentos, regaños, miedo o dominación, lo hice desde el cuidado, el respeto y siempre escuchándonos. Más allá de que me respetaran por ser mujer o su jefa, fue reflejarnos unos a otros y reconocernos como seres humanos, colaboramos para crear un espacio de trabajo respetuoso, solidario y empático. ¿Por qué considero que las cocinas son espacios que permiten re-activar los lazos empáticos? Porque es acción en movimiento, nos movilizamos y encaminamos nuestros pasos para ayudar, confortar, cuidar y procurar a otros. Ya sea en cocinas profesionales, familiares o comunitarias, cultivar las capacidades empáticas está encaminado a buscar un bienestar en otros, nos encontramos interrelacionados y conectados en mayor o menor medida unos a otros.

No podemos separar el contexto, pues la empatía siempre está ocurriendo en situaciones concretas, y es nuestra comprensión de lo que está pasando lo que nos ayuda a acoplarnos con la sensibilidad del otro cuerpo. (Giraldo & Toro, 2020, p. 74)

En la medida en que podamos ir despertando y re-activando la empatía en cada uno de nuestros espacios familiares, escolares, laborales, etc., posiblemente se creen otras dinámicas, nuevas formas de relacionarnos, de tratarnos, de comunicarnos, de vernos y entendernos, podremos reescribir las reglas. Como dice Eisler (2014): “a medida que tomamos conciencia de mejores posibilidades, podemos cambiar lo que

pensamos, sentimos y actuamos. Pero ese es solo el comienzo. Cuando muchos de nosotros cambiamos nuestra opiniones y acciones, nuestra cultura cambia” (p.215).

Para desarrollar esta investigación colaborativa-creativa también fue necesario cambiar de enfoque y visión, fue comprenderme como parte del proceso, salirme de posturas lineales y cerradas para buscar posicionarme desde la apertura, buscando construir relaciones desde la horizontalidad que condujesen a nuevos conocimientos y saberes. Como menciona López (2016): “un trabajo transdisciplinario es necesario «verse a uno mismo en el otro» y entender que yo misma soy parte de todo el proceso de investigación” (p. 8). En el siguiente apartado se plantea y desarrolla el planteamiento metodológico desde una praxis transdisciplinaria.

1.2.- ¿Desde dónde co-creamos? Planteamiento metodológico.

El contexto en el que se fue desarrollando esta investigación participativa fue sumamente complejo. Ante las restricciones de movilidad (generadas por la pandemia del COVID-19) gran parte de las vivencias se dieron de forma virtual y fue un reto tecnológico, académico, colectivo y personal poder darle continuidad a lo que ya se venía trabajando. El camino recorrido fue incierto, diverso, inestable y abierto, una apertura que me llevó a reconocer que la teoría no es estática, ni contiene verdades absolutas.

Como menciona Morín, Ciurana & Motta (2002):

Una teoría no es el conocimiento, permite el conocimiento. Una teoría no es una llegada, es la posibilidad de una partida. Una teoría no es una solución, es la posibilidad de tratar un problema. Una teoría sólo cumple su papel cognitivo, sólo adquiere vida, con el pleno empleo de la actividad mental del sujeto. Y es esta intervención del sujeto lo que le confiere al término de *método* su papel indispensable. (p. 20)

El uso de la teoría para muchas disciplinas, pero en específico para la sociología, permite que se pueda validar el conocimiento a través de su uso, se convierten en formas de entender y explicar los fenómenos sociales desde una visión del mundo que puede o no coincidir con el contexto y temporalidad en que se desarrolla. La teoría desde una perspectiva disciplinar debe cumplir con dos condiciones: validez y objetividad, para generar conocimiento es necesario la separación del sujeto-objeto, es un requisito indispensable porque permite legitimar y validar los resultados, es suponer que nos adentramos desde una neutralidad. El método está al servicio de la teoría y depende de esta, como dice Timasheff (1997): “la observación, o sea el empleo de los sentidos físicos, sólo puede realizarse fructíferamente, como acertadamente señalaba Comte, cuando la orienta la teoría” (p. 30).

En sentido afín a lo que propongo, Nicolescu menciona (1996):

La objetividad, erigida como criterio supremo de verdad, tuvo una consecuencia inevitable: la transformación del sujeto en objeto. La muerte del hombre, que anuncia tantas otras muertes, es el precio que se tiene que pagar por un conocimiento objetivo. El ser humano se vuelve objeto -objeto de la explotación del hombre por el hombre, objeto de experiencias de ideologías que se

proclaman científicas, objeto de estudios científicos para ser disecados, formalizados y manipulados-. (pp. 18-19)

Sin embargo, existen otras maneras de hacer investigación y nuevas maneras de construir conocimiento, un camino que sigue generando muchas dudas y recibe constantes críticas, pero la realidad supera a las teorías y ante las diversas problemáticas que nos enfrentamos es necesario dejar de reproducir conocimientos que solo buscan verdades absolutas y que responden al lujo académico o institucional. Para mí, recorrer nuevos senderos desde una visión transdisciplinaria implicó una ruptura con la perspectiva disciplinar, aclaró que no es dejar de lado lo ya aprendido, es sumar y reconocer que existe una diversidad de conocimientos que no se gestan dentro de las aulas, entender que la teoría es una herramienta, que el método no es algo fijo y que no debería responder a sólo a intereses individuales. Es acción en movimiento, es abrirnos a la incertidumbre y nuevos horizontes. El método como camino es ir aprendiendo/conociendo en el transcurrir de la vida diaria, es reconocer-nos desde la horizontalidad, no despojarnos de nuestra subjetividad y co-generar conocimientos compartidos de sujeto a sujeto.

Como menciona Morín, et al., (2002):

El método/camino/ensayo/travesía/búsqueda y estrategia es imposible de reducir a un programa, tampoco puede reducirse a la constatación de una vivencia individual, es en realidad la posibilidad de encontrar en los detalles de la vida concreta e individual, fracturada y disuelta en el mundo, la totalidad de su significado abierto y fugaz. (p. 19)

Los procesos transdisciplinarios nos llevan a rupturas y momentos coyunturales, la comprensión de la realidad que teníamos se ve trastocada por nuevas formas de comprender e interactuar con la realidad. La metodología disciplinar constantemente busca la separación del sujeto-objeto, la intervención en espacios comunitarios/familiares se da como agente externo, posicionándose desde una “supuesta neutralidad” y una jerarquía muy clara: son lugares de estudio, no de interacción. La metodología transdisciplinaria y la Investigación Acción Participativa (IAP) nos permiten reconocernos como parte del espacio donde colaboramos, nos invitan a entendernos de sujeto a sujeto donde se crean lazos solidarios, son lugares de

creación, aprendizaje y reciprocidad, nos adentramos en esos rincones que la ciencia moderna excluye por falta de objetividad y validez, pero que están llenos de conocimiento.

Es una metodología que fortalece el ejercicio profesional propio y específico, y al mismo tiempo contribuye a crear horizontes de no fragmentación y humanización; la perspectiva transdisciplinaria favorece la inclusión de los saberes y epistemes excluidos por la ciencia convencional, presupone una pluralidad epistemológica, ontológica y estratégica que considera al conocimiento como sistema siempre abierto. (Núñez & Castillo, 2020, p. 30)

Este trabajo no tiene la intención de juntar información a través de datos estadísticos sino, en contraste y a través de la praxis transdisciplinaria que se desarrolló, es un proceso que busca continuamente el diálogo, reflexión/acción, como proceso individual y colectivo, en donde el diálogo de saberes implica reconocer al otro, sus saberes, experiencias y sentires, es construir puentes de comunicación desde la horizontalidad, con apertura y respeto. Reconociendo y compartiendo otras formas de conocimientos es posible co-generar aprendizajes que nos permitan reflexionar en colectividad y llegar a la acción/transformación.

Núñez y Castillo, (2020) mencionan que

Dialogar significa abrirse al otro, confrontar creencias, valores y actitudes, tanto en la dimensión ética como a nivel ideológico y epistémico; sin embargo, garantizar el diálogo crítico es uno de los mayores desafíos, tanto en el ámbito de la docencia y la investigación, como en los procesos de organización social y en la promoción y búsqueda de la autogestión local y la autonomía del sujeto. Ello involucra la apropiación de una praxis que necesariamente tiene que contener con antagonismos, contradicciones, rupturas, resistencia, monólogos y, sobre todo, advertir las pulsiones egocéntricas y colonizadoras. (p. 29)

El entramado de relaciones y emociones humanas interactúan constantemente en la construcción de aprendizajes, estos sentires que son tan humanos no pueden dejarse de lado, son parte de nuestras experiencias y es por eso que construir espacios dialógicos puede ser una tarea ardua y conflictiva por momentos, pero no imposible. La metodología utilizada fue la “Investigación Acción Participativa” (IAP), lo cual implica que el trabajo de investigación es participativo tornándose en una colaboración en espacios comunitarios y familiares, donde en la diversidad que constituye a los seres

humanos se entretengan relaciones de conflicto y armoniosas. A través de la documentación de las experiencias en video e imágenes, así como por medio de las colaboraciones virtuales se fue construyendo la estrategia de investigación colaborativa.

La IAP es un modo de hacer ciencia de lo social que procura la *participación real* de los sujetos involucrados en la misma, con el triple objetivo de: generar de modo colectivo un conocimiento crítico sobre la realidad, fortalecer la capacidad de participación y la organización social de los sectores populares, y promover la modificación de las condiciones que afectan su vida cotidiana. (Sirvent & Rigal, 2014, pág. 33)

Conducir esta experiencia colaborativa desde las sensibilidades humanas me hace estar siempre atenta a las particularidades que nos constituyen y que no dejan de presentarse en nuestras interacciones, pero algunas están más inhibidas u oprimidas. El racionalismo como tendencia a imponer cierto criterio de verdad y jerarquización del conocimiento desde las ciencias duras nos exige distanciarnos en nombre de la razón y objetividad, así como suprimir nuestra subjetividad. Como dice Maturana (2004): “Una de las características de nuestra cultura es que desprecia las emociones y las entiende como una amenaza de la racionalidad; aquí ocurre una desvalorización” (p. 107). Los procesos colectivos y la interacción entre los seres humanos nos pueden conducir a ir desinhibiendo la empatía, la solidaridad y el cuidado reconociendo nuestros sentimientos y los de otros, implica en todo momento reconocer la existencia del otro.

Nos sentimos bien cuando nos preocupamos de otros. Afirmó que el amor es una característica de la convivencia humana. Nos abre la posibilidad de reflexión y se funda en una forma de percepción que permite visualizar al otro en su legitimidad. De este modo se genera un espacio donde la cooperación parece posible y nuestra soledad es trascendida: el otro cobra una presencia con la cual uno establece una relación de respeto. (Maturana, 2004, p. 103)

En este sentido la convivencia que está guiada por el amor nos lleva a construir espacios colaborativos y relaciones dialógicas y reflexivas. Este amor no es una idealización romántica, son acciones que tiene el ser humano para con otros y consigo

mismo, el cuidado, la empatía, la solidaridad, son actitudes y acciones que se guían por procurar al otro, son actos amorosos.

En ese caso existe la posibilidad de conversar, discutir y reflexionar en comunidad, y de trabajar entre todos en una tarea que tiene significado para distintas personas. Uno no tiene que disculparse por su existencia o sus experiencias, sino que existe en un ámbito de cooperación de carácter social. Dicho más precisamente: se trata de democracia, porque el amor es aquella emoción que constituye la democracia. (Maturana, 2004, p. 105)

Las contradicciones, las diferencias y el conflicto están siempre presentes en las relaciones humanas. Dentro de los espacios colectivos la acción de negar al otro genera una pérdida de armonía, no solo con uno mismo sino con todo lo que nos rodea. Estos espacios se pueden convertir en espacios de guerra y dominación, en donde las ideas y pensamientos de algunos se anteponen a los de otros. No se trata de privilegiar solo ciertas emociones o sentires, debemos comprender todas las sensibilidades que constituyen a los seres humanos, la reflexión como un acto individual y colectivo nos permite darle presencia a todo lo que nos rodea y a través del diálogo podemos sanar o conciliar esas diferencias teniendo en cuenta que todas las voces se deben escuchar y entender.

Como parte de este proceso colectivo yo no soy ajena a lo que acontece dentro de los grupos y de forma individual, soy observador y observado, actor y agente.

Como mención Haraway (1991):

Los conocimientos situados requieren que el objeto del conocimiento sea representado como un actor y como un agente, no como una pantalla o un terreno o un recurso, nunca como esclavo del amo que cierra la dialéctica en su autoría del conocimiento «objetivo». (p. 341)

El contexto en el que se dio esta investigación participativa permeó por completo la manera cómo se fue dando el proceso colaborativo, donde no busqué posicionarme como agente externo y ajeno a la realidad social, así como tampoco un observador que mira desde afuera: no soy la explicación, soy parte del proceso, como tal estoy inmersa en la participación y formo parte de este entramado de relaciones.

La IAP se orienta a generar procesos de autodeterminación y se asume como una investigación con las personas, desde y junto a la gente. Así, se afirma la importancia del sujeto en el proceso de construcción del conocimiento; se trata de un sujeto contextualizado, cultural e históricamente; un sujeto a la vez cognoscente y político, con capacidad de reflexión y acción, autor de su propia historia; sujeto que siente, piensa y actúa, que se asume como productor de su vida, que conoce y genera saberes. (Núñez y Castillo, 2020, p. 29)

Cursar la maestría en medio de una pandemia me hizo re-evaluar el significado de “validez”. ¿Para quién es válido y quién valida el conocimiento generado? Si pensamos esta investigación dentro de una visión disciplinar posiblemente tenga muchas carencias, falta de objetividad y la falta de “datos” que no permite arrojar resultados que validen lo aprendido. La realidad es que mi aprendizaje se dio en todo momento en la práctica. Aún en la virtualidad, se fue construyendo y re-construyendo en colectividad y se fue llevando a la acción/transformación en espacios familiares, colectivos e individuales. Es un proceso que no termina, cuando parece que llega a su fin realmente lo que sucede es una transformación que nos invita a seguir caminando, creando, experimentando y aprendiendo.

Mi compromiso está encaminado a co-generar transformaciones que nos lleven a crear nuevas formas de vida más sustentables, armoniosas, empáticas, equitativas y solidarias, como socióloga y a través de una cocina preparando alimentos, siempre buscando espacios dialógicos, respetuosos, éticos y horizontales.

CAPÍTULO 2

Comunidades de aprendizaje y re-aprendizaje en red en tiempos de pandemia

Este capítulo es medular ya que cuando inicié este trabajo en diciembre del 2019 no teníamos ni idea de lo que viviríamos y cómo cambiaría nuestra realidad y nuestras relaciones. Para marzo del 2020 “el mundo se paró y las grandes ciudades se vaciaron”, tuvimos que entrar en una hibernación forzada y buscar refugio en nuestros hogares, ante una situación que nos limitó vernos, tocarnos y abrazarnos comenzamos a explotar aún más los espacios virtuales que nos permitieron mantener comunicación con el exterior, al no saber cuándo podríamos volver a convivir -de forma presencial- explotamos e hicimos nuestro día a día a través de una pantalla. Si bien la crisis generada por el COVID-19 trajo consigo mucha incertidumbre, violencia y miedos, también está mostrándonos un nuevo camino, uno que va de la mano con el cuidado individual y colectivo, la empatía y solidaridad.

Las colaboraciones con la Red de Agricultura Urbana y Periurbana, el Centro Comunitario de Tradiciones, Oficios y Saberes (CECOMU) en Chiltoyac y con RedFORESTA (Restauración de Paisaje en Red) me inspiraron, ya que son espacios que nos reúnen para compartir y aprender, y nos invitan a dialogar y reflexionar a través de procesos de inclusión y participación. Mediante estas experiencias tuve la oportunidad de vincularme con una multiplicidad de personas tan diversas como la naturaleza y los ecosistemas, y descubrir que entre nosotros existen intereses en común que nos unen y reúnen para co-crear nuevos horizontes en conjunto. A través del diálogo, la participación y reflexión se fueron tejiendo caminos que nos permiten reconstruir nuestro vínculo con la naturaleza y todo lo que habita en ella, con otros seres humanos/vivos y con nosotros mismos.

Alexander Laszlo (2019) dice: “somos co-constructores de otras narrativas” y justo eso es lo que diferencia a las comunidades de aprendizaje, no somos agentes externos que vemos con ojos de espectador, sino que, así como somos parte de la problemática también somos partícipes y co-creadores de posibles soluciones, somos la voz, el espíritu, la fuerza, la resistencia y la resiliencia. La participación en

comunidades de aprendizaje nos permite vernos, pensarnos y sentirnos como parte de un todo no aislado sino interconectado, mediante el intercambio de saberes, experiencias y conocimientos vamos construyendo un sentido compartido en donde se busca que nadie imponga, sino crear espacios colaborativos en donde todas las voces sean escuchadas, se crean nuevas formas de aproximarnos, de interactuar, de entendimiento y de construir en conjunto.

En las Comunidades de Aprendizaje se parte de la idea de que en todas las personas se pueden dar procesos de cambio. A través del diálogo y en interacción con las demás es cuando de verdad se logra crear canales para superar situaciones de desigualdad y/o de exclusión. (Elboj & Oliver, 2003 p. 99)

Las comunidades de aprendizaje se pueden formar en los espacios educativos, en los núcleos familiares o en nuestros diversos espacios sociales, en la virtualidad o de forma presencial, todos podemos aportar, aprender y enseñar, el propósito es buscar en todo momento la colaboración y compromiso para el cambio desde procesos horizontales. Una de las características que considero importante de estos espacios es que buscan romper con una visión del mundo donde el ser humano está en el centro, y realmente re-encontrar una forma de co-habitar en conexión, de forma más orgánica, sin buscar dominar, controlar o destruir.

Como menciona Laszlo (2019):

Las comunidades de aprendizaje evolutivo son espacios en los que las personas se reúnen para aprender sobre lo esencialmente interconectado que es nuestro mundo, el impacto sistémico de nuestras decisiones individuales y colectivas, y el gozo de encontrar una manera significativa de contribuir al surgimiento de una sociedad sustentable y regenerativa. (9m18s)

Son espacios de resistencia porque siembran en cada colaborador la semilla de la esperanza y cambio, nosotros vamos regando y compartiendo esa semilla, esa es la fuerza de las comunidades de aprendizaje: co-crear agentes de cambio. Como sucede con el rizoma⁸ que su raíz crece de forma horizontal, se van haciendo ramificaciones y

⁸ Se denomina rizoma al tallo que crece por debajo de la tierra y en horizontal, de modo que, es considerado un tallo subterráneo al igual que los bulbos y los tubérculos, siendo capaces de almacenar nutrientes, por lo que, funcionan como órganos de reserva para la planta cuando esta se enfrenta a

a partir de los nudos van creciendo nuevas plantas que comparten nutrientes y se van extendiendo. A nivel social las redes se gestan como rizomas, comienzan a expandirse de forma no jerárquica, de manera horizontal y es increíble el alcance que pueden tener. Son como árboles que entrelazan sus raíces, se nutren mutuamente, se ayudan y buscan fortalecerse en conjunto. Se puede ejemplificar de la siguiente manera: La Red de Huertos Universitarios colabora con la Red de Agricultura Urbana y Periurbana, ésta a su vez colabora con la Red de Huertos Escolares y Comunitarios, las personas que integran las diversas redes a su vez colaboran en otras redes como RedForesta, CECOMU, INANA, Custodios del Archipiélago, Siembra UV, SENDAS, etc., pero esto no se limita a las redes, cada uno de nosotros nos convertimos en polinizadores y vamos compartiendo con las personas que nos rodean estas experiencias, conocimientos y saberes junto con una visión del mundo más empática, solidaria, cuidadosa y respetuosa. Aunque cada red es diversa en su contenido todas llegan a cruzarse/relacionarse en el camino.

Aunque la situación que estamos viviendo es complicada, la virtualidad nos permite de alguna forma seguir activos y reactivos. Cada red buscó la forma de seguir compartiendo a través de talleres, pláticas, conversatorios y proporcionando información para leer o ver, indagando, buscando generar espacios virtuales de aprendizajes inclusivos, permanecieron presentes e intentando extender aún más las raíces. La tecnología en este sentido juega a nuestro favor, las plataformas digitales permitieron tener mayor alcance desde lo local y regional hasta lo global. A pesar de los momentos tan difíciles que se vivieron y que aún continúan, considero hay una mayor insistencia por co-generar espacios que permitan compartir experiencias, saberes, conocimientos, sin que estos se conviertan en un monopolio y que estén siempre al alcance de quien lo requiera. Estas comunidades, a través de sus diferentes prácticas van generando una visión del mundo a partir de una conciencia participativa⁹, es decir,

condiciones extremas o de escasez de nutrientes. Además, al crecer horizontalmente también puede sostener a la planta. (González, 2021, párr. 3)

⁹ La visión del mundo que predominó en Occidente hasta la víspera de la Revolución Científica fue la de un mundo encantado. Las rocas, los árboles, los ríos y las nubes eran contemplados como algo maravilloso y con vida, y los seres humanos se sentían a sus anchas en este ambiente. En breve, el cosmos era un lugar de pertenencia, de correspondencia. Un miembro de este cosmos participaba directamente en su drama, no era un observador alienado. Su destino personal estaba ligado al del

somos parte del mundo que nos rodea y habitamos, estamos en sintonía con sus ritmos, sonidos y movimientos. No controlamos, mejor dicho, compartimos y colaboramos en conjunto.

Este trabajo es como una semilla que se ha sembrado en mí, la experiencia y la convicción de que en comunidad podemos cuidarnos, alimentarnos y procurarnos, hoy está germinando con fuerza gracias a lo que una multiplicidad de sembradores aportó con sus saberes, conocimientos, experiencias y cariño. Me permito compartir con mi familia y personas cercanas toda esta riqueza que a lo largo de dos años fue creciendo. Espero que mis acciones, mi motivación, mi fuerza, amor y resistencia siembren en otros(as) otras semillas de la esperanza.

Cierro esta primera parte con una cita de la Dra. Brigitte Baptiste directora del Instituto de Investigación de Recursos Biológicos “Alexander von Humboldt” de Colombia.

Es tiempo de rechazar la homogeneidad y de darle un espacio a la diversidad de verdad, a la diversidad que está representada por las interacciones de todas las personas, es tiempo de construir una versión más gozosa, más divertida y más bonita de la naturaleza. (Baptiste, 2018, 7m23s)

cosmos y es esta relación la que daba significado a su vida. Este tipo de conciencia —la que llamaremos en este libro "conciencia participativa"— involucra coalición o identificación con el ambiente, habla de una totalidad psíquica que hace mucho ha desaparecido de escena. (Berman, 1987, p. 10)

2.1.- Caminando en red: experiencia colaborativa con la Red de Agricultura Urbana y Periurbana de Xalapa.

La Red de Agricultura Urbana y Periurbana (RAUPX) es la suma de muchas voluntades humanas que hacen de esta comunidad un lugar de aprendizaje muy enriquecedor, es un espacio itinerante que busca promover la producción de alimentos sanos en comunidad a través de compartir saberes y experiencias, buscando que todas las voces se escuchen y dialoguen. Pero ¿cómo funciona esta red? Quincenalmente se programan reuniones con la intención de ir a colaborar a los distintos huertos de quienes participan en la red, ya sea para planificar o para crear un huerto, para hacer camas para la siembra, a chapear, etc. La sesión generalmente inicia con un círculo de la palabra donde cada persona expresa cómo se siente y cómo llega, es un momento muy significativo porque todos tienen la oportunidad de expresar desde su sentir. Posteriormente se platica un poco sobre el espacio en que nos encontramos y la persona anfitriona comenta en qué se le puede ayudar, se asignan las tareas y se ponen manos a la obra, el trabajo se hace de forma conjunta. Al finalizar la sesión se cierra con otro círculo de la palabra y externamos cómo fue nuestra experiencia, para concluir generalmente se hace un intercambio de semillas, plantas y se acompaña con una comida en comunidad.

