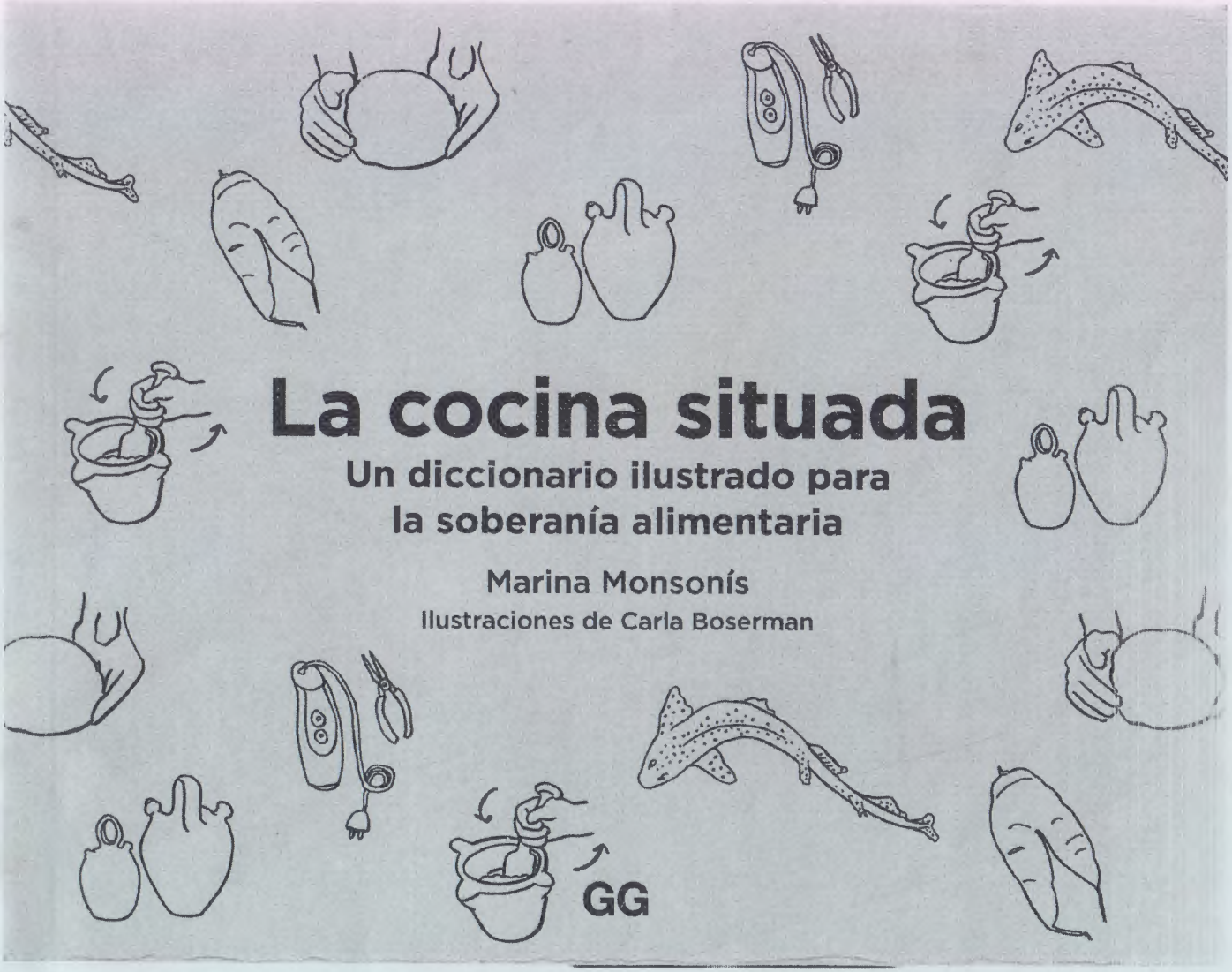


La cocina situada

Un diccionario ilustrado para la soberanía alimentaria

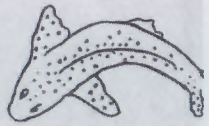
Marina Monsonís

Ilustraciones de Carla Boserman

GG

La cocina situada

The Situated Kitchen
The Situated Cooking
Kitchen-Cooking situated
Situating Cooking
Kitchen In-Situ Cooking
Cooking in-Situ Kitchen



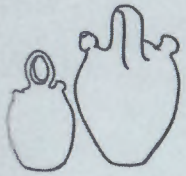
La cocina situada

Un diccionario ilustrado para la soberanía alimentaria

Marina Monsonís

Ilustraciones de Carla Boserman

An illustrated dictionary for alimentary Sovereignty
Marina Monsonís
Carla Boserman



GG®

LAS AUTORAS

MARINA MONSONÍS Soy disléxica, pero sufro mucho más de discalculia. Tengo un ojo gandul, repetí 1.º de BUP tres veces, y pensé que lo de escribir libros no era para mí. Sin embargo, siempre me ha gustado leer y he sufrido escribir y mucho más coescribir, aunque sea de malas formas. Trabajo con procesos híbridos y heterogéneos de microtransformación social arraigados en los territorios; en proyectos colectivos, comunitarios y pedagógicos que relacionan las ciencias del mar, el diseño basado en el lugar, la gastronomía, el grafiti de recetas de cocina, la geografía radical y la memoria crítica, oral y gestual.

Disfruto y padezco con los proyectos que conectan la cocina con aspectos políticos, críticos, sociales y transgeneracionales para crear debates y transmitir conocimientos sobre las complejidades y los conflictos que habitan en el km 0. En definitiva, cohabito tensiones. Estoy interesada en la convivencia de espacios radicales donde las personas se constelan en las investigaciones, las técnicas, los saberes locales y globales, antiguos y emergentes, manteniéndose en un generoso y enriquecedor ecosistema, en el que, en la mesa, dominen el gozo, la magia, el intercambio y la armonía.

CARLA BOSERMAN Dibujo en directo y en contexto, pero sobre todo dibujo cosas que me importan. Acuñé el término *relatograma* para definir un modo concreto de hacer relatoría gráfica, realizando procesos de acompañamiento y escucha gráfica. He dibujado en contextos de experimentación social, memoria vecinal y en comunidades de pastoreo. Combino la práctica artística con la docencia y la investigación.

Conocí a Marina en el CCCBarrio, dibujando en unas cenas sobre comida, política y territorio que ella organizaba. Allí dibujé. Unos meses más tarde, Marina me propuso acompañarla dibujando en un proyecto en su barrio ya hace seis años, durante los cuales he dibujado objetos, personas, alimentos y procesos. También me he nutrido del ambiente y de las atmósferas, y de esta forma situada de entender la alimentación, la memoria, la política, la vida y el compromiso de futuro.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introduction – I am sitting one afternoon contemplating the garden. We have played, drawn, turned the earth, planted, watered, sweated, cooked; some tomatoes, a carrot, half a cucumber, a quarter of an onion, garlic: a gazpacho. I remember my mother, that freshness of the simple recipes penetrating me with their vitamins every summer, that sensation of reincarnation, of mutation. How easy it is to make a gazpacho! And what energy when you taste it! It saves you! I look at those bare white walls that surround the orchard. They are like traces that suggest there were once plots that were demolished. They look like the pages of a broken book. It is 2006, I'm thirsty, I'm tired, and sitting in that orchard in Baltimore, USA, I want a fresh gazpacho.