Mi primera experiencia participando con la red fue en Rancho Viejo en la localidad de Tlalnelhuayocan en el terreno de mi vecina. La jornada dio inicio a las 6 de la tarde, se nos pidió llevar (en el caso de que se tuviera) pala, machete, agua y comida para compartir, la anfitriona nos dio un pequeño recorrido por el terreno y nos indicó en qué podíamos ayudar. Es un espacio que anteriormente ya había tenido camas de siembra y un huerto. Se hicieron cuatro camas de doble excavación, se chapeó la zona y dos siembras circulares. Durante la jornada íbamos intercambiando labores, las personas que tienen un poco más de experiencia nos iban acompañando en el proceso, nos explicaron cómo hacer la doble excavación, para qué funciona, cuáles son los beneficios, por otro lado también existía toda la disponibilidad para preguntar y fue una retroalimentación muy enriquecedora, porque cada persona tenía una experiencia con respecto a cada tema o pregunta, no había una respuesta única sino una diversidad de respuestas que se complementaban. Conforme fue anocheciendo las labores se

complicaron un poco por la falta de luz, pero se continuó trabajando hasta que la oscuridad nos alcanzó. Al finalizar la sesión nos juntamos y concluimos con un círculo de la palabra para expresar cómo nos habíamos sentido. Para mí fue una experiencia agotadora física y mentalmente, y al mismo tiempo fue muy inspirador poder integrarme, convivir, compartir y aprender nuevas formas colaborativas.

Esta primera participación la pude compartir con mi mamá quien me acompañó y participó. Salimos ese día con mucha fuerza para poner en práctica lo que aprendimos y compartirlo con mi hermana. Como menciona Toledo (2015): “es a la escala del hogar donde primero se pone en práctica los principios básicos de la sustentabilidad, como la diversidad, autosuficiencia, integración, resiliencia, autonomía y autogestión” (p. 51). Esperábamos con muchas ganas la siguiente reunión, pero los siguientes días fueron inciertos, las noticias locales e internacionales nos estaban presentando un panorama difícil y poco alentador, el virus que comenzó a gestarse en china en diciembre del 2019 poco a poco iba llegando a todo el mundo y muchos países comenzaron a cerrar sus fronteras e implementar la cuarentena. En marzo del 2020 llegó a México y provocó el cierre de negocios, escuelas y en general de la vida social, laboral, económica y cultural. Todo se pausó, entre la incertidumbre de saber que pasaría la Red se adaptó y buscó la forma de seguir compartiendo, aprendiendo y resistiendo, las sesiones continuaron, pero ahora a través de nuestras pantallas, todo se comenzó a llevar de forma virtual.

Fue un reto poder sortear las problemáticas tecnológicas, celulares, tabletas, laptops, televisores y computadoras de escritorio se convirtieron en el medio por el cual podíamos vernos, aprender, dialogar o simplemente escuchar. Así fue como se comenzaron a desarrollar las sesiones de la RAUPX a través de la virtualidad. ¿Cómo fue la dinámica de las sesiones? Se programaba el día y la hora en la cual se comenzaría a transmitir en vivo (días anteriores se promocionaba y se mencionaba el tema que se trataría). El encargado de guiarnos en el proceso fue el Dr. Miguel Escalona¹⁰ quien a través de la red virtual abrió las puertas de su casa. Durante la

¹⁰ Es profesor de tiempo completo en la Facultad de Ciencias Agrícolas, zona Xalapa de la Universidad Veracruzana, donde es titular de los cursos Calidad de Frutas y Semillas, Biodiversidad y

plática, nos íbamos adentrando poco a poco en la temática del día, mientras él iba explicando los diversos temas que se habían preparado para el día. A través del chat podíamos ir preguntando cualquier duda, generalmente la persona que le ayudaba a grabar le iba leyendo las preguntas y él trataba de responderlas o podía pasar que en el mismo chat otras personas aportaran al dar una respuesta. Así se fueron llevando las reuniones, en algunas ocasiones se compartía espacio con otras redes o se nos invitaba a sus sesiones.

Una de las iniciativas que surgió al principio de la cuarentena fue la creación de los Grupos de Apoyo para la Producción de Alimentos en Casa (APAC) que buscan promover espacios dialógicos entre facilitadores y personas que estamos interesadas en aprender a cultivar nuestros alimentos (huertos), la dinámica se dio a través de grupos de WhatsApp, era y continúa siendo una forma de apoyarnos y compartir diversos saberes entorno a la siembra, su cuidado y la alimentación en general. Es interesante esta forma de dialogar y compartir porque no todas habitamos la misma región, vivimos en espacios diferentes, la mayoría en mi grupo vive en ciudad y en espacios pequeños, en mi caso yo vivo en un espacio semi-rural y cuento con espacio natural para sembrar, resulta fascinante cómo aún en la ciudad uno puede ir creando espacios para los huertos, esto es muy inspirador. Escribirnos y leernos desde diversas realidades nos permite retroalimentarnos y enriquecernos.

Las temáticas en la RAUPX eran diversas y el eje siempre fue la alimentación. Ante una realidad difícil que atravesamos y aun vivimos sus consecuencias, tener conocimientos y herramientas (teóricas y prácticas) nos puede ayudar a encontrar un camino más saludable y armonioso para alimentarnos. Puede ser aprendiendo a hacer un compostero, camas de siembra, cómo cuidar lo que sembramos, cómo hacer fertilizantes naturales, pláticas sobre alimentación, etc., son iniciativas que nos invitan a involucrarnos y comenzar a cuestionarnos cómo nos alimentamos, de dónde provienen y cómo producimos nuestros alimentos (en caso de hacerlo), qué procesos externos e internos influyen en mi elección alimenticia. Involucrarnos en estas comunidades de

Manejo y Conservación de Recursos Naturales a nivel licenciatura. Es Responsable del Cuerpo Académico "Tecnologías Alternativas para la Agricultura Sostenible". Es coordinador del Programa CoSustenta de la Universidad Veracruzana.

aprendizaje es muy importante y es el primer paso ya que estamos en una búsqueda por hacer las cosas de forma diferente, no solo en la acción sino también generar un cambio de mentalidad. Para mí esta experiencia en la virtualidad y lo presencial fue sumamente significativa, a través de este espacio y escuchando las voces con diferentes experiencias y contextos hizo que comenzara a cuestionar no solo a la industria alimentaria (de la cual soy consumidora) sino de forma más profunda y directa mi forma de alimentarme.

A medida que me iba involucrando en el huerto familiar que se estaba creando en la casa de mi mamá, junto con mi participación y colaboración en la RAUPX y en los grupos APAC y teniendo en cuenta el contexto en el que estábamos viviendo, se fueron dando rupturas en mi estructura de pensamiento y la postura que tenía sobre la alimentación. ¿Qué fue cambiando? Comencé a reflexionar sobre las estructuras preestablecidas que giran en torno a nuestra elección de qué comer, dónde comer, con quién comer, las normas y reglas que se van desarrollando en nuestros espacios familiares, escolares, laborales y sociales que están influenciadas por una economía de consumos global que inhiben nuestras decisiones. Al ir entendiendo que la alimentación es resultado del sistema económico, político y sociocultural en donde prevalecen estructuras de dominación patriarcal, que se sustentan y reproducen en las instituciones (familia, educación, etc.), fui comprendiendo lo que significa para la industria alimentaria y el sistema de consumo el que las personas tomen el control, quieran y puedan decidir cómo alimentarse. Elaborar huertos familiares, comunitarios, urbanos o rurales constituye una resistencia auténtica, porque llevar a cabo estas acciones es poner un alto a la destrucción y deterioro de nuestro medio ambiente, es hacerle ver a nuestros gobernantes y a la industria alimentaria transnacional que tenemos la capacidad, voluntad y la fuerza de producir y consumir productos alimenticios sanos, nutritivos, locales y a precio justo (para productores y consumidores), es demostrarnos que como sociedad/comunidad podemos colaborar y co-crear estrategias alimentarias en igualdad y equidad.

Así, a través de los huertos vamos generando acciones pequeñas pero muy significativas, con la intención de producir alimentos sanos, nutritivos que podamos

producir nosotras(os). Sembrar una semilla puede parecer un acto muy simple y sencillo, pero lleva consigo una revolución auténtica, que nos puede conducir por diferentes caminos para ir co-creando nuevas formas de vincularnos, de vernos, de entendernos, no solo entre seres humanos, también con otros seres vivos y con nuestros ecosistemas. Mi colaboración en la RAUPX me inspiró, a través de vincularme con una multiplicidad de personas que conforman la red, a encontrar nuevas formas de conocimientos y saberes compartidos. La agroecología es una propuesta que hoy comienza a fortalecerse entre las redes de agricultura, pequeños productores, campesinos y personas que buscamos vincularnos con nuestra alimentación desde otra visión.

Para concluir este apartado es importante mencionar el papel fundamental que tuvo la tecnología pues nos permitió estar unidos en la distancia. Una de las ventajas de colaborar a través de los medios digitales es que muchas veces las sesiones se quedan grabadas y uno puede acceder a ellas en cualquier momento. Por otro lado, el alcance de difusión puede ser mayor, es posible llegar a más personas que estén interesadas en estos procesos. Es obvio que la convivencia cambia y se presenta de forma diferente pero la intención, las ganas, el entusiasmo y el compromiso por imaginar un futuro mejor donde todos seamos-partícipes sigue estando presente. Es seguir caminando en red y continuar creando espacios dialógicos a través de la virtualidad.

2.2.- Agroecología y huertos urbanos, conociendo y reconociendo el espacio que habito.

La práctica agroecológica no es nueva ya que desde los años 70s surge la noción que está tomando mucha fuerza en la actualidad, en espacios rurales y urbanos. Hoy se nos presenta como una alternativa local, regional y mundial para afrontar la crisis alimentaria y humanitaria que como especie humana estamos enfrentando. A través de la RAUPX comencé a involucrarme con algunas de las técnicas de la agroecología y con el apoyo de la Mtra. Citlali Aguilera Lira¹¹ quien compartió sus conocimientos,

¹¹ Coordinadora de la Casa del Lago UV y productora y conductora de La ensalada Radio UV.

saberes, experiencias y pasión por la agricultura urbana y sostenible, así como también diversas eco-tecnologías.

Asimismo, en noviembre de 2020 participé de manera virtual en el VIII Congreso Latinoamericano de Agroecología con una narrativa de experiencia que lleva por título “Huertos Familiares, Creando Nuevos Espacios de Resistencia”. Me llenó de entusiasmo y motivación el poder compartir y escuchar a nivel local y global proyectos, iniciativas y experiencias que se gestan en muchos rincones de Latinoamérica. Considero que esa es una de las fortalezas de la agroecología, su poder de convocatoria, unión, fuerza, resistencia y versatilidad, porque está en retroalimentación constantemente y esto permite que siga creciendo y se siga poniendo en práctica y adaptando a diversas regiones.

Como mencionan Altieri & Toledo (2010):

La agroecología está basada en un conjunto de conocimientos y técnicas que se desarrollan a partir de los agricultores y sus procesos de experimentación. Por esta razón, la agroecología enfatiza la capacidad de las comunidades locales para experimentar, evaluar y ampliar su aptitud de innovación mediante la investigación de agricultor a agricultor y utilizando herramientas del extensionismo horizontal. Su enfoque tecnológico tiene sus bases en la diversidad, la sinergia, el reciclaje y la integración, así como en aquellos procesos sociales basados en la participación de la comunidad. (p. 166)

Las prácticas agroecológicas constituyen un compromiso con los ecosistemas y las prácticas alimentarias saludables, asimismo es una forma de vida que está vinculada e interconectada con el espacio que se habita, y donde siempre están presentes los procesos colectivos. Lo principal es comprender que sin suelos sanos y diversidad biológica no es posible tener una agricultura sana, sin la cual no es posible generar una alimentación saludable. Esto nos lleva a tomar en cuenta que sin una alimentación saludable no es posible tener una buena salud y, en última instancia, sin un ecosistema sano nada sería posible.

Al finalizar el congreso y buscando reflexionar sobre lo vivido virtualmente, me di cuenta de que la práctica agroecológica no puede ni debe ser un slogan, ni transformarse en una moda pasajera o una plataforma política, tampoco un mero

término académico, y mucho menos convertirse en una apropiación del sistema económico neoliberal y las sociedades de consumo, que desafortunadamente tiene la capacidad de apropiarse y desvirtuar su sentido para favorecer intereses del sistema capitalista.

Mi participación en el congreso, la colaboración con la RAUPX y el acompañamiento de la METS, particularmente de la Mtra. Citlali, comenzaron a enraizarme al espacio que co-habito, y a sentir pertenencia. En estos últimos cuatro años, comencé a re-conocerme en Xalapa, ciudad que creía conocer, lo cual ha sido una experiencia profunda en la que mi sentir ha quedado expuesto. Re-conocerme en el lugar que co-habito implica entender sus ritmos, escuchar sus sonidos, sentir su latir y observar sus movimientos, y al comprender el ritmo de los espacios es posible entrar en sintonía.

Por otro lado, y bajo la experiencia que he tenido en las comunidades de aprendizaje y en el huerto familiar, me permitió experimentar la agroecología como una práctica que nos humaniza y nos permite estar en sintonía con nuestro espacio, tenemos la oportunidad de interconectarnos y vincularnos a un nivel más profundo, fue comprender que cuidar no significa controlar y ayudar no significa dominar. Entender que estamos en conexión con otros y con la naturaleza, buscando ser cooperativos, respetando el espacio y tiempo que requiere cada ser vivo para crecer y desarrollarse. Los alimentos que se producen a través de prácticas agroecológicas son ricos en nutrientes, sanos y libres de agrotóxicos, pero también son la suma y el resultado del trabajo colectivo entre el ser humano y el medio ambiente. Es bailar al mismo ritmo buscando siempre lazos cooperativos y respetuosos.

¿Por qué hoy la agroecología se nos presenta como una alternativa local, regional y mundial?

La agroindustria hace un uso asincrónico y asintótico de los espacios y en específico de la tierra. En su búsqueda monopólica de ganancia solo le interesa conocer el espacio para sacar mayor rentabilidad (ganancia), pero no reconoce todo lo que habita en él, lo niega hasta el grado de convertirlo en mercancía y posteriormente

poder desecharlo. Sus ritmos acelerados y deshumanizados han provocado que la tierra no pueda sanar (porque no se lo permiten), no solo porque no le dan el tiempo y espacio sino porque la tierra es envenenada con todos los agrotóxicos que se vierten en ella, y ese mismo veneno se transmite a los alimentos que nosotros ingerimos y con el tiempo siembran enfermedades en nuestros cuerpos.

Al haber quedado prisioneros en un lenguaje intervenido por la voluntad de poder del capitalismo moderno, nos hemos hecho sordos al lenguaje de la tierra, engeguados ante la fealdad de la construcción-destructiva, insensibles ante el veneno que comemos en nuestros alimentos, y profundamente desempatizados al perder la capacidad biológica de sentir lo que otros sienten. (Giraldo & Toro, 2020, p. 140)

El sistema capitalista ha extendido sus redes, recorre con sigilo pero con mucha fuerza todos los rincones de nuestro mundo, logró penetrar y transformar la cosmovisión del mismo trabajador de la tierra –productores- a quien absorbe e integra a sus filas en una relación de explotación y dependencia. Por otro lado las personas que habitan las grandes urbes los -consumidores-, somos los que perpetuamos y reproducimos sistemas de consumo que degradan y contaminan el suelo, agua, tierra y aire, nos integramos y formamos parte del monopolio de la alimentación.

Combatir o contrarrestar a un sistema que tiene la capacidad de transformar, manipular y decidir sobre nuestra alimentación, debería ser un compromiso de todos los seres humanos. Si hoy vemos en la agroecología una práctica, una alternativa a la gran industria alimentaria es porque experimentamos y vemos que es posible producir y consumir alimentos libres de agrotóxicos, nutritivos y sanos, sin necesidad de comprometer o degradar aún más los recursos naturales. Como menciona Capra: “el gran desafío de nuestro tiempo: es crear comunidades sostenibles, es decir, entornos sociales y culturales en los que podamos satisfacer nuestras necesidades y aspiraciones sin comprometer el futuro de las generaciones que han de seguirnos” (1998, p. 26).

Cuando a nivel familiar o comunitario incursionamos en estas prácticas es necesario comprender que para poder llegar a una autosuficiencia alimentaria, tenemos que recorrer un largo camino, no es simplemente sembrar una semilla y esperar a que

crezca y se reproduzca en una abrir y cerrar de ojos, es un proceso que se lleva a través de prueba y error (entendiendo el error como nuevas formas de aprendizaje). La constancia, paciencia, el cuidado y la versatilidad son fundamentales para no desistir y continuar intentando. Si bien uno de los objetivos es lograr producir y consumir alimentos limpios, sanos y nutritivos (que sabemos de donde provienen) el camino que se recorre es igual de importante y enriquecedor porque vamos aprendiendo nuevas formas no solo de alimentarnos, sino de vincularnos, de habitar y nos permitimos estar en conexión con nuestro entorno. En este contexto, fui descubriendo a través de los huertos una nueva forma de acercamiento al proceso de producción y todo lo que implica sembrar, cuidar y cosechar los alimentos que ponemos sobre nuestra mesa, más allá del trabajo físico/técnico que implica tener un huerto: cuando se colabora en conjunto vamos tejiendo nuevas formas de comunicarnos, entendernos y observarnos, nuestro accionar puede ir virando hacia un sentido más solidario y cuidadoso.

La agroecología es tan solo un caso ilustrativo de aquellas propuestas políticas, de la ética ambiental basada en el contacto y los saberes ambientales, tal y como la hemos venido discutiendo. No es una ética basada en juicios morales ni obligaciones, sino un ethos ambiental en el que, en acto, las personas se hacen cargo del deseo ante la vida, y por franco desinterés dejan de ceder a los deseos impuestos por el capitalismo. (Giraldo & Toro, 2020, p. 151)

Hacer uso de las técnicas agroecológicas trae beneficios a la salud de los seres humanos, al medio ambiente, en general a los ecosistemas, pero también se van modificando nuestras formas de vincularnos: se da una relación directa entre productor y consumidor, que nos une y nos invita a compartir y colaborar. No se trata de delegar esta responsabilidad solo a los gobiernos, a quien produce, las organizaciones y los consumidores, cada uno de nosotros tiene la capacidad de cambiar, vernos como pequeñas comunidades interconectadas que podemos y debemos hacer algo al respecto.

El poder social surge entonces como una fuerza emancipadora con capacidad de superar la crisis de civilización mediante la acción organizada y consciente, y dirigida hacia una cuádruple reparación: la regeneración del entramado social, es decir la supresión de la inequidad social, la restauración del entorno natural y planetario seriamente dañados, la recomposición de las culturas dominadas,

excluidas, explotadas, de los mundos periféricos y la recuperación de las instituciones de la sociedad pervertidas, arruinadas o aniquiladas. (Dussel, 1977, citado por Toledo, 2015, p. 51)

2.3.- RedForesta; zumbando y reforestando mi ser

Durante los meses de junio y julio participé en el curso “Principios y prácticas para la restauración comunitaria del paisaje” con la comunidad de RedForesta, que busca la restauración de suelos y reforestar, pero esta acción es más grande y está interconectada con otros procesos. En la segunda sesión que se llevó a cabo en Ixhuacán de los Reyes, aprendimos los principios agroecológicos, introducción a los biofertilizantes y manejo ecológico de plagas y elaboración de sulfocálcico, esta fue la primera parte. Posteriormente nos dieron un recorrido y explicación del meliponario San Fiacre, al finalizar nos llevaron al Vivero San Fiacre, que es un vivero familiar que germina más de 4,000 plantas (árboles nativos, introducidos, plantas comestibles, medicinales y ornamentales). Poder conocer el trabajo que durante muchos años han realizado es una experiencia que te llena de energía.

Para finalizar ese día nos reunimos para compartir los alimentos y platicar. Ingrid Estrada¹² cerró esta hermosa experiencia compartiendo unas palabras que realmente impactaron todo mi ser, ese instante me hizo reflexionar el proceso que estaba llevando mi trabajo (experiencia colaborativa). Fue a partir de este momento que comencé a ver que la alimentación es un conjunto interconectado con múltiples procesos y que a veces para contribuir o aportar podemos hacerlo desde muchos flancos. Esta participación me hizo sentir que estaba poniendo mi granito y al mismo tiempo la convivencia, escuchar experiencias y saberes, compartir los alimentos estaba impactando en mí y me iban transformando.

Cuando recorres el camino con personas tan apasionadas, dedicadas, solidarias y comprometidas con lo que están compartiendo y enseñando se llena el corazón de esperanza, se fortalecen los lazos solidarios, se abren nuevos caminos y se tejen

¹² Es fundadora de INANA A.C. Co-coordina proyectos de restauración de paisaje en Xalapa y sus alrededores. Es parte del equipo de viveristas de INANA germinando y reproduciendo diversidad de plantas que son alimento y hábitat de las abejas.

comunidades de aprendizaje. Durante los dos meses que duró el curso, todos los domingos que nos reunimos y colaboramos en un espacio determinado me llevó a entender que el compromiso no solo se genera con las personas que participan, sino también el motivo por el cual uno está allí, sin importar que nos impulsara a seguir participando desde lo individual, a través de los procesos colectivos me llevó a sentir que nuestra unión y compromiso por co-crear nuevas formas nos estaban encaminando a re-construir nuestro vínculo con la naturaleza y todo lo que habita en ella, con otros seres humanos y con nosotros mismos.

La alimentación de los seres humanos depende de la tierra y de los organismos que habitan allí, del agua, aire y de la fuerza de trabajo de los humanos. Plantar un árbol no es un acto aislado que solo ayuda a la reforestación de los espacios, es también nutrir la tierra, limpiar el aire, contribuir a las lluvias, pero estas acciones no sirven de mucho si continuamos extendiéndonos y con ello deforestando en nombre de la modernidad, si insistimos en no respetar los tiempos y procesos que requiere la tierra para sanar y se sigue explotando y envenenando en beneficio de un sistema de consumo, continuar ensuciando las aguas con nuestros desechos o permitir que las industrias la monopolizan, nuestra alimentación industrializada seguirá contribuyendo al desgaste y deterioro de los espacios naturales si no comenzamos a crear una conciencia ecológica alimentaria que nos permita ver que nuestra alimentación depende de muchos procesos naturales y humanos. Así es que sembrar un árbol, cuidarlo, acompañarlo y defenderlo lleva consigo contribuir a la biodiversidad, permite que el aire y agua sean más puros, que la tierra y el suelo comienzan a restaurar su riqueza.

Este primer paso fue muy significativo para esta experiencia colaborativa que está acompañada de otros procesos, hacer uso de las prácticas agroecológicas contribuye a la restauración de los ecosistemas, nos permite tener alimentos nutritivos, justos y locales, permite que productores y consumidores estrechen lazos solidarios y cooperativos. Ahora bien, la creación de huertos familiares y comunitarios nos invitan a ir transformando nuestra visión del mundo, se generan nuevos conocimientos y entendimientos, nos involucra en nuestro proceso alimenticio y nos permite crear espacios dialógicos encaminados a la co-creación de alternativas.

Figura 1
Monitoreo de árboles



Nota: foto de RedForesta.

CAPÍTULO 3

Lo común y lo diverso: co-generando alternativas para un buen vivir desde una mirada al microcosmos familiar.

Este capítulo busca relatar una experiencia colectiva dentro de mi núcleo familiar, es un camino que hemos iniciado a partir de este proyecto y que aún seguimos haciendo. Tratar de mostrar la naturaleza de mi propia familia, fue ir descubriendo las estructuras socioculturales que han transitado de generación en generación, pero también fue comprender cómo en tres generaciones se construyen visiones diferentes del mundo y cómo se habita el espacio que compartimos. Fue confrontar constantemente discursos y prácticas arraigadas en un sistema de consumo/dominación. “En el sistema de dominación, hay solo dos alternativas para las relaciones: dominar o ser dominado, los de arriba controlan a los de abajo - sean en las familias, los lugares de trabajo o la sociedad en su conjunto-” (Eisler, 2014, p. 30). Al identificarles me propuse trabajar continuamente para evitar seguir reproduciéndolas. Las personas que conforman mi espacio familiar constantemente alimentan mi cuerpo/alma, son quienes nutren, cuidan y procuran mi bienestar, mi compromiso para con ellas y ellos es siempre ofrecerles el mejor alimento para el cuerpo/alma, y para lograrlo fue necesario posicionarme de forma diferente a través de un profundo proceso de reaprendizaje. Es un trabajo que siempre estuvo retroalimentado por mi mamá y hermana quienes fueron y siguen siendo co-partícipes de esta experiencia.

Como menciona Tomas Moore (1993):

El alma prospera en un medio que es concreto, particular y vernáculo. Se nutre de los detalles de la vida, de su diversidad, sus caprichos y sus peculiaridades. Por lo tanto, nada es más adecuado que la familia para el cuidado del alma, porque la experiencia familiar incluye muchas de las peculiaridades de la vida. (p. 51)

Esta experiencia de creatividad colectiva¹³ implicó muchos retos y momentos difíciles, tal vez el más complejo y que llevó mucho trabajo y esfuerzo fue buscar

¹³ La creatividad es un bien social, una decisión y un reto de futuro. Formar en creatividad es apostar por un futuro de convivencia y tolerancia (De La Torre, 2003, p. 2).

conciliar y encontrar puntos medios en nuestras formas de vida diferentes, co-habitemos este espacio tres personas adultas con modos de pensar, actuar y habitar muy diversas. Fuimos construyendo caminos a través del diálogo que nos permitieron co-crear en conjunto nuevas estructuras que se sustenten y sostengan en relaciones horizontales, armoniosas, diversas e igualitarias.

Este proceso se dio mediante la creación de un huerto familiar y en la cocina compartiendo los alimentos y su preparación. Así, nos encontramos constantemente buscando alternativas que nos permitan co-generar en familia una alimentación saludable, que no sean invasivas, destructivas y dominadoras con el medio ambiente y que estén en equilibrio y conexión con el espacio que habitamos y compartimos. Nos fuimos apapachando y cuidando, confrontando y dialogando, derrumbando y construyendo, nos fuimos transformando en lo individual y nos vamos re-construyendo en familia, en colectivo.

Nuestra existencia es un inter-existir, un ser-estando, entre-estando, fluyendo, encarnándonos, creando estados que se desvanecen, para dar pie a nuevos estados. Con nuestros actos y los actos de otros, con nuestras sensibilidades y las sensibilidades de otros, estamos “acá”, transformándonos, intercambiando, trenzándonos, entre las distintas expresiones de vida, interactuando al interior de un universo sintiente que nos abarca. (Giraldo y Toro, 2020, pág. 38)

¿Por qué es importante ir transitando hacia otras formas de ver, entender/entendernos y habitar el mundo?

Cada ser humano tiene el potencial de ir modificando sus narrativas, su historia, a lo largo de nuestra vida. Desde niños hasta transitar a la adultez, es posible recorrer muchos caminos, y lo importante es darnos cuenta de que no podemos seguir reproduciendo sistemas y estructuras que nos sostuvieron y aún nos sostienen, si lastiman, dominan, violentan y destruyen a otros y nuestro hábitat, darnos cuenta que no es adecuado seguir manteniendo, defendiendo y legitimando relaciones de poder y dominación. Es necesario colaborar para tener ecosistemas sanos, por relaciones más humanas, igualitarias y colaborativas y por una alimentación saludable, es momento de dar ese paso y buscar transformaciones.

En este proceso descubrí que si algo nos fortalece como familia es que aceptamos, celebramos y respetamos la diversidad que existe entre nosotros, esa que siempre existe tanto en los humanos como en la naturaleza. Cuando decidimos expandir nuestra mente, abrimos a nuevos conocimientos y saberes nos permitimos encontrar nuevas y posiblemente mejores formas de vincularnos, de entendernos y de habitar el mundo, así podemos re-construir nuestro vínculo con la naturaleza. Cuando inicié esta travesía no sabía por dónde comenzar, me abrumaba no saber cómo podía contribuir a co-crear alternativas para un buen vivir¹⁴, cómo co-generar en familia una alimentación saludable, cómo evitar que mis acciones fueran menos dañinas para mi entorno y todo lo que me rodea. Ante tanta incertidumbre y frustración decidí iniciar como lo hacía en la cocina, limpiando y haciendo mi *mise en place*¹⁵, como dicen Glassman y Fields (2000): “el proceso de limpieza por sí mismo cambia al cocinero, los alrededores y la gente que se acerca a ese entorno” (p. 32).

No había duda que tenía que iniciar por mi hogar, mi familia y por mí. Hoy abro las puertas de este espacio tan diverso, tan hermoso, lleno de historias y recuerdos y sumamente resiliente a nuestro habitar, para buscar compartir, contagiar e inspirar a otras(os) y mostrar que, aunque sea dando pequeños pasos, podemos cambiar nuestras historias y colaborar para crear nuevas narrativas y experiencias vitales.

La potencia de obrar aumenta cuando la experiencia vital se inscribe en ámbitos de pequeña proporción, y, por el contrario, la capacidad de actuar tiende a

¹⁴Desde la cosmovisión aymara y quechua, toda forma de existencia tiene la categoría de igual. En una relación complementaria, todo vive y todo es importante. La Madre Tierra tiene ciclos, épocas de siembra, épocas de cosecha, épocas de descanso, época de remover la tierra, épocas de fertilización natural. Así como el cosmos tiene ciclos, la historia tiene épocas de ascenso y descenso, la vida tiene épocas de actividad y pasividad. En el Vivir Bien nos desenvolvemos en armonía con todos y todo, es una convivencia donde todos nos preocupamos por todos y por todo lo que nos rodea. Lo más importante no es el hombre ni el dinero, lo más importante es la armonía con la naturaleza y la vida. Siendo la base para salvar a la humanidad y el planeta de los peligros que los acosa una minoría individualista y sumamente egoísta, el Vivir Bien apunta a una vida sencilla que reduzca nuestra adicción al consumo y mantenga una producción equilibrada sin arruinar el entorno. En este sentido, Vivir Bien es vivir en comunidad, en hermandad y especialmente en complementariedad. Es una vida comunal, armónica y autosuficiente. Vivir bien significa complementarnos y compartir sin competir, vivir en armonía entre las personas y con la naturaleza. Es la base para la defensa de la naturaleza, de la vida misma y de la humanidad toda. (Huanacuni, 2010, p. 21-22)

¹⁵ Son los preparativos previos de iniciar el servicio, es preparar los ingredientes (salsas, masas, picar cebolla, etc., tener utensilios limpios y acomodados para poder ocuparlos de forma ágil y rápida, se organiza al personal para que todos sepan la estación en la que estarán durante su jornada.

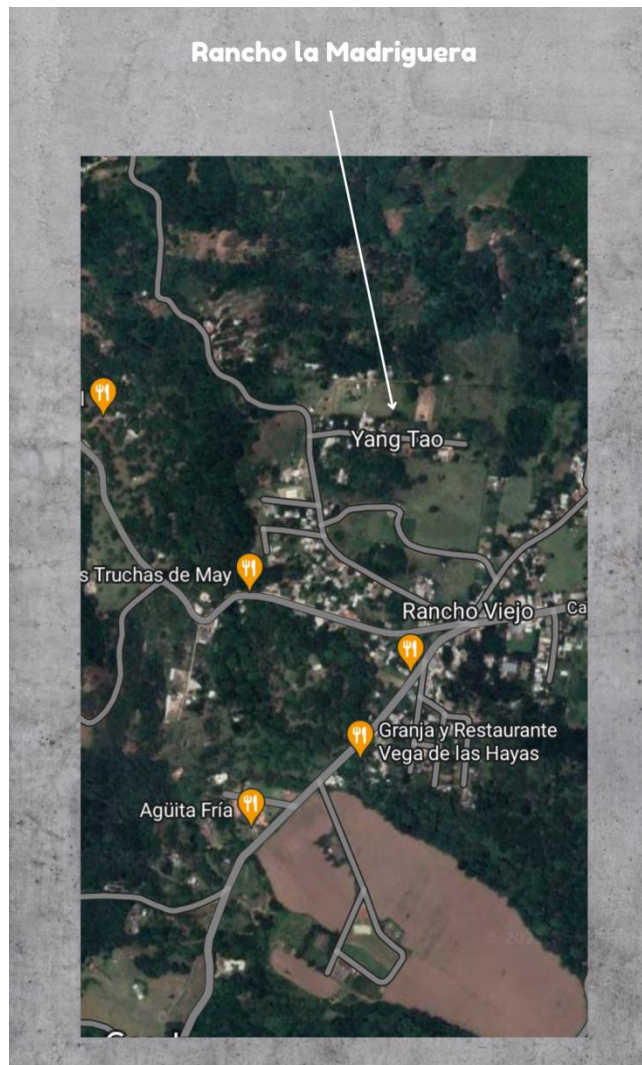
disminuir cuando se habita en espacios de mayor escala. Por eso habitar en sitios bien proporcionados, en los que es posible el contacto directo con los seres de la tierra, favorece la movilización de la empatía ambiental, la cual no suele cultivarse en diseños sociales de escala gigante, en los que la civilización permite a la mayoría desconocer los más esenciales saberes ambientales. (Giraldo & Toro, 2020, p. 157)

3.1.- Experiencia colaborativa en el huerto familiar La Madriguera, caminando hacia una afectividad ambiental.

El rancho La Madriguera se encuentra ubicado en la localidad de Rancho Viejo en el Municipio de Tlalnahuayocan, en el estado de Veracruz.

Figura 2

Ubicación del Rancho la Madriguera



Nota: fuente de google maps.

El terreno es compartido por tres miembros de la familia Pangtay, mi abuela Estela Pangtay quien comparte con mi tía Lluvia y su familia, Tajín Pangtay y familia y mi mamá, Brisa Pangtay que comparte con sus dos hijas, es decir Angie y Brisa, mi hermana y yo. El espacio que co-habítamos es sumamente privilegiado, estamos dentro del bosque mesófilo que posee una gran biodiversidad, es un lugar que nos invita a soñar, eleva nuestra creatividad, nos llena el corazón de esperanza, nos reúne y nos va sensibilizando. En este co-habitar hemos tenido que aprender a convivir y compartir. El entramado de las relaciones familiares no siempre puede ser tan armonioso como nos gustaría, pero considero que, si partimos de la base de que no somos dueños sino invitados de la madre tierra, entonces podemos conciliar nuestras diferencias y colaborar para mejorar y respetarnos, pero sobre todo buscar que nuestra estancia en este lugar sea lo menos invasiva y dañina. “Una ética del habitar es la ética de aprender a saber Estar -y amar- el lugar, y saber cómo residir en el entrecruzamiento de devenires” (Giraldo & Toro, 2020, p. 111).

La tierra que hoy pisamos nos brinda un espacio firme para vivir, pero también nos proporciona fertilidad para sembrar, aunque este lugar no siempre fue tan diverso y abundante. El primero en asentarse en este lugar fue mi tío Cualti, quien me comentó que antes de ser bosque esto era un pastizal y que en colaboración con los vecinos se encargaron de transformarlo en lo que es actualmente. Él fue el primero en sembrar en estas tierras y posteriormente, cuando mi abuela llegó a Xalapa, continuó sembrando en el mismo espacio. Recuerdo que ya entonces era muy abundante y ahora, en ese mismo espacio, continúan sembrando mis primas Padme y Sire, hijas de Tajín y Gina. En nuestro caso mi hermana comenzó haciendo algo muy básico, pero sumamente importante: la composta, que es un abono natural para la tierra y se ocupa para la siembra, es algo tan elemental para la vida y su desarrollo, pero también es hacernos responsables de nuestros desechos.

Bien dice Horacio Albalat: “quizá debemos iniciar por lo primero: hacer nuestra composta, echar toda nuestra materia vegetal en una caja y darnos cuenta que la muerte no existe, que nos convertimos en tierra que da vida a nuestras plantas” (Albalat, 2020, párr. 9).

Hace poco más de 8 años mi hermana tomó la decisión de comenzar a sembrar. Tenía plantas de jitomate, chile, cilantro, perejil, epazote y albahaca que por una temporada se dieron muy bien, pero tal vez por falta de tiempo, intemperstades del clima, la falta de colaboración de mi parte y de mi mamá, y los destrozos de nuestros perros que se comían las plantas o las pisaban, dejó de prestarle la atención y cuidado necesario. Así, a través de esta iniciativa de mi hermana me fui involucrando en el plano teórico y práctico. Fuimos co-aprendiendo eco-técnicas de sembrado y mediante el diálogo, fuimos encontrando puntos de encuentro que nos permitieran caminar por diferentes senderos, pero con un mismo fin.

Decidimos construir un semillero rudimentario con bambú y madera, estructura que sirve para evitar que nuestros perros se coman o destruyan las plantas, para que las lluvias no las ahoguen y el sol no las quemé. Cada semilla requiere cuidados diferentes, por ejemplo, hay algunas semillas que requieren de más sombra para poder germinar y otras piden más luz, por lo que el proceso implica ir aprendiendo en el ensayo y el error, e ir conociendo las peculiaridades y diversas formas de desarrollarse de cada planta. De forma provisional funcionó bien y nos permitió que las semillas pudieran germinar, pero no todo lo que se siembra germina: es importante entender que no podemos controlar, pero sí podemos acompañar el proceso. Pueden existir múltiples razones por las cuales no se dé la germinación, como me comentó alguna vez la Maestra Citlali: “no todas las plantas requieren lo mismo para crecer”. En este proceso hemos ido aprendiendo a identificar las necesidades particulares de las diferentes semillas que sembramos.

Después de construir el semillero comenzamos a preguntarnos dónde y cómo se haría la siembra una vez que la planta tiene la fuerza y el crecimiento necesario para trasplantarse. Si bien tenemos un espacio amplio para el huerto, este no está delimitado, por lo que comenzamos por decidir en dónde se ubicaría. Fueron conversaciones largas y difíciles porque al compartir el lugar con nuestros animales hay que contemplar sus necesidades y ubicar el huerto en un espacio en donde los perros y gatos no puedan entrar. El segundo asunto a dirimir fue cómo sembrar: yo quería intentar hacer siembra directa, ya que considero que esto les permite a las plantas

obtener mayores nutrientes y estar en contacto directo con la tierra; mi hermana en cambio prefiere sembrar en huacales porque se puede tener un poco más de control y evitar que las tuzas, grillos y hormigas se coman las plantas.

Entre julio y agosto del 2020 se hicieron dos siembras, una directa donde se sembró brócoli, jamaica, jícama y anís, y en la segunda se ocuparon recipientes reciclados y se puso jitomate y chile. En nuestros intentos fuimos descubriendo que aunque la tierra es fértil, tiene ciertas carencias, suponemos que la tierra y el espacio que nos rodea han sufrido grandes transformaciones y alteraciones; algunas se dieron por procesos o de forma natural, pero otras (como la degradación del suelo) consideramos que fueron y continúa siendo porque nosotros intervenimos (como familia y de forma individual) las construcciones, nuestros desechos, los productos de limpieza (que terminan drenando en el suelo), etc. Hemos habitado este espacio tres generaciones de la familia Fuentes Pangtay, en mayor o menor medida hemos intervenido y modificado su estructura. Este desgaste que la tierra posee puede ser unos de los factores por los cuales las plántulas no crecen con tanta fuerza y mueren. También se debe de tomar en cuenta el ambiente, los factores de humedad, la temperatura, precipitación, en fin los factores naturales y ambientales también influyen. Un poco para fortalecer los cultivos utilizamos la tierra de composta y la mezclamos. El anís, la jamaica y jícama se dieron muy bien, la planta de jitomate también creció con fuerza, pero tuvo un periodo de invasión de hormigas y aunque intentamos ayudar con recetas naturales, la planta detuvo su crecimiento y sus hojas perdieron color, esto nos llevó a pensar que le hacía falta nutrientes y al no tenerlos pereció.

Figura 3

Falta de nutrientes en las plantas



Nota: adaptado de Jardinería plantas y flores [Fotografía], <https://jardineriaplantasyflores.com/como-identificar-la-falta-de-nutrientes-en-las-plantas/>

En diciembre del 2020 el Ayuntamiento de Xalapa¹⁶ Hizo un reparto de plántulas de lechuga, acelga y espinaca. El reparto era por persona y se dieron tres de cada especie. La siembra se hizo en huacales y a partir de marzo del 2021 hasta septiembre del mismo año tuvimos una buena cosecha de espinaca y lechuga. De algunas plantas logramos recuperar semillas y se volvieron a sembrar en junio. Uno de los aprendizajes fue que es importante tener en cuenta el nivel de consumo de cada familia. Nosotras tuvimos una sobreproducción de acelga y lechuga que se echó a perder también por

¹⁶ Es importante mencionar las iniciativas que la Dirección de Medio Ambiente y Sustentabilidad junto con el Ayuntamiento de Xalapa y el DIF, proporcionaron capacitaciones virtuales en compostaje, y huertos, también dieron talleres sobre consumo consciente, funcionamiento de poposteros y lombricomposta, etc.

falta de cuidado y atención al huerto (cuando nos dimos cuenta el exceso de lluvia la picó). Durante el periodo de invierno también se sembró papa en costal y se logró sacar una cosecha pequeña pero muy sabrosa.

La cuarta y quinta siembra se hizo en junio y julio de 2021. En junio se sembró papa, rábano, zanahoria, jitomate, chile, betabel, apio, cilantro, kale y epazote. Solo el betabel logró germinar, pero el espacio que tuvo para crecer fue muy pequeño y no logró tomar fuerza. La siembra de julio fue similar y se agregó chíá, eneldo y amaranto. Aprendiendo de la siembra anterior el betabel se colocó en una cubeta grande y profunda para que tuviera espacio y a la vista la plántula estaba creciendo fuerte. En el mes de diciembre de ese año, las hojas del betabel crecieron muy bien y se continúa monitoreando para que se pueda hacer la cosecha en abril de 2022. Estas dos siembras fueron difíciles, de la diversidad de semillas que se han sembrado solo el betabel (si continuamos vigilando y cuidando) podría ser cosechado. Retroalimentando en la familia cuáles podrían ser las causas pensamos que estamos en un periodo de mucha lluvia y la humedad compacta demasiado la tierra, lo cual no permite que la plántula pueda salir. Decidimos reacomodar el semillero en otro espacio y tapar el huerto con malla sombra y plástico, afortunadamente nuestros arreglos han aguantado la temporada de lluvia.

La última siembra se hizo en agosto del 2021, aprendiendo de los procesos pasados y acomodando los espacios (tomando en cuenta los procesos climáticos) esperamos tener plántulas fuertes y una buena cosecha. En esta ocasión sembramos en botes reciclados: cilantro, habanero, jitomate, apio, espinaca, pimiento, eneldo, rábano, rábano negro, jitomate, chile, perejil, amaranto, epazote y ajo. En siembra directa pusimos zanahoria, kale, ajo y papa. Si bien durante estos dos años no hemos logrado obtener una siembra/cosecha constante y basta, seguimos en este proceso con la intención de continuar aprendiendo y consolidando nuestro huerto. El esfuerzo del trabajo colectivo familiar ha sido muy importante, porque a partir de las diversas experiencias nos hemos ido retroalimentando y aprendiendo juntas. Hubo momentos donde alguna de nosotras sentía decepción o se sentía abrumada, pero siempre hubo una constancia, si alguien se desanimaba las otras seguíamos con la labor. En

diferentes momentos todas nos alejamos momentáneamente del huerto, sin embargo, el cuidado colectivo lo ha sostenido.

Durante este proceso familiar partimos de dos ejes centrales: la alimentación y el impacto que ésta tiene en nuestro planeta debido principalmente al cambio climático. Consideramos que, si reducimos nuestro consumo de productos procesados, industrializados y de la agroindustria, y comenzamos a producir y/o comprar alimentos a productores locales, nuestra salud se podría ver beneficiada, los alimentos serían locales, nutritivos y se fomentaría una economía solidaria local. Por otro lado, nuestra huella ecológica se vería reducida y podríamos ir transitando hacia una afectividad ambiental.

Afectividad ambiental es, por un lado, afectar el lugar con nuestros actos, mientras que, por el otro, es receptividad, ser afectado en el cuerpo por la atmósfera del lugar. Somos en gran medida como lo son los entramados y mezclas de los cuerpos que nos habitan; encarnaduras de los afectos de un territorio ambiental, social, cultural compartido. (Giraldo & Toro, 2020, p. 119)

Sería un gran logro poder llegar a la autosuficiencia alimentaria, pero comprendemos que será un proceso largo que requiere de constancia y la participación de todas las involucradas. Sin embargo, seguimos juntas en una búsqueda que nos permita obtener una alimentación saludable, relaciones humanas armoniosas y un planeta desintoxicado y limpio. No es mi intención romantizar los huertos familiares como experiencias libres de conflictos, ni idealizar los procesos agroecológicos como únicos y salvadores del mundo y la humanidad, pero sí mostrarlos como alternativas viables. Creo pertinente insistir en que los cambios se pueden producir en espacios colectivos lo cual implica, al igual que la agroecología/siembra de una buena dosis de tiempo, constancia, apertura, cuidado y respeto.

Esta forma de trabajo de las organizaciones populares del campo logra que la agroecología crezca por contagio, a través del ejemplo y el estímulo del deseo. Las personas se antojan cuando visitan la parcela de otra familia y ven los resultados de la diversificación, las ventajas de las prácticas ecológicas, las bondades de las ecotecnias. (Giraldo & Toro, 2020, 151)

A través de la experiencia colaborativa en el huerto logramos comprender los procesos individuales de cada quien y nos fuimos dando cuenta que existe una resistencia al cambio, que modificar nuestros hábitos de consumo más arraigados, normalizados y sustentados en un sistema capitalista de consumo, es la batalla más difícil que cada una tiene que afrontar. Es necesario entender que cada persona lleva un proceso diferente y podemos estar en desacuerdo, pero coincidimos en que hay una búsqueda y una firme intención de cambio. Y aunque no es posible intervenir en los procesos individuales podemos ir acompañando, dialogando, reflexionando e inspirando.

Me gusta pensar que los huertos familiares son espacios que nos afectan y afectamos, que comprender los procesos y tiempos de siembra nos invitan a escuchar los saberes de la naturaleza, que el contacto con la tierra nos ayuda a cultivar la sensibilidad, solidaridad, la empatía y el cuidado, que el trabajo colectivo nos permite ser tocados por la emoción del otro y que la colaboración en familia nos permite comprender que actuamos, vemos y sentimos de diferentes formas como habitantes del mismo mundo. Caminar hacia una afectividad ambiental no es un proceso con manuales y reglas por seguir, no es un conocimiento o teoría que involucra solo a los privilegiados, tampoco se trata de señalar, juzgar o excluir a quienes no desean cambiar. Para mí significó ir construyendo diversos senderos en familia/comunidad, fue y sigue siendo una experiencia en acompañamiento, es reconocerse como parte de una multiplicidad de seres humanos/vivos y comprender que nuestras acciones y las de otros resuenan, impactan y nos transforman, es privilegiar y cuidar la vida de todos los que habitan este mundo, es despertar la sensibilidad humanidad que llevamos dormida.