That afternoon I begin to imagine the first page of a decentralised recipe book. That page will be the crack through which the first traces germinate, and after fifteen years and a lot of work around and in the kitchen, will lead me to co-write this culinary ABC.

INTRODUCCIÓN Estoy una tarde sentada contemplando la huerta. Hemos jugado, dibujado, removido la tierra, sembrado, regado, sudado, cocinado; unos tomates, una zanahoria, medio pepino, un cuarto de cebolla, ajo: un gazpacho. Me acuerdo de mi madre, de ese frescor de las recetas sencillas penetrándome con sus vitaminas cada verano, esa sensación de reencarnación, de mutación. ¡Qué fácil es hacer un gazpacho! ¡Y qué energía cuando te lo tomas! ¡Te salva! Contemplo esas paredes blancas desnudas que rodean la huerta. Son como huellas que dejan entrever que aquello habían sido pisos y fueron derribados. Parecen las páginas de un libro descompuesto. Año 2006, tengo sed, estoy cansada, y sentada en esa huerta de Baltimore, Estados Unidos, deseo un gazpacho fresco.

Esa tarde empiezo a imaginar la primera página de un recetario descentralizado. Esa página será la grieta por la que vayan germinando los primeros trazos que, después de quince años y mucho proceso en torno y en la cocina, me llevarán a coescribir este ABC culinario.

El acceso a la alimentación fresca y de calidad es inexistente en esa zona de Baltimore. Me cuentan que la memoria culinaria se ha ido perdiendo debido a la agresividad de las lógicas de las políticas en mayúscula y la ceguera por el dinero. Lo que he aprendido sobre el funcionamiento del sistema alimentario me entristece, me rompe y se me hace una grieta espejo dentro de mí, que se refleja justo cuando miro esas paredes descompuestas.

Se me ocurre usar dos herramientas, el grafiti y la cocina, para abrir procesos de discusión sobre un lugar. Ponernos a pensar una receta situada nos ayuda a entrar en una exploración más profunda sobre el espacio, nos ayuda a conocer mejor el lugar, a hacer conexiones y alianzas en el territorio. En torno a la cocina y los murales, compruebo que se hace comunidad, se crea tejido social, se renueva la memoria y se habla del pasado y del presente continuo. Bautizo ese proceso, idea que aúna cocina, arte, política y ecología, como "Graffiti Recetas".

Grafiteamos la receta de gazpacho junto a la huerta. Esa receta contiene todas las verduras que hemos sembrado y recogido en el huerto, y nos ilusiona la idea de que esas paredes se llenen de otras recetas que se conecten con los productos que nos da. Es un libro de recetas en las paredes km 0. Pero ese libro no

Introduction

One afternoon, I am sitting down contemplating the orchard. We have played, drawed, removed the soil, platted, watered, cooked; some tomatoes, a carrot, half a cucumber, 1/4 of an onion, garlic: gazpacho. I remember my mother, how fresh simple receipts would penetrate me with its vitamins each summer, a reencarnation feeling, of mutation. How easy it is to cook gazpacho! How much energy you get once you drink it! It saves you!

I contemplate the naked white walls that surround the orchard. Those traces allow you to see what was once an apartment and its been demolished. They look like a torn apart book. Its 2006, I am thirsty and in this orchard in Baltimore, United States, I desire drinking gazpacho. //

Today I imagine the first page of a decentralized receipt book. This page is the crack where the first sprouts flourish, after 15 years and several processes working on food. //

The access to fresh and quality food isn't present in this area of Baltimore. I was told that culinary memory is lost due to the agressivity of money and politics logics. Learning about the food system saddens me - cracks my inner self like a mirror that reflects back when I see those decomposed walls. //

I want to use two tools: graffitti and cooking to open up the discussion on a place. To situate a receipt allows us to have a deeper exploration of a space, to know it better, to create alianzes and connections with the territory. Around the kitchen and the murals I can confirm we create community, there's a social weaving, memory is renewed and one speaks of past and present. This process will be called "Graffitti receipts" where ecology, cooking, art and politics meet.

INTRODUCCIÓN Estoy una tarde sentada contemplando la huerta. Hemos jugado, dibujado, removido la tierra, sembrado, regado, sudado, cocinado; unos tomates, una zanahoria, medio pepino, un cuarto de cebolla, ajo: un gazpacho. Me acuerdo de mi madre, de ese frescor de las recetas sencillas penetrándome con sus vitaminas cada verano, esa sensación de reencarnación, de mutación. ¡Qué fácil es hacer un gazpacho! ¡Y qué energía cuando te lo tomas! ¡Te salva! Contemplo esas paredes blancas desnudas que rodean la huerta. Son como huellas que dejan entrever que aquello habían sido pisos y fueron derribados. Parecen las páginas de un libro descompuesto. Año 2006, tengo sed, estoy cansada, y sentada en esa huerta de Baltimore, Estados Unidos, deseo un gazpacho fresco.

Esa tarde empiezo a imaginar la primera página de un recetario descentralizado. Esa página será la grieta por la que vayan germinando los primeros trazos que, después de quince años y mucho proceso en torno y en la cocina, me llevarán a coescribir este ABC culinario.

El acceso a la alimentación fresca y de calidad es inexistente en esa zona de Baltimore. Me cuentan que la memoria culinaria se ha ido perdiendo debido a la agresividad de las lógicas de las políticas en mayúscula y la ceguera por el dinero. Lo que he aprendido sobre el funcionamiento del sistema alimentario me entristece, me rompe y se me hace una grieta espejo dentro de mí, que se refleja justo cuando miro esas paredes descompuestas.

Se me ocurre usar dos herramientas, el grafiti y la cocina, para abrir procesos de discusión sobre un lugar. Ponernos a pensar una receta situada nos ayuda a entrar en una exploración más profunda sobre el espacio, nos ayuda a conocer mejor el lugar, a hacer conexiones y alianzas en el territorio. En torno a la cocina y los murales, compruebo que se hace comunidad, se crea tejido social, se renueva la memoria y se habla del pasado y del presente continuo. Bautizo ese proceso, idea que aúna cocina, arte, política y ecología, como "Graffiti Recetas".

Grafiteamos la receta de gazpacho junto a la huerta. Esa receta contiene todas las verduras que hemos sembrado y recogido en el huerto, y nos ilusiona la idea de que esas paredes se llenen de otras recetas que se conecten con los productos que nos da. Es un libro de recetas en las paredes km 0. Pero ese libro no

va a materializarse en Baltimore; el proyecto vivirá y morirá mutando y adaptándose a otros paisajes.

Tras Baltimore, regresé a mi barrio natal, la Barceloneta, en la ciudad de Barcelona, el barrio en el que también he crecido. Recibo invitaciones para trabajar con esta idea de Graffiti Recetas en proyectos de microtransformación social en diferentes ciudades, pueblos y países, algunos en situaciones de conflicto extremas: Caracas, Tel Aviv, Palestina, Ecuador, Esmeraldas, Berlín, Argentina, Hungría, Casablanca...