Es importante comprender que la realidad que cada quien vive en lo personal es intransferible. Cuando buscamos soluciones o alternativas a las problemáticas que se nos presentan es necesario situarlas desde lo particular porque cada construcción de la realidad es diferente. Así como mi familia está construyendo un camino, no quiere decir que todas las familias transitan por el mismo proceso, cada familia es un microcosmos que se relaciona, ve, siente de distintas formas y construye su propio camino.

A pesar de que nuestra cultura moderna ve al mundo a través de los lentes de su episteme dicotómica, no quiere decir que los modernos siempre y en todo lugar tengamos una actitud destructiva hacia animales y plantas, y que a cada paso y sentir seamos plenamente congruentes con las escisiones ontológicas heredadas. Sencillamente todas las culturas debemos arreglárnosla con nuestras contradicciones; con el hecho de ser habitantes por multitudes. (Giraldo & Toro, 2020, p. 111)

La experiencia que hemos vivido no concluye al finalizar este trabajo académico, seguimos colaborando, aprendiendo, resistiendo y compartiendo. Es nuestro momento de sembrar nuevas formas de convivencia, de arrancar de raíz viejas estructuras y comenzar a germinar nuevas que se arraiguen con fuerza y se extiendan por todo el territorio.

Figura 4

Huerto Rancho la Madriguera



3.2.- ¿Qué come lo que comemos? El cuidado de la alimentación, dialogando, actuando y resistiendo para co-crear prácticas alimentarias saludables.

Mi gran pasión siempre ha sido cocinar. Hace 17 años comencé a trabajar en esta profesión que tanto me ha dado. Inicié en la empresa Subway (fast food) y a lo largo de estos años he recorrido y conocido diversas cocinas, en algunos momentos me tocó ser alumna y en otra maestra y son muchas las experiencias vividas que me formaron en lo profesional y personal. Cocinar para mí es transmitir, compartir, convivir, es dar para que las otras personas gocen y disfruten, es el acto más amoroso y desinteresado que puede tener uno para con otros. Creo que las cocinas son espacios creativos lleno de rituales, saberes e historias, es una fusión de modernidades con tradiciones y de este cruce pueden salir platillos muy especiales y experiencias muy enriquecedoras.

Fue mi papá quien sembró en mí esa semilla del amor que tengo por cocinar. Él me hizo ver que cocinar no sólo es el acto de preparar alimentos sino constantemente estar buscando el bienestar y felicidad de otros, es una forma de hablar, expresar y sentir muy particular, este espacio es el mejor punto de reunión para compartir y generar vínculos. Esta experiencia con mi papá me llevó a incursionar en el mundo de la gastronomía, desde que inicié tenía muy claro que una buena comida, de calidad, nutritiva y preparada con cariño, debía ser accesible a todas las personas. Idealicé y romaticé demasiado esta profesión, incluso, como se diría coloquialmente quise “volar demasiado alto” y me caí, esperaba que mi visión y sentir de esta profesión fuera compartida por la mayoría de mis colegas, lo cual no fue así. Me atreví a soñar con espacios colectivos que proporcionaran una alimentación saludable a bajo costo, pero pensar en ideas alternativas a las impuestas por la sociedad capitalista de consumo, resulta impensable. Lo que sucedió fue que el sistema me absorbió y yo me dejé seducir por su practicidad, su ganancia, su estatus y todo el espectáculo que se monta para sostenerlo. Dejé de soñar, de crear, pero lo más importante para mí es que dejé de cuestionar.

Indiscutiblemente debemos partir del mundo del consumo. Con la profusión lujuriosa de sus productos, imágenes y servicios, con el hedonismo que induce,

con su ambiente eufórico de tentación y proximidad, la sociedad de consumo explícita sin ambages la amplitud de la estrategia de la seducción. Sin embargo, ésta no se reduce al espectáculo de la acumulación; más exactamente se identifica con la sobre multiplicación de elecciones que la abundancia hace posible con la latitud de los individuos sumergidos en un universo transparente, abierto, que ofrece cada vez más opciones y combinaciones a medida, y que permite una circulación y selección libres. (Lipovetsky, 1986, p. 18)

Esta sobremultiplicación y aparente diversidad de opciones nos hace creer que tenemos el poder de decidir y que somos nosotros los que estamos decidiendo lo que queremos, pero el sistema se encarga de crear y direccionar el deseo, nos vende un sentido y estilo de vida, como menciona Giraldo & Toro (2020): “crea dispositivos sofisticados y logra que las mercancías no se consuman por su utilidad, sino por el goce que crea la experiencia de su consumo, en la medida que llena la vida de significado” (p. 148). Más que acumular lo que resalta y se destaca en nuestra modernidad es la capacidad de adquisición, es decir, poder tener el poder adquisitivo para seguir el ritmo que impone una sociedad de consumo. Comprar y desechar, esa es la lógica de la sociedad de consumo que a mí me tocó experimentar en carne propia y comenzó cuando me integré al mercado laboral formal e informal.

Bauman (2015) describe de forma muy adecuada nuestra “modernidad líquida” y su sociedad de consumo. Nuestra cultura del consumo nos invita a desechar con rapidez no solo productos y objetos sino también personas y relaciones, los vínculos humanos ya no son fijos, no hay planeación y no existe un pensamiento a futuro, todo es en la inmediatez del hoy. La fragilidad de los vínculos humanos radica en que entendemos las relaciones como inversiones, esperamos siempre recibir ganancia y cuando esto no sucede las desechamos y continuamos con otra, nunca nos permitimos ser y sentir sino todo lo contrario, nos aislamos aun estando presentes, vivimos alienados y evitamos a toda costa algún sentimiento y emoción que nos provoque malestar.

Bajo esta lógica del sistema capitalista global, la alimentación es una mercancía más, se crea todo un espectáculo para vender una experiencia y tanto consumidores como cocineros somos parte de ese show. Los comensales se dejan deslumbrar y

seducir por platillos “innovadores” y emplatados hermosos y los cocineros nos dejamos deslumbrar, sobre todo si reconocen nuestro trabajo a través del monto de las propinas. Me arriesgo a decir que la alta cocina, la cocina de vanguardia y alguna que otra cocina de autor están sobrevaloradas. Como mencionan Glassman y Fields (2000): “Todos somos fantasmas hambrientos. Es una metáfora que da cuenta de nuestra parte insatisfecha. Debido a nuestros apegos y a nuestro condicionamiento, perdemos la comida y la bebida que está justo delante de nosotros” (p. 18).

En este sentido destaca particularmente la función del tiempo que es parte fundamental del engranaje de la industria alimentaria, el tiempo es dinero sobre todo para la cultura del Fast Food. Los establecimientos de comida rápida manejan estructuras muy poco flexibles, tienen normas y estándares que se tienen que cumplir al pie de la letra y poseen una gran estrategia de venta que les produce muchas ganancias. Subway, McDonald's, Burger King, Taco Inn, Pizza Hunt, Domino's Pizza, entre algunos por mencionar “adiestran a los vendedores” (para hablar rápido, mientras más rápido se hable cuando se está ofreciendo el producto el cliente se ve abrumado, y generalmente responde que sí a todo, queso extra “sí”, tocino extra “sí”, todos los extras que se puedan vender se ofrecen al cliente siempre con un ritmo extremadamente rápido para poder evitar que el comensal pueda decidir. Como trabajador siempre te recuerdan que para tomar un pedido te puedes tardar máximo 5 minutos (depende cada establecimiento, y en Subway ese era el tiempo), y una vez que dijo que sí a todo el cliente, lo mandas a la caja. Cuando se sienta a comer la música es un factor muy importante, generalmente se pone música rápida para que el cliente no se quede demasiado tiempo, un tiempo estimado por cliente es de 10 a 15 minutos máximo. Bajo esta lógica debe existir un flujo constante de gente y las mesas se tienen que desocupar rápido. Si la música no funcionó comienzan a levantar y limpiar las mesas alrededor, eso provoca incomodidad y las personas se levantan. Como menciona Bauman (2015):

En nuestros días, los centros de compras suelen ser diseñados teniendo en cuenta la rápida aparición y la veloz extinción de las ganas, y no considerando el engorroso y lento cultivo y maduración del deseo. El único deseo que debe emanar de una visita al centro de compras es el de repetir, una y otra vez, el

jubiloso momento en que uno “se deja llevar” y permite que su propio anhelo dirija la escena sin ningún libreto prefijado. (p. 27)

La industria del Fast Food es sorprendente y muy potente, como trabajador se normaliza y se reproducen todas estas prácticas y formas en el día a día: se habla rápido, se observa poco, se come rápido y nunca se permanece en un lugar mucho tiempo. Nuestros pensamientos y acciones siempre están en movimiento, al quedarnos quietos perdemos tiempo, dejamos de ser productivos para el sistema capitalista. La industria alimentaria tiene múltiples estrategias de venta efectivas, por lo que es muy difícil salir de este tipo de relaciones de alienación y dominio. Sin embargo, existen alternativas y formas de resistencia a esta tendencia dominante a convertir la alimentación y sus procesos en mercancía.

El sistema tiene sus grietas y hay quienes lo enfrentan de forma directa, otros lo hacen desde dentro y otros buscamos pasar inadvertidos, ejercemos formas de resistencia que operan “por debajo del agua”. Cuando logramos identificar y salir de las dinámicas sistémicas impuestas, podemos resistirnos y cambiar. Una de las debilidades del sistema es creer que logró romper los lazos colectivos/familiares/comunitarios, que logró adoctrinar nuestros pensamientos/acciones y que logró inhibir nuestras sensibilidades (emociones y sentires). Nosotras como familia comenzamos a cuestionar, dialogar y reflexionar sobre nuestra alimentación y el impacto que tiene en nuestra salud. Esto no se dio por “generación espontánea”, fue resultado de lo que cada una atravesó en diferentes momentos y procesos fuera del núcleo familiar, que produjo transformaciones individuales en nuestra forma de pensar y actuar.

Mi madre, mi hermana y yo nacimos en la Ciudad de México y ahí vivimos la mayor parte de nuestra vida, en mi caso hasta los 30 años, mi hermana hasta los 33 y mi mamá hasta los 53; nuestra vida escolar, laboral, familiar y personal se desarrolló durante mucho tiempo bajo los cánones de la cultura urbana y los ritmos que rigen en las grandes ciudades. Bajo esta lógica fuimos normalizando y reproduciendo prácticas alimentarias que no eran sanas, un estilo de vida consumista y ritmos de vida rápidos.

En este contexto en familia, nosotras hemos dado la batalla contra nuestros viejos hábitos alimenticios, y las conversaciones sobre los cambios individuales que

hemos tenido nos han llevado a comprender que somos responsables de lo que comemos y esto nos permite profundizar en nuestra conciencia y asumir el control sobre las decisiones. Consideramos que una alimentación sana no solo implica comer alimentos nutritivos y balanceados, es también generar una relación sana con nuestro entorno y los que habitan en ella, implica buscar reconectar, convivir, dialogar, escuchar y actuar.

Iniciar con nuestro huerto nos condujo a diversos aprendizajes y mejores entendimientos. Durante el proceso fuimos comprendiendo los tiempos y procesos de siembra, lo que nos llevó a entender la complejidad del trabajo que implica producir alimentos y todos los factores naturales y humanos que están siempre presentes, y al mismo tiempo que nos invitó a participar en la re-activación de una economía local. Buscamos crear el hábito de preparar, comer y disfrutar los alimentos en familia, ya que no solo se trata de sentarse en la misma mesa, es aprender a escucharnos plenamente, es mostrar un interés genuino por la otra, es una búsqueda por sanar y reconectar los vínculos humanos. Este viejo hábito de encerrarse cada quien en sí mismo sigue muy enraizado en la convivencia familiar y social, sin embargo, si reconocemos la existencia e importancia del otro con el simple acto de poner atención, de mirar a los ojos y sentir-nos podríamos ir abriéndonos a nuevas formas más humanas de convivencia. Parte del proceso para co-generar una alimentación saludable me parece es identificar y desarticular muchos viejos hábitos.

Como menciona (Glassman y Fields, 2000)

Deberíamos comer de una forma que exprese nuestro aprecio por la comida y todo el esfuerzo que se puso en su preparación. Sería lo ideal apreciar los sabores y la textura de nuestra comida. Para hacerlo, es bueno comer lentamente –o al menos más lento que lo habitual. Y necesitamos prestar atención a lo que estamos comiendo, así como a la gente que comparte nuestra comida. (p. 176)

Durante este proceso siempre inacabado, vamos respetando, reconociendo y sensibilizándonos al trabajo que implica sembrar, considero fuimos ajenas por un tiempo, a estos procesos que son tan vitales para el desarrollo y un buen vivir del ser

humano. ¿Qué tipo de cambio se está generando? ¿Existe algún cambio de conciencia individual y familiar? Más que buscar una respuesta en nuestro presente, nos seguimos esforzando, colaborando y trabajando por cambiar nuestros hábitos alimenticios, que no solo impliquen la inmediatez del ahora sino que sean verdaderos y auténticos cambios que se vayan transformando y adaptando a los requerimientos de nuestro cuerpo, del medio ambiente y de la convivencia en comunidad global.

CAPÍTULO 4

Huerto familiar, co-creando nuevos espacios de resistencia

Este capítulo relata una experiencia que viví en un momento crucial de la pandemia del COVID-19. En junio del 2020 viajé a Querétaro para pasar unos meses con la familia de mi hermano, en ese momento nos encontrábamos a la expectativa de cómo evolucionaría la crisis sanitaria y había mucha incertidumbre. Ya se había implementado la cuarentena y debíamos resguardarnos en nuestros hogares, las escuelas cerraron y se implementaron clases virtuales, hubo mucha gente que se quedó sin empleo, en algunos casos hubo disminución en los salarios y algunos empleadores lograron implementar el home office. En este contexto, una de las preocupaciones más latentes era la alimentación y cómo adquirir productos alimenticios sin tener poder adquisitivo dada la inestabilidad laboral.

Así el trabajo de investigación transdisciplinaria se fue adaptando a las circunstancias, creándose y re-creándose constantemente, un ejercicio de ir caminando con asombro, a veces con incertidumbre, pero siempre con apertura, entendiendo y adaptándose a las circunstancias que se estaban viviendo. En este proceso tuve la oportunidad de ir descubriendo el lado más humano de la crisis sanitaria que nos ha marcado a todos. Fue una experiencia muy importante para mí que viví con mis tres sobrinos y mi sobrina en un espacio urbano, en contraste con los espacios en los que inicié el proyecto. Me fui adaptando al espacio, al mismo tiempo que fui encontrando caminos en colaboración para compartir, dialogar, jugar y reflexionar. Fue complejo porque los niños ven, sienten, actúan y piensan de forma natural y espontánea, con pensamientos y acciones que son un reflejo del actuar y pensar de los adultos que los rodean, y el encierro al cual nos vimos sometidos todos nos impactó de diversas maneras. Así fuimos sembrando la semilla de la empatía y solidaridad a través de la creación de un pequeño huerto familiar urbano; durante este proceso aprendimos en colectivo a conocer las plantas, sus cuidados y algunas técnicas de siembra. Fue con creatividad e imaginación que nos adentramos al mundo de los huertos y la alimentación. Como menciona Ghiso (2014): “Desde las experiencias IAP, entendida

como un construir conocimiento desde opciones emancipadoras y transformadoras” (p. 14).

Desde esta perspectiva, no existe un camino correcto o incorrecto, sino un andar que nos conduce hacia diferentes senderos que nos puede permitir ampliar nuestra visión en la búsqueda para transformar nuestras realidades, no como observadores alejados y ajenos, sino como participantes activos, críticos, conscientes y propositivos, comprendiendo el contexto en el que se colabora.

Durante mi estancia en Querétaro no solo fui co-partícipe de la creación del huerto, también se activó la práctica-visión de una economía solidaria de la que fui parte junto con los vecinos de la privada. Fue muy inspirador ver y experimentar prácticas alternativas muy concretas: ante la crisis de salud, social y económica que se estaba viviendo, las personas creamos vínculos solidarios que nos permitieron vivir una experiencia disruptiva.

Vivir esta experiencia en familia/comunidad, hizo que la co-creación de un huerto fuera un proceso más intenso y cercano, ser co-partícipe del desarrollo y crecimiento de mis sobrinos y mi sobrina fue creando en mí un profundo sentimiento de compromiso hacia la vida. Nos encontramos en una búsqueda constante por co-crear espacios que nos permitan vincularnos con empatía, solidaridad, cuidado y equidad, es caminar en comunidad/familia para buscar alternativas que nos lleven a co-generar una alimentación saludable.

Este capítulo es parte de esa búsqueda y esfuerzo por seguir resistiendo y permaneciendo de pie en un contexto mundial tan complejo que se vivió durante la pandemia

Figura 5

Imaginando y creando. Huerto familiar en Querétaro



Nota: Dibujos de mis sobrinos del huerto familiar en Querétaro de Juan Pablo, María, Patricio y Matías. Fuente: Brisa López.

4.1.- Con imaginación y creatividad: experiencia colaborativa en el huerto familiar en Querétaro.

Esta experiencia se realizó con la colaboración de la familia de mi hermano Alejandro López Fuentes, Luz Torres su esposa, mis sobrinos Juan Pablo, María Andrea, Patricio y Matías López Torres. Nació de una profunda necesidad de buscar formas más humanas, sensibles, cooperativas, respetuosas de convivir con otros y con nuestro planeta. Nuestra realidad junto con la de millones de personas cambió de forma radical a causa de la pandemia, pero considero que en los peores momentos se pueden crear grandes cambios.

En junio del año 2020 fui a Querétaro para co-crear un huerto con mi familia. Juriquilla es una zona de la ciudad de Santiago de Querétaro que se encuentra ubicada al norte en la delegación Santa Rosa Jáuregui. Ahí en la casa de mi hermano, realizamos el huerto familiar. Esta región presenta un clima semidesértico con pocas lluvias al año, por lo que resulta muy difícil conseguir tierra para sembrar, así que tuvimos que comprarla en una tienda departamental, la juntamos con tierra que conseguimos en un vivero (fibra de coco), buscando tener una tierra rica en nutrientes.

Durante todo el proceso se buscó involucrar a Luz y a Alejandro (mamá y papá de la familia). Mis sobrinos y sobrina estaban muy emocionados por poder crear el huerto, iniciamos dibujando, plasmando en papel cómo imaginábamos el huerto, dónde estaría, qué se sembraría, si sería grande o pequeño, etc., después comenzamos a reciclar envases (de leche o cartón de huevo que se ocuparon para sembrar), cuando tuvimos suficiente los limpiamos y decidieron que querían pintarlos, así que la creación de un huerto se convirtió en un espacio creativo y artístico, como menciona De La Torre (2003): “ una creatividad comprometida con la búsqueda de soluciones a problemas sociales, abierta a la vida, a la juventud, a lo cotidiano” (p. 1). Tenían mucho cuidado e interés en que las semillas que se plantarían en los recipientes estuvieran limpias, vistosas, para ellos y ella siempre fue importante que la planta estuviera en un espacio donde se sintiera bien.

En este contexto, iban surgiendo en mí muchas preguntas en relación con la necesidad de hacer un huerto, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Cómo hacerlo? ¿Cuál es el propósito de tener un huerto?, ¿Desde dónde lo propongo? ¿Qué impacto puede tener a nivel personal y familiar?

Durante los meses de junio y agosto se hicieron dos siembras, en la primera se sembró melón, jitomate, pimiento verde, amarillo y rojo, chile, las primeras plántulas que salieron fue la del jitomate, melón y chile. Sin embargo, el calor y la tierra de esta región, muy seca y poco permeable, no permitieron que las semillas germinaran con facilidad. Aunque todos los días se hacía el riego de forma no directa y estaban a media luz, no estaban recibiendo de forma directa la luz del sol, ya que si bien todas las plantas requieren de luz para tener un crecimiento y desarrollo adecuado, dependiendo del entorno es como se va adaptando la siembra, en nuestro caso el clima es semidesértico y la luz del sol es muy potente, así que hacíamos dos rotaciones durante el día, muy temprano las poníamos en el sol directo y a medio día las resguardábamos en la sombra. Solo una plántula de jitomate sobrevivió y tuvimos una pequeña cosecha en septiembre.

La segunda siembra se hizo en el mes de agosto y se plantó jitomate, tomate verde, chile, melón, perejil, espinaca, lechuga, jamaica, pimiento verde, rojo y amarillo. De esta siembra nacieron todas las plántulas y se trasplantaron la lechuga, jitomate y espinaca. El clima es un factor muy importante en esta región, hace mucho calor y es seco lo que provoca que las plántulas requieren dos riegos indirectos al día y una constante rotación.

Es importante entender que este trabajo se desarrolló mediante la experiencia, la reflexión y aceptando el error como parte del proceso, lo cual nos permite crear nuevos caminos que nos conduzcan a otras formas de entendimiento y conocimiento. Para Morín (2002): “el método incluye además la precariedad del pensar y la falta de fundamento del conocer. El ejercicio de este método, el ensayo de este camino requiere la incorporación del error y una visión distinta de la verdad” (p. 21).

Se propuso hacer una composta para buscar fortalecer la tierra que utilizaríamos, sin embargo, no se logró por diversas razones, anteriormente intentaron compostar sus residuos, pero la estrategia que ocuparon les trajo complicaciones, usaron un tambo muy grande y al estar completamente agujereado el olor y el caldo que suelta atrajo a las hormigas y cucarachas, decidieron clausurarlo. Mi hermana que estaba en Xalapa¹⁷ Me ayudó a investigar cómo hacer un compostero más pequeño y que se pudiera evitar el escape de olores y líquido. Lo hicimos más pequeño y pusimos un bote sobre otro así el líquido se quedaba en el bote de abajo (se tenía que ir vaciando y limpiando todos los días), los niños se encargaban de separar los restos de alimentos y mi hermano y su esposa eran los encargados de mantener viva y limpia la composta. Si un miembro de la familia no es co-participe de este proceso, si no hay un compromiso por parte de los adultos es muy difícil co-crear alternativas diferentes de vida. Aprendí que como adultos podemos decidir sacrificar algunas de nuestras comodidades y revalorar el significado de habitar en armonía, para nutrir el interés y la intención de generar cambios en nuestros hábitos alimenticios y en nuestras formas de vida.

Al igual que en el huerto de La Madriguera, aquí tampoco logramos obtener una cosecha continua y vasta. Fuimos muy pacientes durante todo el proceso y nos pudimos dar cuenta de las dificultades que implica el producir nuestros propios alimentos, si bien hubo desilusión al ver que las plantas no sacaban frutos también hubo persistencia y constancia, siguieron intentando hasta que obtuvimos frutos de una planta de jitomate, una de cilantro y una lechuga. Durante el proceso hubo muchos aprendizajes, los huertos familiares nos pueden llevar a colaborar desde la horizontalidad, todos somos aprendices, todos somos maestros y en familia se busca co-crear nuevos aprendizajes. Durante el proceso puede notar que mis sobrinos y sobrina son seres humanos empáticos, sensibles, colaborativos y sumamente creativos, pero todas estas cualidades se pueden ir inhibiendo y oprimiendo, por eso sería

¹⁷ Ethel, C. (30 del 06 del 2018). Tutorial: Cómo hacer composta en departamento. Recicla y haz tu propia compostera. Recuperado el 07 del 2020, de <https://youtu.be/k6UwWUXNFY8>

necesario que las personas que estamos a su alrededor sembremos con ellos vínculos armoniosos, igualitarios y respetuosos.

Los niños pueden proponer, hacer, crear y participar en estos procesos, pero si no existe una participación activa y honesta de parte de los adultos, los pequeños terminan desistiendo y desilusionados, la participación de los papás y mamás es fundamental, es un espacio para que los niños jueguen, conozcan y aprendan, también es un espacio para que los adultos se involucren, dialoguen, reflexionen, propongan y busquen nuevas alternativas en familia, escuchando y aprendiendo de todos los miembros que la integran. Durante esta experiencia me di cuenta que son indispensables la congruencia, y el cuidado en nuestras acciones, en nuestros hábitos alimenticios y la forma en que entendemos y nos vinculamos con la naturaleza.

La relación que tienen mi sobrina y sobrinos con la naturaleza es muy parecida a la que tuvimos nosotros de niños (mis hermanos y yo), sabemos que existe, que las plantas sienten al igual que los animales y que debemos ser respetuosos y cuidarlas, pero considero que ellos y ella tienen una mejor comprensión del cuidado del planeta. En nuestro caso (de mis hermanos y el mío) esa relación se daba desde la distancia, no nos sentíamos parte de la naturaleza, no la consideramos nuestro hogar y no estamos en sintonía con ella. Respetábamos y cuidábamos, pero siempre con distancia, desde una visión de control y poder, fuimos comprendiendo que podíamos dominar a la naturaleza. No puedo afirmar o negar que todos los que alguna vez vivimos en ciudades grandes tengamos este distanciamiento de la naturaleza, pero si considero que influye en la construcción de nuestra visión del mundo.

A veces vivir en grandes urbes, con sus formas y ritmos de vida, con multitud de edificios que se van extendiendo a paso acelerado, encontramos pequeñas islas de áreas verdes, pero esto se limita a tener un cierto número de árboles, algunas jardineras y todo lo demás es concreto, hay un poco o nulo contacto con la tierra. Son espacios naturales artificiales (porque el hombre ya intervino y lo acondiciono a la conveniencia de la ciudad), en este entendimiento vamos interviniendo en la naturaleza,

nos vamos distanciando y nuestra visión del mundo natural no está en sintonía, no nos sentimos parte de este mundo cósmico/natura¹⁸.

Aunque mis sobrinos y sobrina viven en una ciudad grande y tienen pocos espacios para convivir con la naturaleza, con la creación del huerto están realmente creando una sintonía con la naturaleza y el cómo están construyendo su visión del mundo dependerá de sus vivencias y las personas que los rodean.

Este viaje que inicié hace año y medio me lleva a pensar que a través de los huertos es posible no solo co-generar en familia una mejor alimentación, sino también generar relaciones más empáticas y solidarias. Re-aprender desde lo más básico y necesario para la vida, cultivar y sembrar nuevas y mejores formas de entendimiento. El cuidado que se pone a la hora de sembrar es un reflejo del cuidado que tenemos en nuestras relaciones con otros, con el medio ambiente y con nuestro cuerpo, los huertos son espacios que nos permiten cultivar y desarrollar esta parte tan fundamental que poseemos los seres humanos. Como nos dice Leonardo Boff (2020): “el cuidado es una parte esencial del ser humano y no puede ser suprimido ni descartado” (p. 14), es algo que nos involucra a todos y está reforzando constantemente estas prácticas, todos somos co-partícipes en este proceso.

El impacto que tuvo sembrar, regar, cuidar y ver crecer una plántula en los pequeños fue muy fuerte, ya que fueron ellos y ella quienes al levantarse regaban y estaban muy al pendiente de lo que se había sembrado, pero también está generando un re-aprendizaje en ellos. Están co-creando una forma muy sensible, empática y humana de vincularse con la naturaleza y también con otras personas. En un sistema neoliberal, que normaliza la violencia, el consumo, la explotación, la dominación, el poder, la desigualdad, la deshumanización y el individualismo crear huertos puede significar co-crear espacios de resistencia, hoy veo en los niños la mejor forma de

¹⁸ Este tipo de pensamiento puede describirse mejor como un desencantamiento/una no participación, debido a que insiste en la distinción rígida entre observador y observado. La conciencia científica es una conciencia alienada: no hay una asociación extásica con la naturaleza, más bien hay una total separación y distanciamiento de ella. Sujeto y objeto siempre son vistos como antagónicos. Yo no soy mis experiencias y por lo tanto no soy realmente parte del mundo que me rodea. (Berman, 1987, p. 11)

generar cambios, la visión del mundo que van construyendo está íntimamente ligada a las personas y los círculos que los rodean, así como pueden actuar desde la solidaridad y el cuidado también pueden aprender a dominar y explotar. Como menciona Eisler (2014): “A medida que construimos familias, lugares de trabajo y comunidades más orientadas a la complementariedad solidaria, cambiamos las reglas de nuestras relaciones cotidianas”(p. 216). Se comienza el cambio dando pequeños pasos, pero que nos pueden llevar a cambiar las reglas y relaciones económicas y políticas que hoy nos sustentan.

Figura 6

Elaboración de semilleros y primeros brotes de las plántulas.



Nota: Elaboración de semilleros (lado superior e inferior izquierdo) y primeros brotes de la siembra de agosto 2020 (lado superior e inferior izquierdo). Fuente: Brisa López.

4.2.- En pandemia, pero de pie, re-activando la economía solidaria.

Durante la cuarentena muchas personas y familias se vieron afectadas por la pérdida de trabajo o disminución del salario, ante esta situación en diversos espacios sociales se comenzaron a crear experiencias de economía solidaria. Las economías solidarias se presentan como alternativas a un sistema que no logró apoyar o subsanar la crisis económica que se vivió y aún se vive, son prácticas que nos permiten vincularnos de forma directa y crear un vínculo entre consumidor y vendedor apoyado en relaciones de reciprocidad, respetuosas y solidarias. Arruda (2006) dice que: “El corazón del sistema de la Economía Solidaria es el homo-relación, el individuo social, y no el Ego aislado, abstracto y absoluto” (p. 7).

La economía solidaria o economía de solidaridad es una búsqueda teórica y práctica de formas alternativas de hacer economía, basadas en la solidaridad y el trabajo. El principio o fundamento de la economía de solidaridad es que la introducción de niveles crecientes y cualitativamente superiores de solidaridad en las actividades, organizaciones e instituciones económicas, tanto a nivel de las empresas como en los mercados y en las políticas públicas, incrementa la eficiencia micro y macroeconómica, además de generar un conjunto de beneficios sociales y culturales que favorecen a toda la sociedad. (Razeto, 2010, p. 1)

Las relaciones que se generan a través y mediante el intercambio de productos se da desde la solidaridad, el respeto y la honestidad, lo cual no quiere decir que no exista un beneficio económico para las partes involucradas, solo que no existe un lucro desmedido. Como menciona Arruda (2006): “hay que construir criterios para definir el precio justo” (p. 8). La reactivación de una economía solidaria durante una crisis puede ir más allá del momento inmediato, pero se tienen que generar nuevos acuerdos para que sea funcional.

Durante mi estadía en Querétaro se fue creando una pequeña red de apoyo vecinal en la que yo me integré preparando y vendiendo comida y pan entre los vecinos. A través de un grupo de WhatsApp los vecinos promovíamos nuestros productos, yo vendía alimentos preparados, pero también había maestras (os) que por causa de la pandemia habían perdido su trabajo y ofrecían dar clases a los niños y

niñas. Fue una forma de ayudarnos, de subsistir, pero también trajo consigo aprendizajes en lo individual y lo colectivo.

Mi experiencia participando en esta red local de economía solidaria fue muy enriquecedora, me permitió reconocer un camino alternativo a la economía capitalista de mercado, de la cual formo parte no solo como consumidora sino también como productora. En la compra y venta de comida me di cuenta que había una atención auténtica por proporcionar alimentos de calidad, de buen sabor y nutritivos, es decir, proporcionar alimentos que satisfagan verdaderamente a quien los va a consumir. En los menús que ofrecía, buscaba un equilibrio para proporcionar alimentación a bajo costo, pero saludable, lo cual muchas veces no era fácil, porque se depende de una economía global en donde los precios fluctúan constantemente, las compras de verduras y carnes las hice con vendedores locales que compran en la central de abastos, ninguno de ellos es productor autónomo, lo cual hace que los precios puedan variar continuamente.

Fue muy importante para mí estar en comunicación con las personas que consumían los alimentos que preparaba, es por eso que siempre que les entregaba la comida me quedaba a conversar para escuchar sus sugerencias. Este simple acto de mostrar interés por escuchar lo que otros tengan que decir me parece que es una cualidad de una economía solidaria. A través de esta experiencia me reencontré con un espacio que hacía tiempo no pisaba, volví a cocinar para otros (fuera de mi núcleo familiar) y lo hice con gusto, creatividad y desde una postura y visión totalmente diferente.

Pero los ingredientes que usamos en nuestra vida son todos los elementos de que estamos hechos: tierra, agua, fuego, aire, espacio. Todos estos factores están interconectados y cada uno tiene un efecto sobre nosotros. El ingrediente trigo, por ejemplo, incluye suelo, lluvia, ríos y sol. También incluye el elemento del trabajo y sudor humanos: todos los agricultores que cultivan trigo, los trabajadores, los procesadores, los distribuidores, los publicistas, los diseñadores, los empleados de la tienda y los cajeros que la venden. (Glassman & Fields, 2020, p. 86)

Cuando nos permitimos ver todo el proceso completo, nos podemos dar cuenta que nuestras acciones grandes o pequeñas tienen un impacto en otros y en el medio ambiente, y que podemos tomar acción y buscar alternativas que nos permitan coexistir en armonía y en conexión con nuestro entorno. Si como cocineros somos conscientes de las implicaciones de la alimentación y entendemos la complejidad del proceso en su conjunto, nos podemos permitir ir cambiando la cadena de alimentación y al mismo tiempo ir mostrando e inspirando a los consumidores a seguir reproduciendo de forma consciente este cambio. A nivel local hay mayor impacto y los cambios se comienzan a consolidar, al ser parte de una economía solidaria nos permitimos ver las transformaciones de forma natural, mi cocina siempre estuvo abierta para quien quisiera integrarse y ser co-participante. Al cabo de un mes todo esto resultó en un efecto dominó y las personas comenzaron a integrarse, preocuparse e interesarse por los alimentos que consumían, así que a veces ellas o ellos proponían los menús, lo mismo sucedió con la venta de pan.

Todo este proceso lo fui compartiendo con mis sobrinos y sobrina, me ayudaban ocasionalmente a cocinar o hacer pan y me acompañaban a hacer las entregas, se levantaban temprano para hacer o ver como hacía el pan, me preguntaban por qué ocupaba masa madre¹⁹ para el pan, para qué servía y se involucraron no solo en la preparación sino que al cuestionarme sobre los productos que utilizaba, comenzaron a investigar por cuenta propia los pros y contras del pan comercial (pan bimbo). Esta forma de aprendizaje se dio de forma espontánea. Para mí es importante ofrecer productos sanos, nutritivos y justos y me inspira lo que hago, si mis acciones logran que las personas a mi alrededor comiencen a cuestionar sobre su alimentación y los productos que consumen y en familia podemos dialogar, reflexionar y proponer considero es un momento muy importante que nos puede permitir hacer cambios.

Espero que esta experiencia les permitiera ver a la cocina como un lugar creativo, solidario y divertido, poder observar como poco a poco comenzaban a mostrar interés por cada alimento que consumían, saber de dónde provenía, qué ingredientes

¹⁹ La masa madre es un fermento natural que se ocupa en la panadería, ayuda a que el pan tenga más tiempo de vida y no pierda su esponjosidad, contiene muchas vitaminas y minerales y mejora la digestión.

tenía, cómo se había elaborado me resultaba muy interesante y satisfactorio poder ayudarles a encontrar las respuestas, me inspiró a seguir co-creando platillos saludables y sabrosos.

Considero que formar parte de una red de economía solidaria como agente activo es buscar espacios alternativos que nos ayuden a transformar no solo nuestra forma de consumir, sino también la forma en que nos relacionamos. Es tejer en comunidad relaciones igualitarias, solidarias y resilientes. Es una nueva forma de producir, consumir y distribuir que nos permite satisfacer necesidades individuales y globales de forma consciente y armoniosa. Si bien esto se presentó como una alternativa a la situación que se estaba viviendo en ese momento, sería ideal que se le diera continuidad y que poco a poco se fuera expandiendo.

Lo que distingue al movimiento de la economía solidaria de muchos otros movimientos sociales y revolucionarios del pasado es que su enfoque es plural, evitando las soluciones rígidas y la creencia en un solo camino correcto. La economía solidaria también se valora y se construye a partir de prácticas concretas, muchas de las cuales se remontan muy atrás, en lugar de tratar de crear una utopía desde cero. (Chores, 2019, p. 90)

Figura 7

Elaboración de pan artesanal para autoconsumo



CAPÍTULO 5

Del huerto al comedor, diálogo de saberes y prácticas alimentarias en el CECOMU Chiltoyac

En este capítulo se relata la experiencia colaborativa con las mujeres que integran el Centro Comunitario de Tradiciones, Oficios y Saberes en Chiltoyac (CECOMU), ha sido un camino lleno de desafíos, cambios y por momentos incierto. Parte de esta colaboración se dio en el contexto de la pandemia desde la virtualidad y fue un gran reto co-crear, compartir, dialogar y mantener la esperanza viva. Lo que se vivió durante la pandemia tuvo un componente surrealista, por ello tuvimos que crear y adaptarnos a nuevas formas de convivencia y comunicación. El CECOMU es un espacio comunitario que nace desde las y los habitantes de Chiltoyac, buscando transformar su realidad, regenerar los vínculos solidarios, revivir y recuperar sus tradiciones, saberes bioculturales y gestionar proyectos autónomos que respondan auténticamente a sus necesidades. Mis primeras impresiones me llevaron a experimentar, interactuar y pensar en otras formas de construir espacios comunitarios, como menciona Torres (2014): “las comunidades no se supondrían como estructuras dadas de una vez por todas, sino que estarían en un proceso de permanente evolución y aprendizaje” (p. 9).

Este trabajo fue cambiando y adaptándose en todo momento, el no poder tener una experiencia colaborativa de forma presencial y formar parte de los procesos que eso conlleva fue difícil de asimilar. Colaborar desde la virtualidad puede presentar muchas carencias, pero si algo experimenté durante este tiempo es que quienes desean seguir creando, colaborando, inspirando y transformando encuentran la forma de construir espacios colaborativos de aprendizaje. Las pocas veces que pude visitar de forma presencial Chiltoyac y convivir con las integrantes del CECOMU fueron momentos y experiencias que atesoro con mucho cariño y que me permitieron enriquecer este trabajo.

Las mujeres del CECOMU tienen un gran camino recorrido, compartir conmigo sus experiencias en torno a las maneras de co-crear estrategias para una alimentación saludable fue muy enriquecedor y algo que agradezco profundamente. Lo que hacen y el cómo lo hacen representa una descolonización y resistencia a un sistema capitalista

de consumo, es una revolución auténtica por recuperar sus espacios, sus tradiciones y saberes, donde son creadoras y actoras principales de sus procesos y su historia. Mohanty (2008, como se citó en Cariño, 2012) señala que:

“descolonizar implica develar otra parte de la historia y de sus vidas, que les ha permitido reivindicarse como sujeto, o como diversidad de sujetos, capaces de intervenir en las decisiones sobre su propio futuro y el de sus comunidades” (p. 8).

El trabajo colaborativo que han desarrollado desde hace 10 años se puede ver reflejado en diversos espacios dialógicos que les permite contribuir, colaborar y co-crear estrategias, buscando promover y revitalizar las costumbres y tradiciones de su localidad, así como fomentar y fortalecer lazos solidarios y generar estrategias para una alimentación saludable.

El Centro Comunitario de Tradiciones, Oficios y Saberes (CECOMU) nació junto con la gente de Chiltoyac, con la intención de construir espacios para recrear saberes y tradiciones, y reconstruir ámbitos comunitarios para generar procesos de organización social autonómicos que contribuyan a la sostenibilidad local, regional y planetaria. (Núñez & Castillo, 2020, p. 67)

Mis primeras visitas al CECOMU se dieron durante el primer año que cursaba la maestría, una fue el 31 de octubre del 2019 celebrando el día de muertos como parte del Programa Semilleros Creativos, en esta visita conocí la casa CECOMU y tuve el placer de conocer a algunas de sus integrantes. La segunda visita fue en enero del 2020, en esa ocasión tuve la oportunidad de observar cómo es su forma de trabajo. Ese día se encontraban haciendo comales de barro, y me explicaron de donde sacaban el barro²⁰, me mostraron cómo trabajarlo, que es delicado y se rompe con facilidad, una vez que tiene la forma se pone a secar para que compacte, ya que está seco se hornea. Fue una experiencia muy enriquecedora, mientras trabajan iban platicando sobre los proyectos en los que estaban colaborando y Minerva Chores²¹ mencionó que

²⁰ Ellas tienen que ir a recolectar el barro, lo cual es un trabajo agotador y arduo. Lo trasladan hasta la casa CECOMU en costales.

²¹ Integrante del CECOMU.

quería formular un proyecto para habilitar un comedor comunitario²² desde una visión local, con productos alimenticios nutritivos, saludables y tradicionales. A partir de este momento comencé a involucrarme para colaborar en la creación y gestión del comedor. La tercera visita se dio en febrero del 2020, en ese momento se buscaba dar continuidad a lo platicado anteriormente con respecto al comedor, desafortunadamente en marzo del 2020 inició la pandemia y las visitas presenciales se suspendieron.

Después de algunos meses volvimos a re-encontrarnos de forma virtual, para seguir dialogando en torno al proyecto de creación del comedor comunitario, lo cual cobraba relevancia particular en el contexto de la pandemia. Durante los meses que siguieron tuve la oportunidad de reflexionar sobre lo que había experimentado en las visitas anteriores y fue un momento coyuntural porque fue descubrir nuevas formas de hacer, entender e interactuar en los espacios comunitarios. Los espacios del CECOMU no son impuestos desde afuera, no es una organización que está guiada por agentes externos y no responde a intereses individuales.

Torres (2002) menciona que:

Las referencias a la “comunidad” y a lo comunitario son comunes en los discursos de políticos, planificadores, activistas sociales y educadores; expresiones como “comunidad universitaria”, “comunidad escolar”, “comunidades científicas” y “comunidad mundial” dejan ver la laxitud con que se le usa; más que un concepto, “comunidad” se ha convertido en un imagen que es más lo que oculta que lo que permite ver, pues tiende a identificarse con formas unitarias y homogéneas de vida social en las que prevalecen intereses y fines comunes. (p. 2)

Este transitar/caminar no se ha dado en solitario, ha sido en compañía de un grupo multidisciplinario de profesores, estudiantes y diversas redes, organizaciones y personas interesadas en colaborar. A través de diversos grupos de trabajo que se han creado se compartieron experiencias, visiones, sentires. Así lo expresa Minerva Chores, fundadora del CECOMU:

²² En el año 2015 se inauguró en Chiltoyac un comedor comunitario que formaba parte de la política pública del ex presidente Enrique Peña Nieto con el programa “Cruzada Nacional contra el Hambre”. Los comedores comunitarios del DIF proporcionaban comidas, pero los alimentos no eran de calidad y resultaban constantemente repetitivos. Aunque el comedor desapareció la estructura física sigue estando y se busca que en este espacio se pueda re-activar el comedor comunitario.

El proyecto del Centro Comunitario de Tradiciones Oficios y Saberes (CECOMU) surgió en el contexto de un momento de crisis agrícola y de profundas transformaciones en Chiltoyac. Nace por la necesidad de valorar la cultura local y los saberes construidos a lo largo de su historia y generar procesos de apropiación de nuevos conocimientos que permitan vivir mejor, en armonía con el entorno natural y social. Así, al interior del CECOMU surge un proyecto para dar lugar a alternativas, para que las mujeres de Chiltoyac se organicen, gestionen sus propios recursos a través de la recuperación de los saberes alrededor de la cocina, particularmente, alrededor de la elaboración de la pasta de mole y que esta organización propicie el bien común a través de actividades colectivas con los mismos propósitos que derivan del CECOMU, es decir, un proyecto que coincidiera con los valores que el CECOMU pretende construir en colectivo. (Chores, 2019, p. 15)

Figura 8

Parcela CECOMU, Chiltoyac



Nota: Parcela CECOMU. Chiltoyac, Ver. 10 de junio del 2021.

5.1.- Experiencia colaborativa en la parcela CECOMU en Chiltoyac, re-activando los vínculos comunitarios.

En diciembre del 2011 el CECOMU presentó ante la Asamblea de Ejidatarios de Chiltoyac una solicitud para poder hacer uso de una fracción de la parcela escolar. En febrero del 2012 se presenta la solicitud ante la asamblea de padres de familia de la escuela primaria Úrsulo Galván. Durante la asamblea se decidió otorgar al CECOMU una hectárea de la parcela escolar.

El CECOMU cuenta, desde su origen, con una hectárea de terreno dentro de la parcela escolar del ejido, cuyo usufructo fue otorgado por la Asamblea de Ejidatarios y la Asamblea de Padres de Familia de la escuela primaria. Hay que recordar que se realizó una visita a la parcela escolar con autoridades locales, personas participantes y equipo de la universidad, para definir el sitio donde se instalaría el espacio destinado a la recreación de saberes y tradiciones con propósitos comunitarios. (Núñez y Castillo, 2020, p. 89)

Es un espacio de autogestión colectiva que ha tenido la participación de las integrantes del CECOMU, habitantes de Chiltoyac, maestras y alumnos de la UV²³ y otras organizaciones como RedForesta,. Durante 10 años la parcela CECOMU ha sido y continúa siendo un espacio comunitario muy importante, a través de la siembra, la convivencia, las cosechas y el trabajo se busca regenerar el vínculo con la tierra y revalorar lo comunitario. Como menciona Núñez y Castillo (2020):

La pertinencia de restaurar los vínculos con la tierra fue el eje sobre el que se sembró la propuesta, en el contexto de la crisis de las formas de sobrevivencia campesina, del proceso acelerado de descampesinización y pérdida de soberanía alimentaria que se vive en la región desde hace al menos cuarenta años. (p. 127)

Desafortunadamente durante la pandemia la participación activa en la parcela se vio disminuida, tanto por las integrantes del CECOMU, como los colaboradores externos. Aún con esta situación esporádicamente iban a limpiar y revisar la siembra que se había hecho un poco antes de que iniciara la cuarentena. Como parte de la experiencia colaborativa se hicieron tres visitas a la parcela, la primera vez que visite este espacio fue el 5 de junio del 2021, fue una invitación para conocer el lugar,

²³ Docentes y alumnos de la Maestría en estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad y la Maestría en Salud, Arte y Comunidad.

cosechar, platicar y comer unos ricos elotes que se cosecharon y que forman parte de la milpa del CECOMU. Esta experiencia fue muy gratificante porque me permitió interactuar, escuchar y hablar sobre cómo ha sido el recorrido y participación en la parcela hasta ese momento. Esta vista se hizo junto con Isabel Castillo, Cristina Núñez, Elizabeth Rivera, Isabella Rincón, Minerva Chores, Cipriana Libreros y Benicia Hernández

Este día transcurrió entre olores, sabores y texturas, se cocinó un rico chileatole con sus orejitas de masa, acompañado de la ternura del elote fueron los ingredientes de una alimentación tradicional para compartir y conversar. El maíz sembrado en esta parcela tiene una textura muy suave, un olor muy nítido como si soltara un leve dulzor y una diversidad de tamaños, formas y colores. Mientras pelábamos los elotes para el chileatole y para asarlos, no podía dejar de maravillarme y al mismo tiempo sentir pertenencia al espacio que en ese momento me acogía, fue un momento muy importante para re-pensar y reflexionar la importancia de preservar y promover una alimentación sana acorde a las tradiciones, costumbres y recetas locales. Defender el derecho de los pueblos²⁴, comunidades e individuos de decidir sobre su alimentación, respetando su diversidad, producción y consumo es una batalla que se está librando en muchos espacios en México y alrededor del mundo.