Cada vez que me invitan a otro país, tengo una crisis de decisión. ¿Ir o no ir? ¿Qué sentido puede tener meterme en lugares que no conozco bien? ¿Para qué? No siempre voy. La inacción es también acción y decisión. Me siento siempre incómoda, colona, y necesito responsabilizarme y hacer un cambio, pero acabo viajando y siempre aprendo, y me doy cuenta de que, a través de la comida, alrededor del fuego y del plato, nos acercamos. Que las partículas del saber se van a conectar, las memorias, las alegrías, los dramas y los conocimientos emergerán y se tejerán, a su manera, entre tierras, personas, animales, vegetales, minerales, aguas e insectos. Observo que hay algo muy específico en cada uno de esos lugares, pero algo muy común a todos, y desde cada uno de esos lugares se van a dar los debates específicos en torno a la alimentación y la nutrición. Eso siempre pasa, y es hermoso e importante, y pequeñito y grande a la vez.

En el momento en que decido volver e instalarme en mi barrio, ya no hay marcha atrás. Quiero actuar y sentir y pensar desde el barrio, y con todos los aprendizajes y herramientas que he tenido el privilegio de aprender, quiero honrar todo lo compartido. Con todas las dudas que cohabitan en mente y estómago, empiezo a trabajar de nuevo en mi ciudad. A través de la memoria situada, de "lo personal es político" empiezo a cocinar para autogestionarme los proyectos, a cocrear cocinas colectivas, a aprender a través de familiares, amigas y nuevas amigas, a tejer redes y circuitos que conectan la comida con la calle, con la casa, con el mercado, con la mar. Una especie de proyecto de soberanía alimentaria de barrio. De ahí se generan proyectos con cantantes, bailarinas, dibujantes, escuelas, académicas, museos de arte. Mi legado son las mesas corridas en las fiestas populares, mi abuela cocinando en su fogón de carbón delante de su casa —planta baja— al tiempo que

pide a los coches que den la vuelta mientras cuece el arroz; la cocina de barca, el conocimiento de la mar y los pescados menos comerciales, desconocidos; las luchas por el territorio, autónomas y portuarias; y los espacios comunitarios de las mujeres que lucen mandil en la calle Pescadors; la sobremesa y la bendición pagana de los alimentos a través de los cantos populares. Esos son mis orígenes. Ya hace años que en mi vocabulario están el calentamiento global y el final de las energías fósiles, el ecofeminismo, la micropolítica. Todo eso que suena complicado fuera del barrio, lo entiendo desde el barrio, localmente.

En este libro trato de compartir ese momento de toma de consciencia y puesta en acción que surgió en Baltimore, pero que conecta con la importancia que tuvo la cocina en mi infancia y en toda la memoria transgeneracional, y que despega justo un par de meses antes del estado de alarma, continuando su escritura a tropezones entre sustos, paciencia, desespero, fortalecimientos, mucha cocina de casa y esa calidez, la vulnerabilidad y la crisis de cuidados. Lo escribo reforzando y poniendo en el centro con mucha potencia la necesidad de replantearnos el sistema alimentario, porque COVID-19 y comida tienen sus relaciones.

Este libro se hace principalmente con Carla Boserman, que ilustra procesos de aprendizaje, intimidades y vida compartida con corazón, precisión y entendimiento de los espacios, objetos, peces, microorganismos, personas, las prácticas y los contextos de este diccionario —que contiene una treintena de recetas— de estos últimos años de cocina situada. Este libro está hecho con ella y con pan, como en la palabra *compañera*. Está escrito con agroecólogas, periodistas especializadas en gastronomía, antropólogas de la alimentación, payesas, pescadoras, pastoras, apicultoras, cocineras, ecologistas, amigas, artistas, poetas, científicas y proyectos respetados, imprescindibles y muy amados por mí. Se lo agradezco infinito a todas, aunque me dejo muchas palabras, como "S" de *Supermercado cooperativo* o "C" de *Cooperativa de consumo*, "T" de *Tempeh de garbanzos*, "V" de *Vino* o "G" de *Granel*; también me dejo a personas necesarias e importantes, ¡tantas!

Este libro se abre para continuar lo mucho que me dejo, pero comparte un trozo de lo coaprendido, lo 'aprendido con'. Comparto herramientas, dudas, preguntas y debates, algunos de los textos son para abrir y expandir y reflexionar, y no para encerrar;

algunos de los debates pueden emerger de la contraposición de dos o más conceptos. Es un libro ecléctico y "raruno", pero que quiere ser cercano y sincero. También es un tributo a las cocinas que, tal y como dice Silvia Rivera Cusicanqui, son espacios y comunidades de afectos que irradian hacia fuera y se conectan con otras fuerzas e iniciativas lejos de la competencia. ¡Y es que en mi barrio dicen lo mismo, pero haciendo un uso diferente del lenguaje!

Estas son las cocinas que el movimiento antirracista ha liderado durante la pandemia, dándonos una lección de solidaridad y del saber hacer. Esas cocinas donde participo de formas diversas desde hace tantísimos años porque ellas mismas también son diversidad, esas cocinas que veo florecer cada vez más en la ciudad de Barcelona, espacios que, además de nutrir y conectar a las personas, atendiendo en momentos de crisis y emergencia, se preocupan por generar nuevos imaginarios políticos, creativos; tienen en cuenta la crisis global y energética, el calentamiento global, el sistema racista y colonial que maltrata las vidas humanas y no humanas que producen los alimentos; ponen en el centro las tradiciones que tienen sentido aquí y ahora de forma táctica; usan las técnicas culinarias de aprovechamiento heredadas de nuestras antepasadas a través de sus recetarios y de la memoria oral y doméstica; hibridan costumbres y culturas gastronómicas; *hackean* los alimentos que viajan demasiado lejos por productos agroecológicos; conectan los fogones con proyectos de espigueo, luchan contra el derroche alimentario, recuperan plantas y peces olvidados, fermentan, cuestionan el consumo de la carne y, si la cocinan o consumen, es de ganadería extensiva.

Tal y como dice el prólogo escrito por Anna Bofill al maravilloso libro *Cocinas de Barcelona*, de Isabel Segura Soriano, la cocina ha sido un trabajo no reconocido de las mujeres durante siglos; pero, además, es uno de los legados transgeneracionales más creativos, importantes y valiosos que nos han transmitido las mujeres. La cocina es memoria viva, se ha adaptado a los tiempos, a las estaciones del año, a la naturaleza, a la economía, a las penurias, a las celebraciones y a las vidas vividas. Honra la memoria del cuerpo y la de la piel, la del tacto y la de los gestos, la que huele, la que apesta y la que aromatiza, la que está llena de faltas de ortografía, la ninguneada y la expropiada.

Este libro expone formas de diseño y de construcción de la cocina y respeta las vidas de los cuerpos que las habitan y habitarán; sabemos que por siglos no ha sido así.

Contiene recetas y manuales orientativos para ser transformados con sentido y al gusto de las que lo deseen.

Rindamos tributo a las cocinas que "con-jugan", como dice Donna Haraway en *Seguir con el problema*: mezclan, revuelven, verbalizan, imaginan, piensan, hacen. "Con-jugan" en el sentido de 'jugar con': propician el deseo, las prácticas y el placer para generar nuevos imaginarios políticos orientados a esta civilización. En esto consistiría una aptitud contraapocalíptica. "Con-jugando" se oxigenan las tensiones y se convierten en grietas llenas de esperanza, como esa pared blanca grafiteada de gazpacho en Baltimore. Lo de "con-jugar", usando otro tipo de lenguaje, también lo reivindicamos en nuestras cocinas colectivas de barrio.

NOTA Sé lo difícil que se nos hace tener una alimentación exenta de las violencias estructurales del sistema alimentario y también sé que no todas las personas están en la misma posición a la hora de asumir opciones de consumo ético y saludable. Como consumidoras, cada una tenemos nuestros límites, economías, ritmos, tiempos, privilegios. Aquí no se pretende juzgar a nadie. Mi alimentación, como la de la gran mayoría, no está exenta de violencias, pero pienso que podemos ir trazando el camino hacia una "T" de *Transición agroecológica*, concepto que podría haber incluido en el diccionario. Hay gente trabajando en esa dirección. Como consumidoras, aparte de nuestras opciones particulares de consumo, también podríamos ir presionando a las instituciones para que se produzcan cambios estructurales que afecten a escalas mayores.

Ojalá este diccionario cree alianzas o sea un granito de "H" de *Harina* —otra palabra importante que me dejo— para que se produzcan cambios hacia formas de producción más justas y un consumo más respetuoso con la vida. Tal y como dice Yayo Herrero, tracemos cartografías del deseo copensando, 'pensando con' en un horizonte en el que tengamos en cuenta el bienestar del planeta, que no puede crecer de forma ilimitada en recursos materiales. Tracemos esas cartografías creativamente, también desde el placer, alineadas con la magia. Ojalá que todas las recetas y cocinas se gesten y se conviertan en ecosistemas de generosidad. Tenemos referentes. Intentad que se reconozcan y que no sean arrinconadas.

NOTA SOBRE LOS TEXTOS:

— Respecto al uso del género, la autora principal de la obra ha utilizado el femenino plural en referencia a "las personas". En las ocasiones en las que se habla exclusivamente de mujeres o de hombres, se especifica.

Para el resto de los textos, se ha respetado el uso del género escogido por cada una de las colaboradoras.

— La clasificación bajo la que se han ordenado algunos conceptos no pretende, de ningún modo, presentarse como la clasificación correcta o definitiva.

Su uso responde únicamente a criterios de organización con el objetivo de facilitar la lectura.

De la “A” a la “Z” con receta

ongeluk

ACCIDENTE con Ádam Dallos

Mi amigo húngaro Ádam, el pintor, me contó la historia de la receta *Hatalapos Tortek*:

ongeveer

augustus / smaak

La receta se creó aproximadamente hace diecisiete años, precisamente el 12 de agosto, para el cumpleaños de mi hermano. Es su receta favorita. Ese día, mi madre empezó a cocinar *Hatlapos*, una tarta muy popular en Hungría, receta de mi bisabuela. Cuando estaba terminando de cocinarla, le cayó la tarta y se desmontó a pedazos. El accidente la entristeció mucho, pero inmediatamente se inventó un nuevo postre: el pudin de *Hatlapos (Hatlapos Tortek)*. La receta es importante para mí porque es una historia familiar. Mi familia es una familia de pueblo, muy tradicional. El accidente muestra que la tradición también se puede desmontar accidentalmente y que el accidente te puede impulsar a crear una nueva realidad deliciosa.

precies

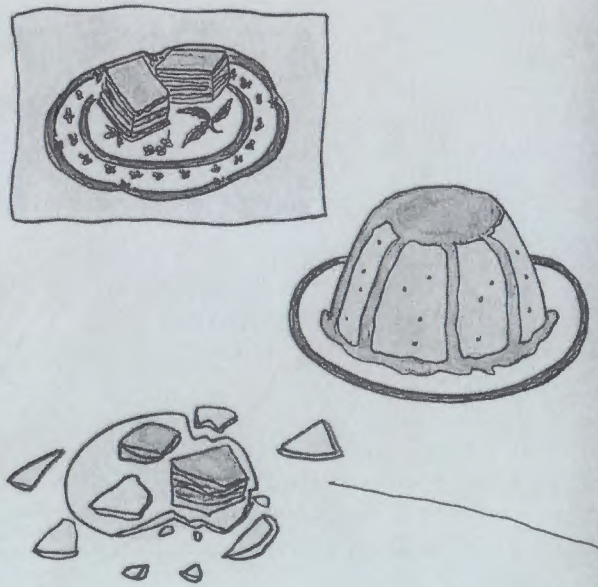
oma ?

samen weken

Grafiteé hace seis años la receta de Hatlapos y Hatlapos Tortek en Hungría. Las normativas "antigrafiti" eran duras en ese pueblo. Mientras la grafiteaba, vino una señora a regañarme y la policía intentó detenerme.

Conseguí acabar el grafiti-receta. Su estilo, al estar hecha con esténcil, era muy punk. A la mañana siguiente fui a ver si seguía viva en la pared del sótano de la estación de tren y me sorprendió ver una cola de señoras mayores con sus libretas copiando la receta.

¡Definitivamente, era una buena receta, pues estaba basada en una receta amada colectivamente! Los accidentes también *hackean* las mentes; hay que abrirse a la sorpresa.



ongeluk, met Ádam Dallos. Mijn hongaarse vriend Ádam, een schilder, heeft mij verteld over de geschiedenis van het recept Hatalapos Tortek:
Het recept werd ongeveer sinds twintig jaar gemaakt, op 12 augustus precies, in samenwerking met mijn oma (familielid?). Het is mijn favoriete recept. Deze keer maakt mijn moeder Hatlapos, een taart die populair is in Hongarije. Maar tijdens het koken is de taart op de grond gevallen.
Het ongeluk brachte veel teweeg, en deed ons een nieuwe versie van het gerecht uitvinden. Hatapalos Tortek. Het recept is een belangrijk onderdeel van onze familiegeschiedenis. Mijn familie is normaal erg traditioneel. Maar door dit ongeluk werd de traditie doorbroken, en het ongeluk heeft ons de impuls gegeven iets nieuws, wat beter was.