Hay un esfuerzo individual y colectivo por co-construir hábitos alimenticios saludables en el CECOMU, cada integrante desde su realidad va construyendo caminos que se interconectan con los de la colectividad de esta manera integran, dialogan, reflexionan y construyen espacios colectivos que tienen como intención generar un bienestar común. Cuando yo las escuchaba hablar y con emoción relataban los proyectos que tienen y en los que estaban colaborando, es fácil pensar que ese camino que han recorrido ha sido sencillo, pero la realidad es que estuvo y sigue estando lleno de retos y dificultades. La parcela como espacio comunitario requiere de

²⁴ Entendemos por soberanía alimentaria el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental. (DECLARACIÓN FINAL DEL FORO MUNDIAL SOBRE SOBERANÍA ALIMENTARIA, La Habana, Cuba, 7 de septiembre del 2001)

la participación y compromiso de sus integrantes y también de la población que desee integrarse, no puede recaer toda la responsabilidad en pocas personas.

A través de este espacio se busca crear escenarios para vivir experiencias y reaprendizajes que propicien la revaloración del sentido del bien común. Habitar este espacio tiene para la comunidad un valor simbólico en el proceso de reapropiación del territorio y la lucha por la vida, desde la afirmación identitaria y la apuesta por lo común para construir el futuro. (Núñez y Castillo, 2020, p. 127)

En esas pláticas informales que se entablaron frecuentemente salía un tema que es muy importante, la falta de participación y constancia para colaborar en la parcela, buscan constantemente formas de incentivar e integrar a las personas dentro y fuera del CECOMU, con la intención de también regenerar los lazos colectivos y comunitarios. Minerva Chores, Cipriana Libreros y Benicia Hernández²⁵ ese día comentaron que el huerto alimenticio, el huerto medicinal y la milpa da alimentos ricos, nutritivos y bastos, pero la participación de los habitantes de Chiltoyac y de algunas de las integrantes del CECOMU ha disminuido mucho. Comprenden que todos y todas tienen diferentes actividades durante el día y eso dificulta que puedan dedicar tiempo al trabajo de parcela y el huerto comunitario, pero también mencionaron que es importante seguir construyendo espacios comunitarios, seguir trabajando la tierra y colaborar para un bien común. Considero que la falta de participación no se presenta únicamente en Chiltoyac es un fenómeno que viene ocurriendo desde muchos años atrás en diferentes comunidades de la República Mexicana, se dieron migraciones de los espacios rurales a los urbanos porque trabajar la tierra ya no proporcionaba una subsistencia suficiente para las familias o comunidades, la lógica del capital los despojo o los absorbió.

Como menciona Alzate & Loaiza (2018) la economía campesina usa fuerza de trabajo familiar y produce para la subsistencia, la forma de producción capitalista utiliza fuerza de trabajo ajena, salario, agroquímicos y produce para el mercado. La economía campesina se va acoplado a la lógica del mercado y del modo de producción del que depende. (p. 219-220)

El sistema económico capitalista minimiza y empobrece el trabajo campesino, los saberes del campo se sustituyen por las tecnologías y la producción en masa, los alimentos pierden su sentido histórico y tradicional y se presenta una tendencia a

²⁵ Integrantes del CECOMU.

alejarse de la tierra y de las labores campesinas. En Chiltoyac se han realizado conversatorios y talleres²⁶ con las personas de la localidad, el CECOMU y profesores y estudiantes de la METS, que buscan generar espacios de diálogo colectivo en torno a diferentes problemáticas que se presentan en la comunidad. En noviembre del 2010 el grupo multidisciplinario de profesores y alumnos realizaron un conversatorio con la Asamblea Ejidal como parte de la conmemoración de los 100 años de la Revolución Mexicana. Durante este encuentro se conversó sobre la importancia de restaurar el ejido, la urgencia por luchar por la tierra y la preocupación por el abandono de las labores campesinas por parte de los jóvenes.

Delfino Duran planteó la urgencia de conversar en torno al futuro del ejido con los ejidatarios. Cuando nos invitó a participar en el conversatorio habló claramente del contexto en el cual se está desmembrando el ejido: la crisis agrícola, la venta de la tierra del ejido, la expansión de la mancha urbana de la ciudad de Xalapa y la construcción del libramiento de la ciudad de Xalapa dentro del ejido. (Núñez y Castillo, 2020, p. 47)

Creo que más que pensar en el por qué, es necesario y pertinente pensar en él cómo, es construir estrategias que incentiven a los pobladores de Chiltoyac y a las integrantes del CECOMU a reintegrarse y colaborar en un espacio que tiene mucha riqueza alimentaria y humana. A través de los talleres, conversatorios y el trabajo en la milpa (faenas)²⁷ las personas se permiten compartir sus experiencias y sentires, son lugares de encuentro que ayudan a generar procesos de autonomía y revivir el sentido comunitario. La parcela CECOMU es uno de estos lugares, a través de su trabajo, colaboración y la persistencia por continuar trabajando la tierra como colectivo desde una práctica agroecológica y buscando reactivar la milpa como un sistema de cultivo tradicional que involucra diversos productos alimenticios como frijol, calabaza, maíz, chile, etc., están resistiendo y confrontando a la agroindustria capitalista y dando pequeños pasos para construir su soberanía alimentaria.

²⁶ Los proyectos en la parcela se han sustentado en la recreación del trabajo comunal, y en los saberes bioculturales resguardados en la memoria colectiva. (Núñez y Castillo, 2020, p. 128)

²⁷ En las faenas participan hombres, mujeres y jóvenes, abuelos y abuelas, niño y niñas, lo cual nutre la convivencia intergeneracional, donde los saberes se transmiten y se regeneran a través de la acción-participación, donde cada quien aporta sus propios saberes y experiencias de vida. Así, la convivencia crea tejido social a través del trabajo colectivo. (Núñez y Castillo, 2020, p. 128)

La reactivación de la milpa por parte de las integrantes del CECOMU, es una acción muy importante no solo porque es un alimento sagrado, tradicional y nutritivo, sino porque es parte de nuestra identidad y de una cosmovisión ancestral que se establece a través del respeto y cuidado de la tierra. En la parcela del CECOMU hay dos periodos de siembra de maíz, en febrero se siembra en la parte de arriba (siembra de tonalmitl) y en junio-julio²⁸ se siembra en la parte de abajo (siembra de temporal)²⁹.

A lo largo de los años en este pequeño territorio se han realizado siembras de cultivo tradicionales y se ha reactivado el sistema de la milpa: cacahuate, amaranto, frijol, chile, calabaza, erizo, ejote, jicama. Se instaló un huerto medicinal y se hicieron arriates para la siembra de hortalizas; se han realizado jornadas de reforestación para plantar algunas especies endémicas: jinicuil, zapote blanco, macadamia, níspero, guaje arribeño, naranja dulce, encino, roble, mango, plátano, guayaba, colorín, gordolobo, anona, jacaranda, cachichín, entre otros. Asimismo, se han elaborado abonos orgánicos, y se han realizado proyectos de bio-construcción con bambú, carrizo y bajareque: un tejabán, un baño seco, un temazcal, una bodega y un horno de alfarería. (Núñez y Castillo, 2020, p. 128)

Figura 9

Parcela CECOMU, Chiltoyac.



Nota: Zona o área baja de la parcela CECOMU, Chiltoyac, Ver. 12 de abril de 2022 Foto: Brisa López.

²⁸ Don Lauren le comentó a la Mtra. Adny Celis que la siembra del Tonalmitl se está haciendo en marzo. Estos datos se recuperaron en las últimas visitas que se hicieron en el mes de abril del 2022.

²⁹ En el barrial se siembra de temporal, después de la fiesta de San Isidro Labrador, el 15 de mayo, se comienza a preparar la tierra para la siembra que también inicia en el cerro de Cacalotepetl, donde hace 10 años se hacía la llamada siembra de Tonalmitl o de humedad. (Careaga, 2018, p. 85)

Figura 10



Foto. Zona o área alta de la parcela CECOMU, Chiltoyac. Ver. Siembra de tonalmitl, 5 de junio del 2021. Foto: Brisa López.

Ese día fue un reaprendizaje muy especial, las personas reunidas alrededor de una mesa, degustando un exquisito chileatole, conversando y retroalimentándose fue muy inspirador que me permitió sentir que los lazos fraternales y comunitarios están presentes y más resistentes que nunca. Contemplar una milpa y comer ese maíz me hizo reafirmar que los mexicanos efectivamente “somos hijo del maíz”.

Figura 11

Cosecha de maíz



Parcela CECOMU, Xalapa, Ver. Cosecha de la milpa, 5 de junio del 2021. Foto: Brisa López.

a) RedForesta limpiando la parcela.

La segunda incursión a la parcela comunitaria CECOMU en el ejido de Chiltoyac, se realizó con la comunidad de RedForesta³⁰, en el contexto del curso “Principios y Prácticas para la Restauración Comunitaria del Paisaje”. RedForesta es una comunidad itinerante de aprendizaje, y durante esta experiencia formativa recorrimos distintos lugares: Ixhuacán de los Reyes, Cinco Palos, Rancho El Pedregal, Los Ángeles, Coatepec y Chiltoyac. En cada lugar se realizaron diversas actividades que ayudan a fortalecer los ecosistemas alrededor de Xalapa. En Chiltoyac iniciamos en la casa del CECOMU donde aprendimos a hacer biofertilizante orgánico, después nos movilizamos hacia la parcela para hacer la faena y poner abono a los árboles que se habían plantado con anterioridad. Caminando fuimos reconociendo el espacio y compartiendo experiencias previas, al llegar Minerva Chores y Margarito Libreros³¹ nos acogieron con unas palabras de bienvenida, Minerva explico un poco la historia de cómo se fundó el CECOMU y quienes lo integraron, como se dio la gestión del terreno donde se encuentra la parcela, platico desde su sentir que para ella todo lo que se siembra vale y que durante este proceso no hay mucha participación, a veces llegan algunos y se van otros, concluyó diciendo que ella no se desanima porque ya conoce este proceso y aunque hay veces que va sola a la parcela eso la alimenta. Con sus palabras nos mostró lo complejo que puede ser el trabajo en colectividad y lo difícil que puede ser incentivar la participación de las personas.

Algunas personas de la comunidad de RedForesta ya habían colaborado con integrantes de Chiltoyac y ya habían visitado este espacio, para otras personas era su primera vez. Se hicieron 4 grupos de trabajos y realizar diferentes actividades, unos pusieron abono a los árboles, otros deshieron el huerto medicinal, algunos en la parcela y yo estuve junto con Minerva en las camas de siembra, fue un trabajo extenuante porque no se había chapeado desde que inició la cuarentena, el pasto

³⁰ RedForesta. Restauración del Paisaje en Red, es una iniciativa ciudadana que conjunta la experiencia de personas que colaboran con organizaciones de la sociedad civil, la academia y sociedad en general, con-movidas por el gran deterioro de nuestra casa común. Nuestra intención es poner las manos en la tierra y desde el 2019 realizamos gestiones, acciones y vínculos para reforestar. (RedForesta, s/f, párr. 1)

³¹ Colaborador del CECOMU.

estrella estaba muy alto y este tipo de pasto es muy laborioso. Éramos cinco o seis personas limpiando, chapeando y tratando de dejar las camas de siembra limpias, conforme iban terminando en los otros espacios se iban integrando al huerto y nos íbamos relevando. Fue un trabajo en colectivo muy divertido, se sentía un espíritu colaborativo por todo el espacio, si bien no se logró limpiar todo por completo si fue de gran ayuda tener tantas manos y machetes porque se logró avanzar bastante.

Al terminar la jornada en la parcela regresamos a la casa CECOMU en donde Beny, Trini, Cipri y Minerva³² Nos compartieron un delicioso mole artesanal, hubo ensalada de nopalitos, tortilla hechas a mano y agua de maracuyá. Compartir los alimentos con una comunidad tan amorosa y diversa, es una experiencia que enriquece el cuerpo, la mente y el alma. No tengo más que un profundo agradecimiento con todas las personas con las que se generó un espacio de convivencia para compartir la jornada de trabajo y los alimentos.

Figura 12

Comunidad de RedForesta en Chiltoyac



Nota: Curso “Principios y prácticas para la restauración comunitaria del paisaje, 27 de junio del 2021 Chiltoyac. Ver. Fotos: RedForesta.

³² Mujeres integrantes del CECOMU.

b) Huerto Medicinal

Mi tercera visita a la parcela fue el 10 de julio del 2021, esta colaboración se hizo con Cristina Núñez³³, Isabel Castillo³⁴, Adny Celis³⁵ Minerva Chores y Benicia Hernández, fue una jornada que transcurrió entre el calor, risas, charlas y macheteando. Todas metimos nuestras manos en la tierra y estuvimos limpiando el área donde se encuentra el huerto medicinal. Todo el esfuerzo, cariño, sudor y tiempo que han invertido en mantener la parcela es inspirador, pero cuando la hierba cubre por completo un espacio es como si el trabajo que se hizo anteriormente nunca se hubiera hecho, poco a poco vas re-descubriendo que ese pedazo de tierra tiene una historia y entre más se va despejando vas poniendo más cuidado en no borrarla, así se va aprendiendo y reconociendo el lugar.

También sembramos algunas plantas que llevó Citlali Ramírez³⁶, se compartieron algunas semillas que llevaron las maestras, se chapeó el área y se dejó listo para que en las próximas jornadas se pueda sembrar. Al finalizar el trabajo físico nos sentamos a compartir los alimentos, como siempre fue un deleite al paladar, entre chiles rellenos, tacos de queso, pambazos de chorizo con frijol y unas tortitas de maíz dulce, para mí es como renacer cada vez que pruebo y degusto con mucho placer la diversidad de alimentos que se comparten en la mesa. Cada jornada fue como una chispa de vitalidad que se injertó en mí ser y me motivó a seguir compartiendo y aprendiendo. Durante estos dos años que pude visitar la parcela CECOMU y colaborar con sus integrantes me llenaron de inspiración sus acciones, sus palabras y sus alimentos, me hizo recobrar mi amor por cocinar para mí y para otros, me invitó a ponerme mi mandil y regresar a preparar alimentos para compartir y convivir, no desde un posicionamiento individualista y desinteresado, sino desde una mirada y sentir colaborativo, respetuoso, cuidadoso y amoroso.

³³ Dra. María Cristina Núñez Madrazo: Investigadora de Tiempo Completo. Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes.

³⁴ Mtra. María Isabel Castillo Cervantes: Profesora de tiempo completo de la Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad de la Universidad Veracruzana, docente de la Maestría en Arte, Salud y Comunidad y de la maestría en Artes Escénicas.

³⁵ Mtra. Adny Alicia Celis Villalón: Maestra en Estudios Transdisciplinarios para la Sustentabilidad por la Universidad Veracruzana.

³⁶ Maestra en Salud, Arte y Comunidad y colaboradora del CECOMU.

A través de esta experiencia colaborativa fui re-aprendiendo desde otra visión y posicionamiento como construir, colaborar y sostener espacios comunitarios. No es una labor fácil y puede representar muchos retos, pero considero que a lo largo de 10 años se han convertido en fuente de inspiración para las personas que hemos transitado y compartido experiencias con ellas, las mujeres del CECOMU, inspiran con acciones, con palabras y con su cocina que es alimento sagrado para el cuerpo y alma.

Figura 13

Jornada de trabajo en el huerto medicinal



Nota: Visita a la parcela CECOMU, Xalapa, Ver. Jornada en el huerto medicinal, 10 de julio del 2021. Fotos: Cristina Núñez.

5.2.- Semillas de esperanza, caminando hacia una economía del cuidado solidario.

Si bien comer es un proceso biológico indispensable para que el cuerpo humano sea funcional, no debemos dejar de lado las relaciones y estructuras sociales que se crean alrededor de la alimentación y que afectan y modifican nuestras elecciones alimentarias. Durante el proceso de aprendizaje y a través de las experiencias colaborativas con las mujeres del CECOMU en Chiltoyac, RedForesta, la RAUPX, mi participación virtual en el Congreso Latinoamericano de Agroecología y la creación de huertos con mi familia, pude observar y comprender cómo se entrecruzan las relaciones en torno a la alimentación. Colaborando dentro de mi núcleo familiar me fui dando cuenta que se reproducen discursos o prácticas de dominación y desigualdad, que no son perceptibles porque las hemos naturalizado y normalizado. Me fui cuestionando la importancia que tienen los sistemas de dominación en nuestra alimentación y por qué es imperante re-construir relaciones y estructuras desde la diversidad y solidaridad.

Como menciona Eisler (2014):

El sistema de complementariedad solidaria saca a flote nuestras capacidades de conciencia, solidaridad y creatividad. El sistema de dominación tiende a inhibir estas capacidades y más bien saca a flote –en realidad, requiere- la insensibilidad, la crueldad y la destructividad” (p. 95).

A estas características que nos presenta la autora sobre un sistema económico de dominación agregaría la violencia y desigualdad, donde mujeres, niños y niñas son los más afectados. Considero que el primer paso indispensable para co-generar estrategias alimentarias saludables es poder identificar y concientizar sobre cómo nos relacionamos con otros y desde dónde lo estamos haciendo, el sistema de dominación maneja estructuras jerárquicas verticales que hacen uso del control corporal, psicológico y económico, esta estructura autoritaria se puede encontrar en la familia, en el Estado, en las instituciones sociales y espacios comunitarios.

El sistema jerárquico comúnmente se normaliza y por ello puede ser casi imperceptible, las actitudes, acciones y formas de interacción se van reforzando desde

la infancia y conforme vamos creciendo y nos vamos relacionando en diversos círculos sociales. Seguir reproduciendo un sistema de dominación que se encuentra tan arraigado a nuestras estructuras psicosociales solo permite que las desigualdades y violencia sigan creciendo. Al respecto Eisler (2014) dice:

Si observamos las asignaciones de recursos financieros desde una perspectiva de género, vemos que la pobreza de las mujeres y los niños es, de manera importante, el resultado directo de las propiedades políticas y económicas. En lo específico, es el resultado directo de presupuestos de gobierno, empresas y familias inclinados a privilegiar a los hombres y discriminar a las mujeres – presupuestos que todavía son considerados normales para la gran mayoría de hombres y mujeres. (p. 127)

Si seguimos reproduciendo este patrón de dominación entonces la alimentación se convierte en una forma de control y continúa fomentando la desigualdad entre hombre y mujeres, niños y niñas, nuestra elección de cómo y qué alimentos podemos comer, se inhibe y queda a cargo de quienes detentan el poder y el monopolio de la alimentación (que en su mayoría son hombres). Como menciona Eisler (2014):

La discriminación nutritiva y de cuidados de salud, en desmedro de las muchachas y las mujeres, les roba a todos los niños, sean hombres o mujeres, algo a lo que tienen derecho por haber nacido: su potencial para un desarrollo óptimo. (p. 75)

Cuando contemplo este panorama resulta complicado poder visualizar otras alternativas, pensar en qué acciones podemos emprender para comenzar a transitar hacia una economía del cuidado solidario. A través de la experiencia colaborativa en el CECOMU puedo visualizar cómo se podrían ir dando los primeros pasos hacia formas alternativas de organización, más igualitarias y solidarias. Una economía comunitaria o familiar permite fomentar que las personas involucradas tomen control de sus ingresos, de su alimentación, de sus productos y de sus relaciones. Los lazos afectivos y solidarios que se van tejiendo y solidificando entre las integrantes de esta organización comunitaria, les permite ir cambiando las maneras de relacionarse, más orientadas hacia una complementariedad solidaria. Se pueden ir modificando las estructuras culturales y sociales que lleven a la integración generando relaciones igualitarias, empáticas y armoniosas.

Por esta razón el CECOMU tiene una visión comunitaria con propósitos de concientización humana y sobre la naturaleza y el entorno, para armonizar la vida del ser humano. El CECOMU es una muestra relevante para las poblaciones circunvecinas como el Tronconal, Paso de San Juan y la Concepción, comunidades aledañas con las que hemos tenido la oportunidad de compartir lo que como colectivo organizado hacemos dentro del CECOMU. Y en gran parte, lo que nos ha ido formando es el aprendizaje compartido, el crear vínculo, la convivencia, la crítica constructiva y reflexiva y todo lo que vivimos en cada encuentro. (Chores, 2019, p. 88)

Una estructura de complementariedad solidaria implica darle un mayor valor al cuidado, es procurar nuestro bienestar, el de otros y el de nuestro planeta. En este sentido la alimentación no se trata ni se ve como una mercancía, ni es el privilegio de unos pocos, no es un dispositivo de control, es un derecho de todos los ser humanos, que permita construir sistemas alimentarios que realmente beneficien con alimentos sanos, sin agrotóxicos y vinculados a la región donde se crean, respetando la diversidad y al medio ambiente. Co-generar estrategias para una alimentación saludable desde estructuras solidarias nos pueden llevar a tomar acciones que privilegien no solo el consumo de alimentos nutritivos, sanos y regionales, sino también en la construcción de relaciones humanas respetuosas, que permitan que en colectividad se puedan escuchar y tomar decisiones en beneficio de todos.

El sistema de *complementariedad solidaria* alienta las relaciones de solidaridad y respeto mutuo. Todavía existen jerarquías, como debe ser para lograr que las cosas se hagan. Pero en estas jerarquías, que yo llamo *jerarquías de actualización* en vez de *jerarquías de dominación*, la responsabilidad y el respeto fluyen en ambos sentidos, en vez de hacerlo únicamente de arriba para abajo, y las estructuras sociales y económicas están organizadas de tal modo que hay insumos de todos los niveles. Los líderes y gerentes facilitan, inspiran y empoderan en vez de controlar y desempoderar. Las políticas y prácticas económicas en este sistema están diseñadas para atender nuestras necesidades básicas de supervivencia, y nuestras necesidades de comunidad, creatividad, sentido y solidaridad – en otras palabras, la actualización de nuestros potenciales humanos más elevados-. (Eisler, 2014, p. 31)

Los seres humanos tenemos la capacidad de ser violentos, insensibles y crueles, pero también somos capaces de ser solidarios, generosos, empáticos y sensibles, son estas cualidades/virtudes que debemos elevar y transmitir continuamente, los cambios que vamos generando como individuos los podemos contagiar entre nuestros círculos más cercanos. Si nos permitimos ir transitando hacia nuevas formas de escucharnos,

vernos, sentirnos, pensarnos podríamos generar sociedades que colaboren en comunidad.

Si las estructuras que nos sostienen no cambian, considero que no es posible co-generar estrategias alimentarias que realmente sean funcionales, si seguimos permitiendo que un mercado global decida y tenga inferencia en nuestro hábitos alimentarios, si políticos y empresarios continúa creando programas alimentarios que solo los beneficia a ellos y que ocupan como plataforma política, si seguimos callando y nos conformamos con lo que nos ofrecen como paliativos, entonces no importa todas las estrategias que se puedan crear nada atacará el problema de raíz. Considero que ahora puede ser un momento propicio para exigirnos y exigir cambios estructurales, es necesario dejar de depender de un mercado externo y virar nuestra mirada hacia nuestras localidades para contribuir a una economía solidaria local (que nos benéfica tanto al consumidor como al productor), es romper con ese paternalismo institucional que por años se ha colgado de las necesidades de los grupos vulnerables, es construir alternativas en colectividad incluyendo a la esfera política, es necesario hacernos escuchar para poder co-generar estrategias que realmente aporten y contribuyan.