Ik wisel regelmatig recepten uit met mijn ouders. Alleen houden mijn ouders niet zo erg van koken. Ik vind koken wel leuk, maar ben er niet zo heel goed in. Soms leer ik een nieuw gerecht, en kook ik dit voor mijn ouders. Meestal vragen ze dan naar het recept om het later zelf te kunnen maken. Alleen omdat ze niet graag koken, maken ze het meestal veel simpeler dan het is bedoeld. Zo ook de duonjangjjigae, een gerecht wat ik van mijn vrouw heb geleerd. Dit gerecht is een 'stew' (stoofpot), normale gesproten in een aardewerken potje wordt gekookt. Mijn ouders hebben ook zo'n potje, maar gebruiken liever een van hun moeders potten. (In het aardewerken potje staan meestal wat bloemen). Het gerecht wordt gekookt door eerst een bouillon met groenten, zeewier (kelp) en anchovis te maken. Vervolgens wordt daar de duonjang aan toegevoegd. Dit is een gefermenteerde pasta van sojabonen. Samen wordt dit opgekookt tot een dikke soep. Vervolgens worden tofu, courgette, paddenstoelen, knoflook en lente-ui aan toegevoegd. Mijn ouders slaan veel van de stuppen over en vragen de week nieuw stuppen aan tofu. Toch blijven ze het duonjang maken en eten ze hem meer veel plezier. Misschien is dit niet het soort 'accident', toeval of ongeluk wat hier beschreven wordt, maar een toeval wat over een langere periode plaatsvindt,

ACEITE Los supermercados venden botellas de aceite de oliva cuyas etiquetas muestran fotos o dibujos de aceitunas brillantes. Muchas personas no se fijan ni distinguen entre un aceite de oliva refinado y uno virgen. Y es que, en la presentación, no están reflejadas las mejores intenciones. En general, muchas personas se fijan sobre todo en el precio (¡qué remedio!) y, en este sentido, el aceite refinado es mucho más barato.

El aceite de oliva virgen es el que se obtiene directamente de la aceituna mediante presión en frío y sin añadir ningún tipo de sustancia química. En función de la cantidad de ácidos grasos que contenga, será un aceite virgen extra (0,8°), fino (2°) o corriente (3°). En cambio, el aceite de oliva refinado se extrae de la aceituna mediante presión en caliente, sus ácidos grasos no superan los 0,2° y, por lo tanto, es un aceite con menos propiedades nutricionales (y menos sabor, también).

Obviamente, cada una tiene sus posibilidades y su economía, pero hay que tener en cuenta que el aceite refinado es de muy mala calidad. El aceite de oliva también es un superalimento así que, siempre que las circunstancias lo permitan, habría que optar por el aceite de oliva virgen. Tanto por salud como por justicia colectiva y ecosistémica, es mejor invertir en un buen aceite que en otros superalimentos importados de lugares lejanos.

Otra cosa que debemos tener en cuenta sobre el aceite es su alto efecto contaminante. Dicen que, por cada litro de aceite arrojado por el desagüe, se contaminan mil litros de agua, además de que obstruye el sistema cloacal y encarece el tratamiento del agua.

Receta de jabón de aceite reciclado

Una forma de no desechar el aceite es aprovecharlo y convertirlo en otra cosa como, por ejemplo, jabón.

El problema con el jabón de aceite es que puede quedarle un cierto olor a refrito, sobre todo si lo has utilizado para freír pescado (me ha pasado).

Para ir bien, hay que colar el aceite usado un par de veces. Lo puedes hacer con un trapo de hilo de algodón de los que se usan tradicionalmente para hacer requesón.

La receta que te propongo incluye el uso de sosa cáustica, pero en internet u otros libros puedes encontrar fácilmente recetas de jabón que no la usen.

OIL OLIVEOIL
SUPERMARKETS SELL BOTTLES WHOSE LABELS SHOW PICTURES OR DRAWINGS OF SHINY OLIVES. A LOT OF PEOPLE DO NOT NOTICE NOR DISTINGUISH BETWEEN A REFINED OLIVE OIL AND A VIRGIN ONE.
AND THAT IS BECAUSE IN THE REPRESENTATION THE BEST INTENTIONS ARE NOT REFLECTED
× REPRESENTATION DOESNT CARRY THE BEST INTENTIONS
× AND IN GENERAL, MOST PEOPLE LOOK AT THE PRICE BEFORE ANYTHING ELSE.
OF COURSE! AND IN THAT SENSE REFINED OIL IS MUCH CHEAPER
CHEAPER IN ENERGY THAT POSSIBLE

OLIVES DE LA TIETA

SE COJEN LAS OLIVAS Y SE PONEN EN BARREÑOS CON AGUA SE LAVAN Y SE LES CAMBIA EL AGUA DURANTE TRES O CUATRO DIAS
A CONTINUACIÓN SE COJEN LOS POTES Y SE VAN PONIENDO OLIVAS Y LAS HIERBAS "QUE SON" HOJAS DE GARROFA BORDA Y SAJOLIDA

APARTE SE HACE UNA SALMUERA DE AGUA Y SAL. PARA SABER LA SAL QUE SE TIENE QUE PONER SE INTRODUCE DENTRO DEL AGUA CON SAL (UN HUEVO) Y ASI SI FLOTA SE SABE SI ESTA BIEN DE SAL.
ENTONCES EN CADA POTE SE LE VA AÑADIENDO EL AGUA HASTA CUBRIRLAS Y PARA ACABAR SE LE PONE HOJAS DE GARROFA Y SAJOLIDA POR ENCIMA Y SE TAPAN.
TAMBIEN A LA HORA DE PONER CAPAS DE OLIVAS Y HIERVAS SE PUEDEN PONER SI GUSTA AJOS ENTEROS O GUINDILLA POR SEPARADO, O AJOS O GUINDILLA SE TIENEN COMO DOS MESES ANTES DE CONSUMIR (SE PRUEBA) Y SI ESTAN BIEN YA PUEDES COMERLAS.

[*Olives*: aceitunas / *tieta*: tía / *sajolida*: ajedrea / *garrofa borda*: algarroba silvestre]

En general, no soy muy de fórmulas y eso no se contradice con el amor que tengo a estos manuscritos de cuerpo y alma, que escribieron o escriben en sus libretitas muchas de las mujeres de mi vida. Una receta nos sirve de guía, luego cada una la adapta o *hackea*; la comida nunca nos sale exactamente igual, es única e irrepetible; el fuego, cada una tiene el suyo: llama, vitrocerámica, inducción; las cazuelas: barro, hierro, aluminio; el estado anímico, los gestos, el ambiente y la piel de la que la cocina...

Un pescador me contó que el mejor *allioli* se hacía en la barca, porque el movimiento de la mar lo acompaña. Para aprender a cocinar, tenemos que usar todos los sentidos y practicar. El aroma, la textura y el color, los accidentes nos irán guiando y pidiendo lo que necesita el plato. Las medidas de la receta serán orientativas, aunque en el caso de muchos postres sea necesario seguir las medidas con exactitud. Siempre hay excepciones, y cocinar con un robot ya es otra historia. Si cocina el robot, ahí las recetas y sus medidas de manual triunfan y podemos olvidarnos de la aplicación de nuestros sentidos y aprendizajes a fuego lento.

나는 레시피 작성을 하는 사람이 아니며, 내가 사랑하는 내용과 많이 적힌 이 책을 읽고 또한 여러분들의 많은 여성들이 작은 공책에 필사하는 레시피들이 많이 있다.
레시피를 가이드라인 하실 수 있으며, 각자가 레시피를 응용하고 해킹합니다. 그래서 음식은 완전히 똑같지 않고 독특합니다.
물론 각자 고유합니다. 꽃, 세라믹 호브, 인덕션, 냄비, 정로, 칼, 알루미늄, 아궁이 석탄, 불, 환경, 요리하는 사람의 피부 ...

한 어부는 바다의 움직임이 동반되기 때문에 배에서 가장 좋은 알리올리가 만들어진다고 합니다. 요리를 배우려면 오른 감각을 사용해야 합니다. 향, 식감, 색, 우연이 우리를 안내하고 때에 필요한 것이 무엇인지 말합니다.
음식 레시피의 모든 측정을 정확하게 따라야 하지만 항상 예외가 있습니다.
로봇과 요리하는 것은 다른 이야기인데 만약 로봇이 요리한다면 우리는 우리의 감각을 적용하는 것을 잊어버릴 것입니다.

Hand-taste

"Don't use plastic globes!!"

our senses = "손맛" son-mat

"You ~~have~~ got a good 손맛"

"It's 손맛"

There's ~~different taste~~ a difference when you use plastic globes to cook. My mom always ~~one~~ emphasises 손맛 (son-mat) = taste of hand) to make a good food.

Ingredientes

— 3 l de agua
— 3 l de aceite de oliva usado
— 400-500 g de sosa cáustica
— Briks reciclados
— Opcionalmente, aceites esenciales para aromatizar o aloe vera para añadirle propiedades

Preparación

Protegerse tapándose la piel con mandil, guantes y gafas de plástico. Se recomienda usar máscara y hacer la mezcla al aire libre.

1. Verter 3 l de agua en un recipiente de plástico viejo.
2. Echar la sosa cáustica al agua.
3. Remover hasta que la sosa quede disuelta. La sosa y el agua provocan una reacción en la mezcla que la calienta. Esperar entre 5 y 10 min a que la mezcla se temple.
4. Añadir con cuidado los 3 l de aceite de oliva previamente filtrado. A medida que se vierte, remover la mezcla. Hay que removerla hasta que el color se blanquee y la mezcla huela a jabón. Se puede hacer con una batidora, protegiéndose bien la piel y los ojos, porque manualmente se tarda un buen rato.
5. Verter con cuidado la mezcla en un brik reciclado. Tiene que estar limpio y hay que cortarlo por arriba para verter cómodamente la mezcla.
6. Dejar reposar la mezcla entre 1 y 2 semanas, hasta que quede lo suficientemente sólida para que se pueda cortar y desmoldar el jabón. Se recomienda esperar 1 mes antes de usar el jabón para que la sosa complete su saponización.

ACEITUNAS con mi tía Susi Esta es una receta de mi tía Susi. Los recetarios caseros me alucinan: me encanta leer su pulso. En muchas ocasiones están impregnados de afecto y cariño. Al contrario de lo que nos han inculcado, el conocimiento puede incluir faltas de ortografía. Aprecio la diversidad de estilos; son documentos tesoro, objetos fetiche, transmisores de la memoria familiar y doméstica. Aunque la lengua materna de mi tía es el catalán, su educación durante la dictadura franquista en el Estado español no le permitió aprender a escribirlo, así que escribe en castellano, pero mezcla algunas palabras en catalán.

La receta hay que leerla con atención, porque normalmente nos cuenta mucho más que la receta.

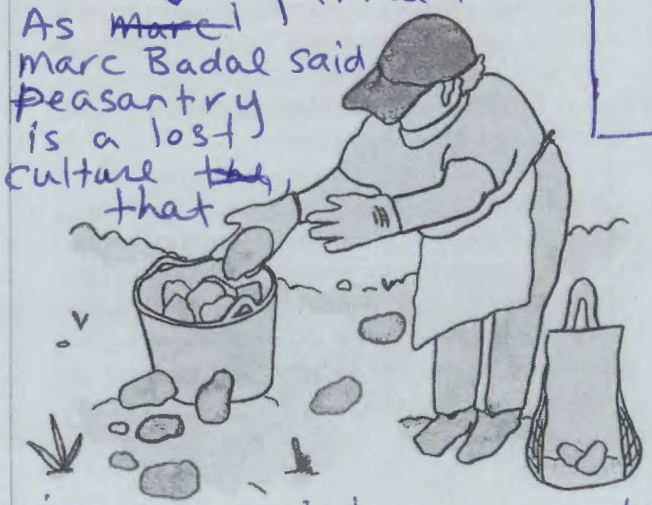
Agroecology – with Daniel López García

From some main references in the domain of agroecology and food sovereignty, I have heard similar stories as the following.

AGROECOLOGÍA con Daniel López García De distintas personas agricultoras, algunas de ellas referentes en el mundo de la agroecología y la soberanía alimentaria, he escuchado historias parecidas a la siguiente:

> Cuando era joven, siempre peleaba con mi padre, que era agricultor. Le decía que todo lo que sabía, la forma en que él trabajaba el campo, no valía para nada. Que era antigua, basada en supersticiones y cosas de viejos. Que trabajaba demasiado y que si no empezaba a introducir técnicas modernas nos moriríamos de hambre y seríamos tan pobres como nuestros antepasados. Al final heredé la explotación, empecé a invertir, a comprar maquinaria pesada, a endeudarme, a comprar semilla mejorada y echar cada vez más abono químico y más venenos. Los primeros años me fue bien, y después me empecé a arruinar. Hoy llevo muchos años produciendo alimentos en ecológico, y estoy orgulloso de ello. Pero, especialmente, lo que me alivia es que, antes de que mi padre muriese, tuve tiempo de decirle que tenía razón, y de darle las gracias por querer transmitirme lo que había aprendido de su madre, padre y abuelos: el conocimiento campesino acumulado durante siglos.

La *agroecología* trata de construir en el presente una alimentación sostenible y justa, aprendiendo de las cosas buenas del pasado y articulando ese conocimiento con lo que somos ahora. La agroecología, con origen en América Latina, se construye en Europa sobre lo poco que nos ha llegado de la cultura campesina. Como diría mi amigo Marc Badal, el campesinado es una cultura perdedora que, como

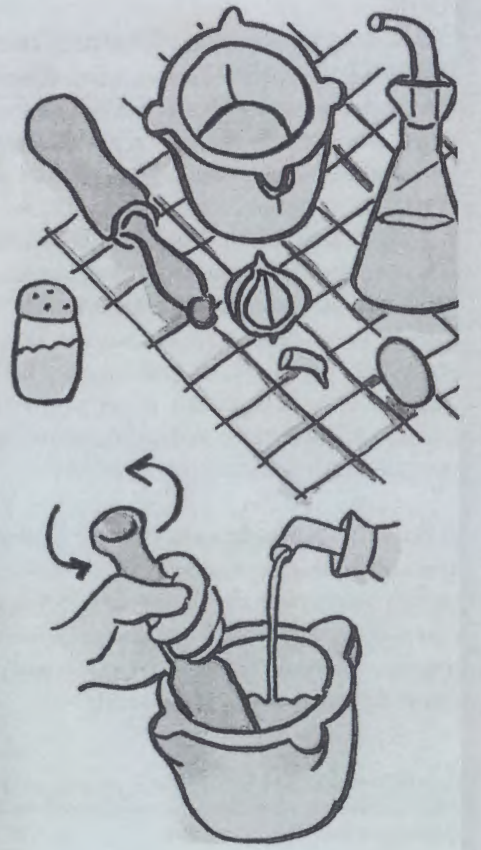


and I am very proud of this. But especially ~~that~~ what amazes me is that, before my father died, I was able to tell him that he was right, and to thank him for what he was trying to pass on to me, ~~what~~ ~~was~~ what he had learned from his mother, father, and grandparents: the peasant knowledge built up over centuries.