A medida que tomamos conciencia de mejores posibilidades, podemos cambiar lo que pensamos, sentimos y actuamos. Pero ese es solo el comienzo. Cuando muchos de nosotros cambiamos nuestras opiniones y acciones, nuestra cultura cambia. A medida que construimos familias, lugares de trabajo y comunidades más orientadas a la complementariedad solidaria, cambiamos las reglas de nuestras relaciones cotidianas. Estas nuevas reglas, a su vez, apoyan relaciones más orientadas a la complementariedad solidaria en todos los ámbitos. Empezamos entonces a cambiar las reglas de la red más amplia de las relaciones económicas y políticas que nos rodea. (Eisler, 2014, p. 216)

En este sentido, las estrategias y acciones que tiene el CECOMU, la Red De Agricultura Urbana y Periurbana de Xalapa, el huerto La Madriguera y RedForesta están encaminadas no solo a co-crear estrategias alimentarias saludables sino también relaciones humanas que se sostienen a través de la solidaridad y cuidado. Para mí son el claro ejemplo de que los cambios que se dan en pequeña escala, sí contribuyen y van generando cambios en su entorno, considero que hay un cambio estructural en estos colectivos que les permiten tener otra visión armoniosa y saludable de la alimentación y de las relaciones humanas.

Figura 14

Faena en la parcela CECOMU, Chiltoyac



Nota: Parcela CECOMU, Xalapa, Ver. Jornada de trabajo en el huerto alimenticio 30 de noviembre del 2021. Fotos: Brisa López.

5.3.- De la milpa al comedor: Inspirando, creando y transformando las prácticas alimentarias industrializadas.

Inicio este último apartado con una cita de Salvador Novo (1976), donde explica de forma literaria y coloquial cómo los productos mexicanos han viajado y recorrido diversas partes del mundo, en específico el Chile.

Trasterrados a otros países, nuestros chiles perdieron agresividad, aunque no del todo, sabor. Secos y molidos, fueron el pimentón de España, la pprika austrohngara: los pimientos morrones para el bacalao o para decorar la paella. Pronto recorrieron el mundo, fueron llevados al Asia y bien recibidos por los indonesios y los hindúes que lo incorporaron a su curry. Pero aquí era la mera tierra del Chile bravo; del que le da sabor al caldo; del que es capaz, como Tezcatlipoca, de encarnar en mil formas, colores, aromas, tamaños, empleos: chiles largos, chiles anchos, mulatos, pasillas, cuaresmeos, poblanos, cascabeles, comapeos, chipotles, piquines, habaneros,; verdes, rojos, amarillos, negros; para emplearse frescos y enteros o para asarlos, pelarlos y desvenarlos; para dejarlos secar; para tostarlos, poco o hasta el carbón, como en el Sureste; para adobarlos o escabecharlos con anillos de cebolla, dientes de ajo, hierbas de olor y ruedas de zanahoria. Fueron indispensable sazón con el tomate, la cebolla y el culantro, la delicia del guacamole. (p. 35)

La comida mexicana no solo es Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad³⁷, es nuestra identidad y parte de nuestra historia, cada receta es una historia y cada historia lleva una tradición. Ya sea comida autóctona o producto del mestizaje la cocina mexicana posee una diversidad de ingredientes que permite elaborar platillos sumamente nutritivos y placenteros al paladar. El maíz, frijol, cacao, cacahuate, Chile, jitomate, calabaza, ciruela, camote, aguacate, zapote, mamey, jícama, yuca son solo algunos de los frutos, raíces y semillas que tiene este hermoso territorio. Dejar de reproducir recetas tradicionales para mí significa perder mi identidad como

³⁷El patrimonio cultural inmaterial o "patrimonio vivo" se refiere a las prácticas, expresiones, saberes o técnicas transmitidos por las comunidades de generación en generación. El patrimonio inmaterial proporciona a las comunidades un sentimiento de identidad y de continuidad: favorece la creatividad y el bienestar social, contribuye a la gestión del entorno natural y social y genera ingresos económicos. Numerosos saberes tradicionales o autóctonos estn integrados, o se pueden integrar, en las políticas sanitarias, la educación o la gestión de los recursos naturales.

La Convención de la UNESCO de 2003 para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial tiene como objetivo la conservación de este frágil patrimonio; también pretende asegurar su viabilidad y optimizar su potencial para el desarrollo sostenible. La UNESCO brinda su apoyo en este ámbito a los Estados Miembros mediante la promoción de la cooperación internacional para la salvaguardia, y estableciendo marcos institucionales y profesionales favorables a la preservación sostenible de este patrimonio vivo. (UNESCO)

mexicana y mi historia familiar. Sin embargo, en muchos contextos, actualmente podemos constatar que las costumbres y tradiciones que giran en torno a la elaboración de los alimentos, lamentablemente se están abandonando. Las recetas, costumbres y tradiciones dentro de la cocina pasan de generación en generación, son herencias tangibles llenas de sabores, olores y recuerdos. Son saberes culinarios cargados de historia que representan momentos significativos para las familias, comunidades o individuos. Cuando los lazos familiares se debilitan estas recetas, costumbres y tradiciones se van quedando en el olvido. En el caso de Chiltoyac la crisis alimentaria y económica provoca la migración de jóvenes, adultos y mujeres a la ciudad de Xalapa o al extranjero para buscar mejores oportunidades laborales. Ante esta situación los núcleos familiares se van desintegrando, las relaciones y convivencia familiar se ve muy afectada.

Por el desplazamiento a la ciudad, las familias comienzan a sufrir la falta de relaciones afectivas, los extensos horarios de trabajo hacen que ya no se dé el tiempo para socializar, convivir, dialogar como se hacía en los tiempos de las cosechas del café. Esto, muchas veces provoca, un individualismo dentro y fuera de las familias. Por otra parte, el salario mínimo ya no alcanza para satisfacer las necesidades básicas, lo cual causa desazón porque no hay estabilidad económica. Esta situación ha deteriorado los lazos familiares que se vivían en la época del auge de la cafecultura. No se vivía con lujos, pero sí desahogadamente y sobre todo las familias trabajaban unidas en las actividades del campo. Con el paso del tiempo, el desplazamiento a la ciudad no fue suficiente para sobrevivir, y algunos habitantes de Chiltoyac optaron por migrar a los Estados Unidos. La migración se volvió un factor más para debilitar la unión familiar. (Chores, p. 54)

Las integrantes del CECOMU a través de diferentes iniciativas buscan revitalizar las prácticas alimentarias tradicionales saludables y regenerar los vínculos solidarios. En el año 2012 se creó el círculo de mujeres³⁸ en donde se comparten experiencias y se conversa sobre la salud, herbolaria, alimentación y diferentes temas que van surgiendo por interés de las mujeres. Durante estos 10 años se han realizado diversos talleres que se generaron a partir de las necesidades del grupo. En el 2019 se impartió el taller conciencia para la salud por parte de la antropóloga Marián de Llaca,

³⁸ El círculo de mujeres nació a raíz del interés de quienes participaban en el CECOMU para crear un grupo de danza, explícitamente como un espacio propio para las mujeres (Núñez y Castillo, 2020, p. 115).

posteriormente se realizaron talleres en torno a la alimentación saludable y herbolaria. En el 2016 se realizó un temazcal en el CECOMU, y en el 2018 se impartió el taller “Creación de una Danza colectiva”. Es un espacio que les permite re-apropiarse de su conocimiento y sus saberes, a través de diferentes experiencias colaborativas van cambiando y transformándose en lo individual y colectivo.

El círculo de mujeres es un espacio de resistencia que fue creado para volver a tejer los lazos comunitarios en un contexto de creciente fragmentación del tejido social. Reunirnos y organizarnos es resistir para ir cambiando paulatinamente las formas patriarcales de relacionarnos; es un acto de resistencia. (Núñez y Castillo, 2020, p. 126)

La creación del círculo de mujeres es algo muy importante porque considero que a través de las diferentes actividades que se generan no solo se crea y comparte conocimiento, también las sitúa como parte importante de la comunidad, se crean lazos colectivos, las impulsa a participar en otros espacios comunitarios y generar iniciativas para las mujeres. En el 2018 se crea la Cooperativa de Mujeres Productoras del CECOMU, con el objetivo de generar alternativas económicas para las mujeres y familias de Chiltoyac.

La Red de Economía Solidaria “La Gira” es:

Una comunidad solidaria entre productores y consumidores que se motiva por un consumo directo de alimentos locales, frescos, de temporada, con menos empaques, y producidos de manera agroecológica, en mayor armonía con la naturaleza. Generando economías alternativas que valoran la producción agroecológica a pequeña escala, los y las productores guardianes del territorio encuentran maneras de seguir con esta labor y también pueden atreverse a mejorar sus prácticas cada vez más. Se trata de un vínculo directo en donde los y las productores locales ofertan sus productos de temporada y se realizan los pedidos a través de medios electrónicos. (Red de Custodios del Archipiélago de Xalapa, s/f).

Son espacios que les permiten comercializar sus productos y proporcionar alimentos elaborados de forma tradicional, locales y nutritivos. La Gira es un espacio colaborativo que busca fomentar la solidaridad entre consumidores y productores, así como revitalizar la comercialización de productos locales, frescos, de temporada y que su producción se dé a través de prácticas agroecológicas, cada 15 días se entregan

canasta con los alimentos que producen productores locales. Las mujeres del CECOMU ofrecen alimentos como chocolate, mole y tamales, su elaboración se hace de forma tradicional y los ingredientes que se utilizan son de la región/locales. Estas iniciativas permiten fomentar y contribuir a una economía local solidaria, a través de este proceso considero que podemos ver el lado humano de la alimentación, al estar en interacción con los productores, conocerlos(a), platicar y formar lazos, los alimentos no son solo productos, son el esfuerzo, dedicación, creatividad y cuidado que los diversos productores ponen para ofrecernos alimentos nutritivos, justos y de calidad. El valor humano considero es lo que hace que estas iniciativas resistan y vayan poco a poquito abarcando más espacios.

La Feria de la Milpa se celebra en el marco de la celebración del Día Nacional del Maíz, a través de esta estrategia se busca compartir información sobre la milpa³⁹, alimentos, saberes alrededor de la alimentación tradicional y compartir experiencias de productores y consumidores. La milpa es un sistema de producción que nos permite tener alimentos nutritivos, re-construir nuestra identidad nacional y autonomía.

Las Ferias de la Milpa son organizadas en varios estados del país. En la región de Xalapa, la Feria de la Milpa se realiza anualmente desde 2016 en el pueblo de Rancho Viejo, localizado a 3 kilómetros de la ciudad, para visibilizar la importancia de este patrimonio biocultural y promover un diálogo de saberes entre campesinos, académicos y consumidores para la defensa y el mejoramiento de la milpa en términos agro-ecológicos. (Paradowska, 2020, p. 37)

Es una lucha constante y continua la que se libra en torno a la defensa, autonomía y soberanía del maíz, perder el derecho que de nacimiento tienen los pueblos indígenas y campesinos por producir, promover y comercializar las diversidades de maíz que se presentan en la región de México, sería permitir que la agroindustria y sus aliados roben nuestra identidad, nuestra historia y nuestro derecho a

³⁹La periferia de Xalapa cuenta con varias comunidades tradicionales donde aún prevalece el policultivo de la milpa. La milpa es propia de Mesoamérica, es patrimonio biocultural de los pueblos originarios y la base de la soberanía alimentaria de las actuales comunidades campesinas de México. Consiste en un agro ecosistema diversificado de plantas que proveen la base de la alimentación tradicional de la región, donde el maíz, el frijol y la calabaza son las principales, pero no únicas, plantas comestibles cultivadas, además de otras semi-domesticadas y silvestres que se aprovechan en la parcela. (Paradowska, 2020).

una alimentación local y saludable. Iniciativas como la Feria de la Milpa permiten que productores locales difundan sus saberes, tradiciones, costumbres.

Sin duda, el maíz sigue siendo la base de la resistencia campesina e indígena y el sustento indispensable de cualquier proyecto autonómico en México y Centroamérica, al menos. Un tramado de saberes sigue sosteniendo el cultivo de la milpa en muchos territorios de la región mesoamericana. Recuperar la visión del autoconsumo, de sembrar para vivir de la tierra, parece ser la única alternativa de muchos pueblos en el mundo, particularmente en América Latina. La resistencia de la milpa ante los embates del desarrollo, del progreso, de la agroindustria y de la modernidad capitalista se sustenta justamente en este carácter “sagrado y procreador” del maíz. (Núñez, Castillo y Amador, 2018, p. 197)

La participación de las mujeres que integran el CECOMU en la Feria de la Milpa es una muestra más de su lucha y resistencia por recuperar, promocionar y salvaguardar alimentos tradicionales y sus prácticas de producción. Pero no son los únicos espacios en donde su participación es activa y constante, dentro de su localidad buscan constantemente co-generar estrategias alimentarias vinculadas a prácticas y saberes bioculturales, cuyas acciones fomenten construir relaciones horizontales entre los participantes. La participación en “La Feria de la Milpa” y “La Gira” son estrategias que contienen diversas búsquedas en común, como co-generar una alimentación saludable de campo/local, promover un sentido comunitario y la regeneración de los diversos saberes.

Figura 15

Feria de la milpa, Chiltoyac



Feria de la milpa 3 de octubre del 2021, Chiltoyac Xalapa. Ver. Fuente: Brisa López.

5.4 CECOMe Comunitario

En enero del 2020 fue la segunda visita que hice a Chiltoyac. Minerva Chores externó su preocupación por la alimentación a nivel local, entre los habitantes en específico niños y adultos mayores. Comentó que veía niños pidiendo dinero prestado para poder comprar alimentos (para la familia) y que con la pandemia esta situación empeoró. Trinidad Ortiz también comentó que a veces los adultos mayores están solos y no tienen quien les cocine o dónde comer y entonces tienen que ir al Castillo o a Xalapa para buscar comida, y que a veces las personas van a los comedores o fondas no solo por los alimentos sino por la compañía.

Ante esta situación que se vio agravada por la pandemia del Covid-19, se generó la iniciativa de co-generar un comedor comunitario que les permita ofrecer alimentos cultivados localmente y generar una economía local solidaria. La propuesta es que el CECOMU junto con los habitantes de Chiltoyac colaboren para fortalecer las prácticas alimentarias saludables, conscientes y tradicionales. Se buscaría promocionar e incentivar a más personas a consumir productos locales y regionales, así como también mantener vivos y activos los saberes tradicionales.

Durante las primeras pláticas se comentaba que anteriormente había estado en funcionamiento un comedor comunitario del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de las Familias (DIF), y que formaba parte del programa “Cruzada Nacional Contra el Hambre” y que fue gestionado por el Ayuntamiento de Xalapa. Dentro de los comentarios que se hicieron en ese primer encuentro fue que los alimentos que proporcionaban si bien eran a bajo costo, se ocupaban productos industrializados, ajenos a la localidad/región y con poco valor nutritivo. La monotonía de los menús, el sabor y la consistencia (que era poco agradable a la vista) de los productos llevó a que la población dejara de ir por alimentos. Ante esta situación, la propuesta de las mujeres del CECOMU es colaborar para co-crear un comedor comunitario que proporcione una alimentación saludable, justa, con productos locales y acorde a su alimentación.

Algo muy interesante que surgió durante las pláticas es que no se ve este espacio sólo como un lugar para ir a comer u ofrecer comidas, es un punto de reunión

donde las personas puedan participar dialogando, proponiendo y reflexionando. Tal vez a través de esta experiencia sea posible re-activar los vínculos solidarios e incentivar la participación de los habitantes de Chiltoyac. Los espacios de cocina como encuentro y punto de reunión son lugares que nos permiten proporcionar alimentos, pero también nos llevan a vincularnos y generar lazos solidarios, buscando que los y las habitantes de Chiltoyac se integren y colaboren no solo en el consumo de alimentos sino también en su elaboración.

Gestionar la creación de un comedor comunitario no es sencillo principalmente porque se requiere de recursos para ponerlo en funcionamiento, una de las propuestas era ocupar el espacio que ya existía -por el comedor del DIF- y pedir los permisos para hacer uso de este. La estructura física ya estaba solo haría falta equiparlo. Al concluir la plática se acordó que se buscaría al agente municipal de Chiltoyac Edwin Sosa Cortes para conversar con él, presentar la propuesta y hacer las gestiones necesarias para poder hacer uso del espacio. Desafortunadamente la cuarentena inició dos meses después y el proyecto se quedó pendiente.

Las siguientes reuniones que se dieron fueron de forma virtual, durante estas conversaciones existía la interrogante de dónde o cómo se podían generar los recursos económicos para poner en funcionamiento el comedor comunitario, ante la situación global e individual que estábamos atravesando por la pandemia resultaba un poco difícil pensar que el comedor comunitario estuviera en funcionamiento de forma inmediata. Aún con un panorama difícil se continuó conversando y buscando caminos que permitieran concretar el proyecto, en junio del 2021 el colectivo CECOMU participó en la convocatoria PACMYC 2021 con el proyecto "Riqueza y herencia alimentaria de Chiltoyac"⁴⁰ que tiene dos ejes de trabajo, habilitar y poner en funcionamiento el

⁴⁰ Está orientado a desarrollar la cultura de comunidades y municipios, estimulando la participación local y promoviendo las iniciativas de esa participación. En 1989, la DGCPUI impulsó este programa como una estrategia dirigida a la recuperación de la cultura popular, para fortalecer los procesos que sustentan a las expresiones comunitarias, por medio del financiamiento a proyectos que estimulan las iniciativas de la sociedad. (PACMYC, 2021, párr. 1-2)

comedor comunitario y crear o elaborar un libro de prácticas alimentarias tradicionales⁴¹.

En noviembre del 2021 el proyecto se aprobó y se realizó una reunión el 12 de noviembre en el Centro Ecodiálogo de la UV para organizar las actividades que se presentaron en el proyecto. Se realizaría un conversatorio que lleva por nombre: “Del huerto a la cocina, sembrando mi comida”. Diálogo de saberes sobre la importancia de sembrar y consumir nuestros propios alimentos y el taller “La comida de mi tierra” en donde se busca compartir y reproducir recetas locales y tradicionales, a través del conversatorio y el taller se busca la participación de los habitantes de Chiltoyac para co-generar alternativas y estrategias alimentarias desde lo local.

Durante los siguientes meses se realizaron reuniones presenciales y virtuales con la intención de dar continuidad y organizar las actividades. Se acordó que el comedor se habilitaría en la casa CECOMU, se daría servicio una vez por semana (los días martes) con un horario de doce a dos de la tarde, la primera hora (12 a 1 pm) se da prioridad a adultos mayores y niños, el segundo horario es para todo el público. Dentro de los encuentros de trabajo se acordó el nombre y quedó como “CECOMe comunitario”.

⁴¹ Este libro compilará información que se ha generado durante nueve años de investigación colaborativa y trabajo comunitario, en el Centro Comunitario, Tradiciones, Oficios y Saberes de Chiltoyac (CECOMU), en conjunto con el Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes de la Universidad Veracruzana, las Comunidades Eclesiales de Base y la Universidad Autónoma Metropolitana. (PACMYC, 2021, p. 1)

Figura 16

CECOMe comunitario



Nota: Fuente: Facebook del CECOMU.

El 24 de abril del 2022 se llevó a cabo la inauguración del CECOME comunitario, ese día llegamos a las 10 am Adny Celis (quien iba acompañada de dos compañeros de trabajo), Elizabeth Rivera y yo para ayudar a preparar el lugar, montar la carpa, poner mesas, sillas, colgar las lonas y que todo estuviera listo a las 12 del día para iniciar la inauguración. Llegaron a las 11 de am Cristina Núñez, Isabel Castillo y Rosalinda Ulloa quienes también estuvieron ayudando para que todo quedara listo. Poco a poco fue llegando la gente, estuvieron presentes colaboradores de RedForesta, la Gira, familiares, amigos (de las integrantes del CECOMU) y los habitantes de Chiltoyac. A las 12 se dio inicio, se cortó simbólicamente el listón y Minerva Chores comentó que es una iniciativa del grupo de mujeres del CECOMU, que ha recibido el apoyo de estudiantes y académicos de la METS y a PACMYC, ya que gracias al apoyo fue posible habilitar y poner en funcionamiento el comedor. Hizo hincapié en que los alimentos que se proporcionan son a bajo costo y que los insumos quieren que sean locales, a través de estas acciones poder concientizar sobre la alimentación. El menú de ese día fueron tamales de pipián con ejote, tamalitos de frijol con chile, un vaso de agua de horchata y de postre un pedazo de calabaza con miel.

Para mí fue un día muy especial porque esta iniciativa que nació en el 2020 logró concretarse dos años después, poner en funcionamiento el CECOME comunitario implicó una labor inmensa para las mujeres del CECOMU y las personas que colaboraron. El trabajo colaborativo que hacen es para beneficio de la comunidad y los habitantes de Chiltoyac, están buscando constantemente construir espacios comunitarios que permitan co-generar una alimentación saludable en colectividad y alentando a que las personas participen y se involucren en estos procesos. El CECOME comunitario no se crea a partir de necesidades externas o impuestas, responde a la forma de alimentación de los habitantes y su localidad.

Si al crear un negocio no ofrecemos a la comunidad algo a cambio, sólo nos estamos aprovechando de ella. Y si no ofrecemos algo al planeta, sólo estamos sacando provecho de él. Es exactamente lo mismo que cultivar. Si no hacemos rotación de suelo ni lo fertilizamos, eventualmente llegará el momento que el suelo no nos recompensará. Glassman y Fields, 2000, p. 175)

El comedor comunitario es una resistencia auténtica a la industria alimentaria y al sistema capitalista neoliberal, de las integrantes del CECOMU y los habitantes de Chiltoyac a través de estas acciones deciden qué comer, dónde comer y con quién comer, estas elecciones podemos creer que son sencillas de tomar, pero han estado condicionadas por un sistema de mercado global que nos limita en la toma de decisiones y nos excluye. Para mí el servicio que ofrecen una vez por semana, además de proporcionar alimentos nutritivos, justos y ricos, está proporcionando a los habitantes de Chiltoyac de fuerza y resistencia, devolviendo el poder de decisión a las manos de los consumidores.

Figura 17

Inauguración del comedor CECOMe comunitario



Nora: Inauguración del CECOMe comunitario, Chiltoyac Xalapa. Ver. 24 de abril del 2022. Foto: Adny Celis.

Figura 18

Inauguración CECOMe comunitario



Nota: Inauguración del CECOMe comunitario, Chiltoyac Xalapa. Ver. 24 de abril del 2022. Foto: Adny Celis.

5.5 Taller “La comida de mi tierra”

El 26 de mayo del 2022 se llevó a cabo el taller “La comida de mi tierra” en CECOME comunitario, ese día estuvo presente Adny Celis, Minerva Chores, Isabel Castillo, Ciprina Libreros, Leisllyn Tejeda, Trinidad, Citlali Ramírez, fue un día lleno de muchos aprendizajes. Se prepararon dos platillos, el primero fue un pan de plátano horneado en olla y el segundo pipián acompañado de ensalada de nopales y frijoles.

Iniciamos el taller preparando el pan de plátano, aunque su elaboración es muy sencilla y no lleva mucho tiempo, la cocción es un poco más lenta y tarda aproximadamente unos 40 minutos. Se pusieron todos los ingredientes en la mesa, yo fui compartiendo las cantidades y acompañando el proceso, las personas que se encontraban presentes ese día fueron quienes elaboraron el pan. Cuando los ingredientes estaban mezclados los pasamos a una olla y se puso a fuego bajo, mientras el pan se cocía se continuó con la elaboración de la segunda receta.