Agroecology tries build in the present a just and sustainable nourishment, learning from all the good things from the past and ~~articulating this knowledge~~ ~~knowledge~~ ~~framing~~ framing this knowledge in what (where) we are now. Agroecology has its origens in Latin ~~American~~ America

As ~~Marc~~ my friend Marc Badal said peasantry is a lost culture ~~the~~ that in Europe is based on what little has come to us from peasant culture (European peasantry)

When I was young, I always fought with my father, who was a farmer. I told him that everything he knew, his way of working the land, had no value. That it was antiquated, based on superstitions and outdated things. That he ~~work~~ worked too much and if he didn't start introducing modern technologies we would die of hunger and we would be as poor as our ancestors. In the end I inherited exploitation, I started to ~~ives~~ invest in and buy heavy machinery, get ~~mysel~~ myself in debt, buy improved seed, ~~di~~ throw (distribute) chemical fertilizers and poisons. For the first few years I did relatively well, ~~and~~ but ~~soon~~ afterwards things started to take a downturn. ~~Tod~~ ~~Today~~ Now I have been producing ecological food for several years.



tal, nunca escribió su historia; pero esa historia sigue siendo la nuestra, aunque sus rastros estén borrados entre la patrimonialización y el autoodio de un mundo rural vaciado.

La *agroecología* es un concepto cada vez más usado y, como tal, es un territorio inmaterial en disputa, especialmente por ser un concepto que pretende incidir sobre las disputas en los territorios materiales: agricultura extractivista, concentración en el acceso a los mercados y al valor en la cadena alimentaria, de la tierra y el agua. Para mí, es una perspectiva compleja sobre la (in)sostenibilidad de los sistemas agroalimentarios. En ese sentido, es entendida como un movimiento social, un enfoque científico y un conjunto de prácticas de manejo agrario. Sin estos tres ingredientes a la vez, en cada proyecto, no es agroecología. Pero en la práctica vamos haciendo: intentamos ir más acá de las ideas, abrimos camino desde lo posible, intentamos generar transiciones hacia un campo vivo, productivo y sostenible, y a la vez hacemos accesible a nuestra gente, la de los entornos locales, alimentos buenos, sanos, sostenibles y justos.

DANIEL LÓPEZ GARCÍA

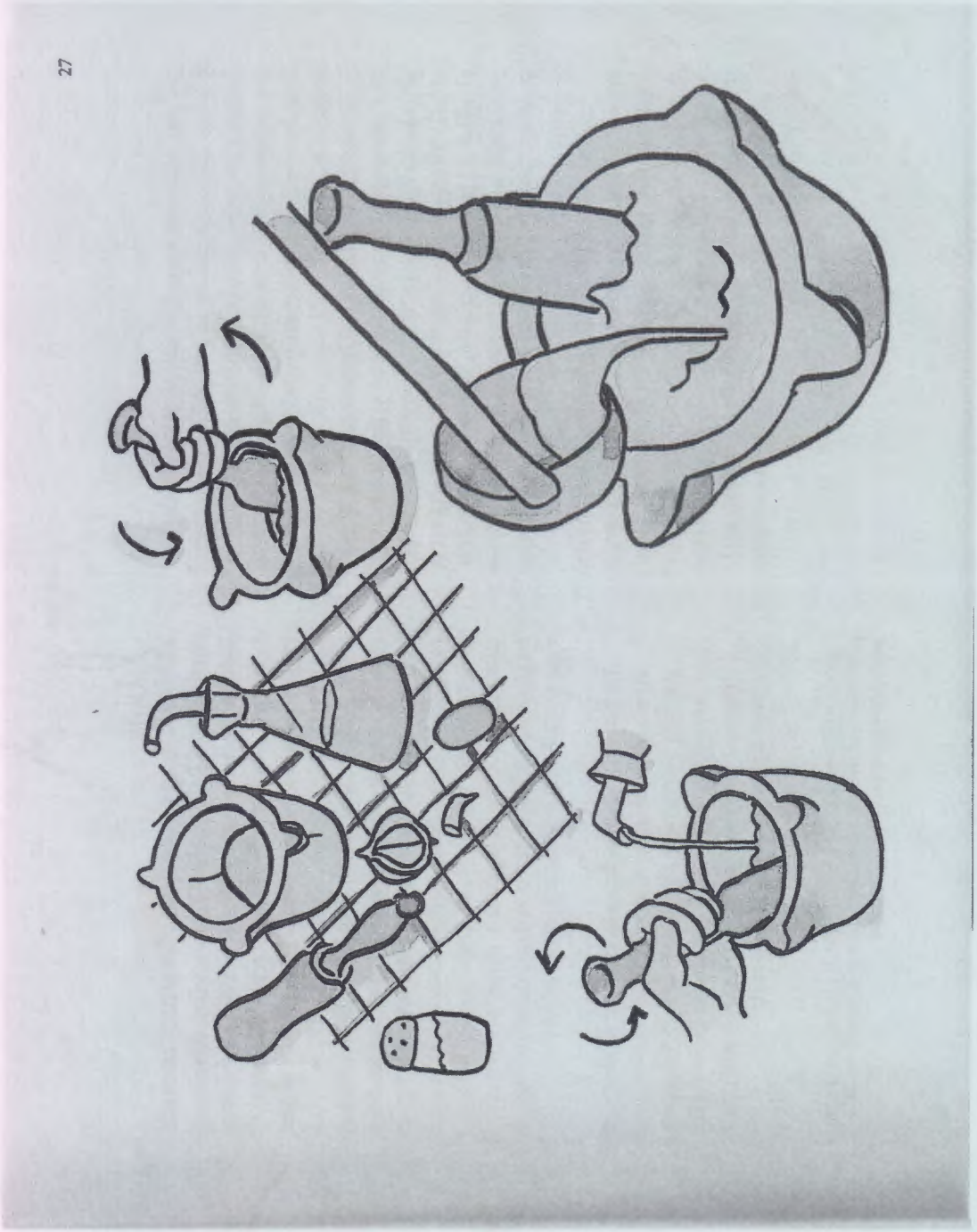
ALLIOLI En catalán *all i oli* significa 'ajo y aceite'. El *allioli* es una salsa que, en Cataluña, tradicionalmente se hace ligando ajos con aceite y sal en un mortero de barro con mano de madera. Es más fácil hacerlo añadiéndole una yema de huevo, y en la actualidad los más perezosos lo hacen tipo mayonesa, con una batidora, que es menos laborioso, más fácil y rápido. El resultado es muy distinto en función de si se hace de un modo u otro.

Mi familia, que tiene raíces pescadoras, hace el *allioli derchatat*, que es un *allioli* al que se le añade caldo de pescado poco a poco y en poca cantidad hasta que liga la salsa. Cuando mi padre me enseñó a hacerlo, me decía: "Míralo, poco a poco, ¿ves cómo se excita? Escúchalo, chispea, peta... Ya está ligando, ya lo tienes. Ve añadiendo el aceite poco a poco. Una vez hecho, ve echándole el caldito de pescado a gotitas, con cariño, despacito. Cuando empiece a ligar, le puedes ir añadiendo más caldo, hasta que te quede una salsa blanca, amarillenta, entre espesa y líquida".