Minerva Chores nos fue guiando en la elaboración del pipián, inició preguntando de forma individual cómo preparaban el pipián, aunque existe una receta base cada persona lo cocina diferente y eso se debe a que cada familia de generación en generación va transmitiendo y compartiendo las recetas de cocina. Mientras Minerva preparaba los ingredientes del pipián, en otra mesa cortaban los nopales, Trini preguntó si se iban a hervir o cocer en sal, Adny le preguntó cuál era la diferencia a lo cual le contestó que los nopales cocidos en sal no pierden sus nutrientes y saben más ricos. Efectivamente la ensalada de nopales quedó exquisita. Continuando con la preparación del pipián, se puso a dorar en olla de barro la pepita y en un sartén con un poco de agua se pusieron los chiles secos, ajo y cebolla (chile chipotle). Cuando la pepita comienza a tronar se apaga la lumbre y se continúa moviendo para que no se queme y termine de dorar con el calor interno de la olla, una vez que se enfrió se comenzó a moler en el molino y posteriormente se fueron agregando los chiles para molerlos. Cuando todos los ingredientes estaban listos se juntaron en una olla con los frijoles, se sazonaron y se pusieron a fuego bajo.

Antes de sentarnos a comer, Minerva nos compartió una receta de microorganismos de montaña en fase sólida (abono para la tierra), comentó que es importante que, así como nosotras buscamos alimentarnos de forma sana y nutritiva, también hay que alimentar a la tierra para que produzca alimentos nutritivos y sanos. Ese día se fusionaron los diferentes saberes de cada persona, lo cual enriquecieron los platillos preparados. Al terminar de preparar los microorganismos de montaña nos sentamos a comer, los alimentos que se prepararon ese día quedaron deliciosos. El pan de plátano fue el postre y tardó un poco más de lo que estaba planeado, cuando logramos desmoldarlo (porque se pegó a la olla) se llevó a la mesa, también quedó muy rico y fue del agrado de todas.

Durante 15 años cociné en diferentes espacios de cocina cumpliendo con normas, estándares y privilegiando lo estético, cuando estos estándares no se cumplen caemos en el error de pensar -tanto comensales como cocineros- que los alimentos que tenemos enfrente no valen, desvalorizamos la comida y criticamos no por el valor nutritivo o el sabor, sino por la estética. A veces considero que las personas evitan ir a comedores comunitarios, fondas, etc., porque se consideran de baja calidad, lugares que no ofrecen alimentos estéticamente presentables o simplemente porque nos dejamos llevar por el precio (entre más barato menor calidad). Los alimentos que se ofrecen tienen una estética y una belleza natural, debemos quitarnos esos estándares que nos han impuesto sobre lo que es estéticamente aceptable. Desde que inicié esta experiencia colaborativa en el 2019, tuve la oportunidad de compartir los alimentos con las integrantes del CECOMU y no solo han sido ricas y nutritivas, también han sido bellas, aromáticas y exquisitas.

Figura 19

Taller “la comida de mi tierra”



Nota: Taller “la comida de mi tierra”, CECOME comunitario, Chiltoyac Xalapa. Ver. 26 de mayo del 2022 Foto: Brisa López.

Figura 20

Taller de microorganismos de montaña en fase sólida



Nota: Taller “la comida de mi tierra”, CECOME comunitario, Chiltoyac Xalapa. Ver. 26 de mayo del 2022. Foto: Brisa López.

CAPÍTULO 6

Reflexiones Finales

Un maestro de cocina está siempre preparándose para el próximo evento, ya sea la comida suprema de la vacuidad que nos libera del ansia o la comida sólida y básica del comedor de beneficencia. Lo que importa es que vivamos nuestras vidas en plenitud, saboreando las comidas que preparamos, ofreciendo nuestro alimento a todos los espíritus hambrientos que invitamos a la cocina. (Glassman & Fields, 2000, p.185)

En este último apartado elaboré de manera breve las reflexiones de este trabajo colaborativo, me gustaría dar inicio con una pregunta que me hizo la Mtar. Citlali:

¿Cuál ha sido la trayectoria de mi familia y la mía en relación al campo?

Mi familia proviene de la ciudad de México, no tuvimos un acercamiento a los procesos del campo y tal vez hasta cierto punto éramos ajenos a las problemáticas que se presentaban en esos espacios. Fue hasta que curse la universidad que me fui adentrando y conociendo la historia y dificultades del campesinado en México, en lo académico. En el área profesional como cocinera tampoco preste atención a la relación que existe entre el campo y la alimentación, me enfocaba en recibir los alimentos – materia prima-, prepararlos y servirlos. No dimensioné el impacto económico y la desigualdad social que genera que los alimentos como frutas, verduras, semillas, etc., se importen.

Así que, mi relación con el campo por mucho tiempo fue a distancia y desde un lugar con privilegios. Cuando comencé a colaborar en el huerto familiar fui aprendiendo y comprendiendo lo difícil que es trabajar la siembra, el espacio que nosotras tenemos es pequeño y aunque buscamos llegar a la autosuficiencia alimentaria no dependemos ni económicamente, ni alimentariamente de nuestra producción, continuamos en una posición que tiene ciertos privilegios. Las experiencias colaborativas que tuve durante dos años con mi familia, el CECOMU, RedForesta, la RUAPX y el cuerpo académico de

la METS me fueron guiando y enseñando a construir nuevas formas de aprendizaje y de relacionarme con mi entorno.

En esta búsqueda por co-crear una alimentación saludable, me hizo adentrarme al trabajo de campo y me dio la oportunidad de conocer personas que tienen una relación con la tierra generacional y que hoy continúan luchando por reavivar y dignificar el trabajo campesino. Las experiencias colaborativas con las diferentes comunidades de aprendizaje, con mi familia, con la academia, mi profesión como cocinera y socióloga, se fueron mezclando y comenzaron a fusionarse los aprendizajes, conocimientos y saber. Estas vivencias hicieron que me cuestionara el papel que juegan en primera instancia las instituciones gastronómicas –escuelas- con respecto a la alimentación y a la formación de futuros cocineros.

La labor de las escuelas de gastronomía es importante, los planes de estudio no solo deberían incluir administración o técnicas culinarias, sino también espacios que permita a los estudiantes conocer e involucrarse con todo el proceso alimenticio, se podría incluir la creación de huertos y sus cuidados (en lo teórico y práctico), esta simple acción nos puede enseñar mucho y nos permitiría comprender por qué la importancia de consumir productos locales, por qué es importante ofrecer productos de calidad y nutritivos. La idea central es y sería tener estudiantes y profesionales que no solo vean un negocio redituable en las cocinas sino también espacios de transformación, que no vean a sus compañeros de trabajos como competidores sino como colaboradores, que la innovación y creatividad se encamine a co-crear una alimentación saludable. Ser empático no es sentir por el otro, es direccionar nuestros pasos para auxiliar a otros, así como los vínculos de solidaridad no son escaleras para ascender sino lazos para caminar en comunidad.

No creo que sean pocas los restaurantes o escuelas de cocina que están buscando generar un cambio, hay iniciativas como “Gastromotiva” y “Slow Food” que apuestan por una gastronomía social y local, también existen diversos espacios comunitarios que están desplegando iniciativas para co-generar comedores comunitarios. Estas propuestas nacen desde los sentires más profundos de los seres humanos, es crear un compromiso en conjunto por el bienestar de todos, la

alimentación es un asunto de vital importancia para todos, involucrarnos como individuos, como familia, comunidades y como sociedad global, es tener el control de nuestra alimentación y decir no y quitarles el poder de decidir sobre lo que comemos a aquellos que solo lucran y esperan ganancia.

Co-crear una alimentación saludable es un proceso social, cultural, biológico, político, económico y ambiental, es ir más allá de buscar alimentos nutritivos y saludables que proporcionen nutrientes a nuestro cuerpo. Es atrevernos a cuestionar, a cambiar nuestra forma de relacionarnos con nuestro medio ambiente, a construir relaciones y sistemas desde la complementariedad solidaria.

Recuerdo que cuando emprendí este proceso de aprendizaje mi miedo, frustración y preocupación no me permitían expandir mis horizontes, sentía que tenía que hacer grandes cambios para que mi aportación significara algo o tuviera una validez y que pudiera impactar en muchas personas, pero conforme se iban dando las colaboraciones, las pláticas informales, las sesiones con el cuerpo académico, los diálogos con mi hermana, las experiencias con mis sobrinos, la convivencia como mi mamá y hermano, fui re-aprendiendo a mirar/observar, sentir, escuchar y a relacionarme, hoy no camino con miedo, lo hago con valentía porque sé que no estoy sola, hoy mi frustración se convirtió en fuerza para resistir y combatir y mi preocupación me llevó a buscar nuevos horizontes.

Comprendo hoy, que este es solo el inicio de un gran camino por recorrer, y aunque al escribir estos últimos párrafos siento una nostalgia al recordar los alimentos compartidos en familia y en comunidad, las semillas sembradas con mis sobrinos, las faenas en la parcela CECOMU, la colaboración con la comunidad de RedForesta y los re-aprendizajes en clase, hacen que mi compromiso por seguir creando, colaborando, aprendiendo, compartiendo y resistiendo tomen más fuerza y sentido en compañía.

Referencias

- Acevedo, A. (25 de 06 de 2020). El precio de industrializar los sistemas alimentarios. *Universidad del Claustro de Sor Juana*. Recuperado el 16 de 02 de 2022, de <https://www.elclaustro.edu.mx/claustrologia/index.php/mundo-foodie/item/466-el-precio-de-industrializar-los-sistemas-alimentarios>
- Albalat, H. (07 de 06 de 2020). Comienza con la composta y sabrás que la muerte no existe. (P. Claras, Entrevistador) Xalapa, Veracruz, México. <https://palabrasclaras.mx/estatal/comienza-con-la-composta-y-sabras-que-la-muerte-no-existe/>
- Altieri, M. A. (1999). AGROECOLOGÍA. Bases científicas para una agricultura sustentable. Montevideo: Nordan-Comunidad.
- Altieri, M. A., & Toledo, V. M. (12 de 2010). La revolución agroecológica de América Latina: Rescatar la naturaleza, asegurar la soberanía alimentaria y empoderar al campesino. *Red de Bibliotecas Virtuales de CLACSO* (42), 41.
- Alzate Gómez, M., Loaiza González, J. (J07 de 2018). La familia en la agroecología. *Revista Kavilando*, 10(1), 211-214.
- Arruda, M. (04 de 2006). "Potencialidades de la praxis de la economía solidaria". *Revista del Instituto de Políticas del Cono Sur*, 6-36. Obtenido de <http://pacs.org.br/marcos-arruda/potencialidades-de-la-praxis-de-la-economia-solidaria/>
- Berman, M. (1987). El reencantamiento del mundo. Chile: Cuatro Vientos.
- Boff, L. (2002). El cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la tierra. Madrid: Trotta.
- Buman, Z. (2007). *Tiempos Líquidos*. México: Tusquets. Recuperado el 01 de 03 de 2022.
- Capra, F. (1998). La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos. Barcelona: Anagrama.
- Careaga, Z. (31 de mayo de 2018). Narrativas, memoria colectiva y tradiciones: transdisciplinariedad, descolonización y diálogo de saberes/ María Cristina Núñez Madrazo (coordinadora). Primera edición. Xalapa, Veracruz: Universidad Veracruzana.
- Cariño, Trujillo, C. (2012). Epistemologías otras en la investigación social, subjetividades en cuestión. (CLACSO, Ed.) Serie Documentos de Trabajo, Red de Posgrados, no. 23.
- Creatifs, E. (3 de junio del 2018). Cómo hacer composta en departamento. Recicla y haz tu propia compostera. [Archivo de Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=k6UwWUXNFY8>
- Castañeda, M. (08 de 03 de 2016). *QUÉ ES LA GASTRONOMÍA SOCIAL Y POR QUÉ DEBE IMPORTARNOS*. Obtenido de <https://www.queremoscomer.rest/editorial/sobremesa/que-es-la-gastronomia-social-y-por-que-debe-importarnos/>
- Chores Sánchez, M. (julio del 2019). Sabores de la cocina: la experiencia de la formación de la Cooperativa de Mujeres Productoras del Centro Comunitario de Tradiciones, Oficios y Saberes de Chiltoyac, Veracruz. [Tesis de Licenciatura, Universidad Veracruzana]. Xalapa, Veracruz, México.

- De La Torre, S. (2003). LA CREATIVIDAD ES SOCIAL. En *CREATIVIDAD APLICADA. Recursos para una formación creativa*. Madrid: Escuela Española. Recuperado el 01 de 2022, de http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/saturnino/creatividad_social.pdf
- Eisler, R. (2014). *La Verdadera Riqueza de las Naciones*. Bolivia: Fundación Solón. Recuperado el 19 de 06 de 2021
- Elboj Saso, C., & Oliver Pérez, E. (2003). Las comunidades de aprendizaje: Un modelo de educación dialógica en la sociedad del. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17(3), 91-103.
- Ethel, C. (30 de 06 de 2018). *Tutorial: cómo hacer composta en departamento | Recicla y haz tu propia compostera*. Recuperado el 07 de 2020, de <https://youtu.be/k6UwWUXNFY8>
- FAO (14-17 de noviembre de 1996). Cumbre mundial sobre la alimentación. Roma, Italia. Obtenido de <https://www.fao.org/3/w3613s/w3613s00.htm>
- FLS (Productor). (2013). *ASÍ FUNCIONA EL MUNDO* [Película]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=vdFJ9INdpwk>
- Food, S. (s.f.). *Slow Food*. Recuperado el 20 de 12 de 2021, de <https://www.slowfood.com/es/quienes-somos/nuestra-historia/>
- Fuhem. (s/f). Declaración final del foro mundial sobre soberanía alimentaria, La Habana, Cuba, 7 de septiembre del 2001. Obtenido de https://www.fuhem.es/media/ecosocial/file/Boletin%20ECOS/ECOS%20CDV/Bolet%C3%ADn%204/dec_final_foro.pdf
- Galán Ramírez, G. A. (15 de 10 de 2021). *Alimentación para la salud*. Obtenido de <https://alimentacionysalud.unam.mx/patron-de-alimentacion-en-mexico/>
- Ghiso, A. M. (mayo-agosto de 2014). Investigación acción participativa: imaginación y coraje. (J. Mercon, G. Alatorre, H. García-Campos, & C. Núñez Madrazo, Edits.) https://www.crefal.org/decisio/images/pdf/decisio_38/decisio38_saber3.pdf
- Giraldo, O. F., & Toro, I. (2020). *Afectividad ambiental. Sensibilidad, empatía, estéticas del habitar*. México: ECOSUR, UNIVERSIDAD VERACRUZANA.
- Glassman, B., & Fields, R. (2000). *COCINA ZEN: ENSEÑANZAS DE VIDA*. México: ÁRBOL EDITORIAL S.A.
- González Morales, A. (Octubre - Diciembre de 2003). Los paradigmas de investigación en las ciencias sociales. *Revista Islas*(138), 125-135. Recuperado el 27 de 01 de 2022, de <https://islas.uclv.edu.cu/index.php/islas/issue/view/41>
- González, B. (17 de 02 de 2021). *Ecología Verde*. Obtenido de <https://www.ecologiaverde.com/rizomas-definicion-y-ejemplos-de-plantas-1884.html>
- Haraway, D. J. (1991). *Ciencia, cyborgs y mujeres. La reinención de la naturaleza*. España: CÁTEDRA UNIVERSITAT DE VALENCIA. INSTITUTO DE LA MUJER.

- Huanacuni Mamani, F. (02 de 2010). Buen Vivir / Vivir Bien. Filosofía, políticas, estrategias y experiencias. Recuperado el 20 de 09 de 2021, de https://dhls.hegoa.ehu.eus/uploads/resources/5182/resource_files/Vivir_Bien_1_.pdf
- INANA. (s/f). Curso "Principios y prácticas para la restauración comunitaria del paisaje". Xalapa, Veracruz. Obtenido de <https://www.inana-ac.org/cursoredforesta>
- INSP (21 de julio de 2020). Urgen medidas para evitar mala nutrición en México por COVID-19. Recuperado el día 10 de diciembre del 2020, de: <https://www.insp.mx/avisos/urgen-medidas-para-evitar-mala-nutricion-en-mexico-por-covid-19>
- Lipovetsky, G. (1986). La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo. (J. Vinyoli, & M. Pendanx, Trads.) Barcelona: Anagrama.
- López Fuentes, A. B. (2016). Ecoterapia co-facilitada con animales: terapéutica del cuidado, relaciones y animalidades. Tesis para obtención de grado Maestría. Xalapa, México.
- Marx, C. (1999). El Capital: crítica a la economía política I. México: Fondo de Cultura Económica.
- Mari, J. (08 de 03 de 2016). QUÉ ES LA GASTRONOMÍA SOCIAL Y POR QUÉ DEBE IMPORTARNOS. *Queremos comer.rest. La guía de los restaurantes.* (M. Castañeda, Entrevistador) Recuperado el 12 de 05 de 2021, de <https://www.queremoscomer.rest/editorial/sobremesa/que-es-la-gastronomia-social-y-por-que-debe-importarnos/>
- Maturana Romesín, H. (11 de 2004). Del Ser al Hacer. LOS ORÍGENES DE LA BIOLOGÍA DEL CONOCER. (B. Pörksen, Entrevistador) Chile: COMUNICACIONES NORESTE LTDA.
- Moore, T. (1993). El cuidado del alma. Cultivar lo profundo y lo sagrado en la vida cotidiana. Barcelona: Urano.
- Morín, E., Ciurana, E. R., & Domingo Mota, R. (2002). *Educación en la era planetaria. El pensamiento complejo como método de aprendizaje en el error y la incertidumbre humana.* Valladolid: SECRETARIADO DE PUBLICACIONES E INTERCAMBIO EDITORIAL.
- NICOLESCU, B. (1996). *LA TRANSDISCIPLINARIEDAD.* México: Multiversidad Mundo Real Edgar Morin, A.C.
- Novo, S. (1976). Cocina mexicana o Historia Gastronómica de la Ciudad de México. México: Porrúa.
- Núñez Madrazo, M. C., & Castillo Cervantes, M. I. (2020). Reinventando sentidos comunitarios. Xalapa: Universidad Veracruzana.
- Núñez-Madrazo, M., Castillo Cervantes, M. I., & Amador Rodríguez, Z. V. (2018). "El maíz es sagrado, es nuestro sustento": La dimensión simbólica y ritual en la agricultura tradicional desde una perspectiva transdisciplinaria. En *Sistemas agrícolas tradicionales: biodiversidad y cultura.* Zinacantepec, Estado de México.
- ONU. (08 de 03 de 2021). Recuperado el 02 de 02 de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

- OPS. (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. Organización Panamericana de la Salud., Washington, DC. Recuperado el 25 de 06 de 2022, de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf
- PACMYC (s/f). Programa de Acciones Culturales Multilingües y Comunitarias (PACMyC). <https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/index.php/programas/pacmyc>
- Paradowska, K. B. (30 de 06 de 2020). Gestionando el buen vivir en un entorno local. Estrategia transdisciplinaria y colaboración en red en la periferia de Xalapa, México. *Revista del CESLA. International Latin American Studies Review* (25), 26-56.
- Pérez Neira, D., & Soler Montiel, M. (2013). AGROECOLOGÍA Y ECOFEMINISMO PARA DESCOLONIZAR Y DESPATRIARCALIZAR LA ALIMENTACIÓN GLOBALIZADA. *REVISTA INTERNACIONAL DEL PENSAMIENTO POLÍTICO*, 8, 95-113.
- Pueyrredón., D. (Dirección). (26 de 12 de 2019). ALEXANDER LASZLO OK [Película]. Argentina. Recuperado el 10 de 08 de 2021, de <https://www.youtube.com/watch?v=BWU5Ij5zgdK>
- Razeto, L. (2010). ¿Qué es la economía solidaria? *PAPELES* (110), 47-52.
- Red de Custodios del Archipiélago de Xalapa. (s/f). Red de Economía Solidaria La Gira. Obtenido de <http://www.custodiosanpxalapa.org/nuestras-actividades/economia-solidaria>
- Sánchez-García, R., Reyes-Morales, H., & González-Unzaga, M. A. (24 de 12 de 2019). Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. *ELSEVIER*, 1-9. Recuperado el 01 de 03 de 2022, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v71n6/v71n6a6.pdf>
- Sartori, G. (2006). *Homo videns. La sociedad teledirigida*. México: Punto de lectura.
- Sirvent, M. T., & Rigal, L. (mayo-agosto de 2014). La investigación acción participativa como un modo de hacer ciencia de lo social. (J. Mercon, G. Alatorre, H. García-Campos, & C. Núñez Madrazo, Edits.) *Decisio*, 7-12. Recuperado el 02 de 01 de 2022, de *Decisio*: <https://www.crefal.org/decisio/images/pdf/decisio-48-49/decisio-48-49-art05.pdf>
- Slow, F. (s.f.). *Slow Food*. Obtenido de <https://www.slowfood.com/es/quienes-somos/nuestra-historia/>
- Social, I. M. (2020). *Cartera de Alimentación Saludable y Actividad Física*. Recuperado el 11 de 05 de 2021, de http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/cartera-alimentacion.pdf
- TEDxRiodelaplata. (14 de diciembre del 2018). Nada más queer que la naturaleza. [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=zJC1fSaCbni&t=38s>
- Timasheff, N. S. (1997). *La teoría sociológica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Toledo, V. M. (2015). ¿De qué hablamos cuando hablamos de sustentabilidad? Una propuesta ecológica política. *Interdisciplinar*, 3(7), 35-55.
- Tonalli. (s.f.). *Comedor Comunitario Tonalli*. Recuperado el 10 de 05 de 2020, de <https://www.facebook.com/pages/category/Charity-Organization/Comedor-Comunitario-Tonalli-109238754084870/>

- Torres Carrillo, A. (2002). Vínculos comunitarios y reconstrucción social. *Universidad Pedagógica Nacional* (43), 1-19.
- Torres Carrillo, A. (2014). Viejos y nuevos sentidos de comunidad en la educación popular. *Educación de Adultos y Desarrollo* (81), 4-9. Recuperado el 2022.
- UNESCO. (s/f). Patrimonio Cultural Inmaterial. Obtenido de <https://es.unesco.org/themes/patrimonio-cultural-inmaterial>
- Velazquez Mabarak Sonderegger, M. A. (Enero-julio de 2019). El fandango jarocho y el Movimiento Jaranero: un recorrido histórico. *Balajú* (10), 5-30. Recuperado el 01 de 02 de 2022, de <file:///C:/Users/Sony%20Vaio/Downloads/2566-11962-1-PB.pdf>
- Vivas, E. (20 de 08 de 2018). *FUHEM. Educación + ecosocial*. Recuperado el 16 de 02 de 2022, de https://www.fuhem.es/wp-content/uploads/2019/08/Cadena_agroalimentaria.pdf

Galería fotográfica

Huerto familiar la Madriguera

Superior derecha: Estela Pangtay e inferior derecha: Angie López





Cosecha de jitomate, papa y acelga.



Cosecha de lechuga y espinaca



Flor de jamaica



Huerto familiar en Querétaro

Dibujo de Juan Pablo



Dibujo de María Andrea



Dibujo de Patricio



Dibujo de Matías



Decoración de los semilleros





Primeras plántulas de espinaca, siembra de agosto



Planta de jitomate de la primera siembra (junio)



Parcela CECOMU



Primera visita a la parcela CECOMU



Visita 10 de julio del 2021, trabajo en el huerto medicinal





Feria de la Milpa



Curso “Principios y prácticas para la restauración comunitaria del paisaje”

REDFORESTA

Zoncuantla el 12 junio





Ixhuacán de los Reyes el 19 de junio.



Principios agroecológicos, introducción a los biofertilizantes y manejo ecológico de plagas y elaboración de sulfocalcio



Chiltoyac el 27 de junio.



Elaboración de Biofertilizante orgánico



Visita a la parcela CECOMU



Cinco Palos el 4 de julio, elaboración de Bocashi.



11 y 18 julio, Elaboración de mapa y ubicación de planta en el espacio, elaboración de hoyado. Preparativos para la plantación.





Técnicas de reconocimiento, monitoreo de planta, plantación in situ.