Mi abuelo me explicaba que en la barca lo hacían así para que hubiera más cantidad y llegara para todos. Lo vertían directamente del mortero sobre el arroz *a banda*, y comían todos juntos de la misma

JUAN PABLO
CARLOS

JOSÉ



perola. Antes de comer se decía, a modo de bendición, "*Cadascú que se la peli*" ('Cada uno que se la pele') refiriéndose a la gamba, aunque raramente las comieran: esas estaban reservadas para la venta. Esto también lo explico en la definición de *Ritual* (pág. 125).

De forma metafórica, esa frase indicaba que tanto en el ritual de la comida como en el funcionamiento de la barca había dos espíritus que tenían que convivir: el individual y el colectivo. Se compartía la perola, el *allioli*, el pan y el pescado; eso lo hacían juntos, pero cada uno tenía la responsabilidad de pelarse su propio crustáceo, con lo que se creaba así una forma de armonía.

Una vez un pescador me explicó que el mejor *allioli* era el de la barca, porque la barca se movía. Siempre había pensado que los gestos y los movimientos moldean el sabor de la comida, pero nunca pensé que el movimiento del espacio también influyera notablemente en la elaboración y el resultado de un plato.

El *allioli* también es muy rico si se hace con manzana, pera o membrillo.

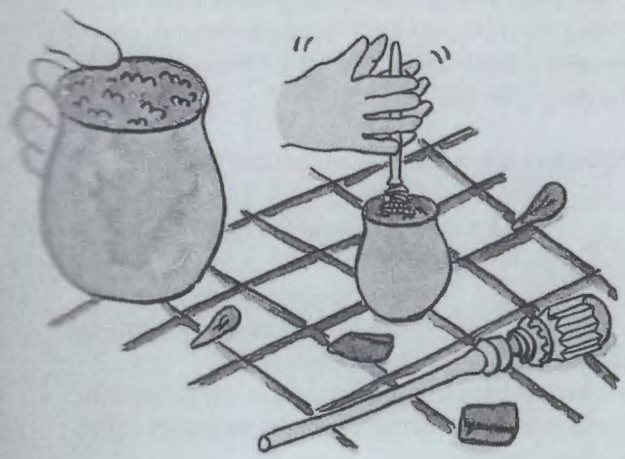
AMOR con mi abuela, Clayton Thomas Muller y Chuy Salas De pequeñas, cuando nos dolía la tripa, el arroz medicinal hervido de mi abuela Paquita nos parecía que sabía a pastel. Cuando le preguntábamos por el secreto, nos decía: "La paciencia, el tiempo y el amor".

Mi amigo Chuy Salas me explicó que, en México, el amor se mide por la cantidad de espuma que contiene una taza de chocolate antes de servirla. Se pasa el chocolate varias veces entre dos vasos o recipientes y, cuantas más veces se hace, más espuma lleva; hay una relación entre la espuma y el tiempo que una le ha dedicado. El tiempo y la dedicación se asocian con el amor que se siente hacia la otra persona.

> Tal y como un bebé se agarra a la teta se come y, al hacerlo, se hace el amor. E invirtiendo la relación, hacer el amor siempre tiene algo de ejercicio caníbal, porque la boca es un órgano vivo que se rige por su propia conciencia de avidez, de absorber, como una pulsión original de todo lo vivo para sobrevivir.*

* Palabras de la socióloga Noëlle Châtelet, recogidas por Vázquez Montalbán y citadas por José Berasaluce en *El engaño de la gastronomía española* (Ediciones Trea).

Otro amigo mío, Clayton Thomas, me explicó que en su comunidad indígena de Canadá el ingrediente más importante de una receta es el amor de las abuelas. Una de las muchas imposiciones colonialistas que se implantaron en su comunidad fue el racionamiento, que introdujo azúcar blanco, harina refinada y otros alimentos procesados de la peor calidad. Las abuelas convertían en torta deliciosa todos esos ingredientes, amasándolos con mucho amor. El único ingrediente realmente nutritivo de esas tortas sigue siendo el amor que nutre las almas; el resto ha sido causa de diabetes y enfermedades cardiovasculares que, antes de la colonización, la población indígena no sufría.



Sin embargo, y sin desmerecer el amor sino valorándolo y reconociéndolo, demasiadas son las veces en que el amor se confunde con el sacrificio de las mujeres que nos cocinan, que nos han cocinado y que siguen cocinándonos; un trabajo duro y no remunerado. No está de más "desromantizar" el sacrificio que hay en la cocina.

APROVECHAMIENTO

CASQUERÍA

La casquería se refiere a las entrañas o vísceras de un animal y, en algunos lugares como en el Estado español, sirve para nombrar todas aquellas partes del animal que, una vez sacrificado, se consideran despojos: el morro, las patas, la sangre, las orejas…

No tengo recuerdo de casquería en el mercado de mi barrio. Mi familia, sí. Pero sí recuerdo ver las patas de los pollos y las crestas. Se incluían en la bolsa del pollo despiezado para echarlas en el caldo. Hoy no se ven, ni se regalan, ni se venden, ni se compran.

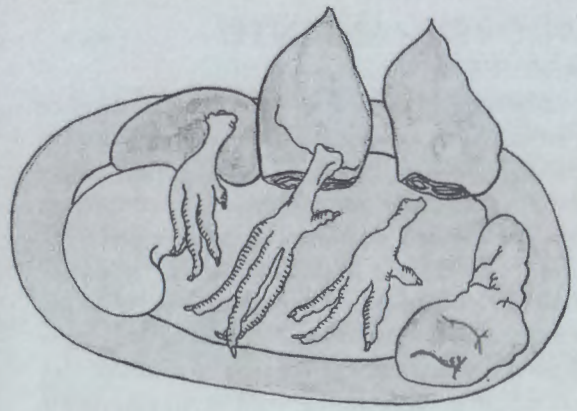
Mi abuela Marina, madre de mi madre, nunca ha cocinado mucho, más allá de frutas en almíbar dulce. Ella siempre nos dijo que su trauma con la cocina empezó ~~cuando~~ porque mi abuelo siempre la regañaba: muy salado, demasiado insípido, muy frío, muy caliente, poco o demasiado dulce. Poco a poco, mi abuela perdió el gusto por la cocina: por falta de amor. Porque el amor no es solo algo que se da, desinteresadamente. ~~Es algo~~ Pues amor porque nos interesa ser amados, por quién sea, por nosotras mismas. Yo amo cocinar con mis hermanes y mamá para mi abuela Marina, devolverle todo ese amor que le faltó. Hace poco, volvió a hacer un dulce, de durazno, que siempre me recuerda a ella.

(lo relacional)

Querer ser amado ~~[illegible]~~, es ~~[illegible]~~ el deseo por ser abrazados y escuchados, ofrecerle al otro la posibilidad de recibirnos. ~~[illegible]~~

Parece que la relación que se tiene con el animal está lejos de pensar que lo es; es raro.

Así pues, cualquier parte del cuerpo que lo evidencie, por lo menos en las ciudades, se evita. Muchas personas solo las cocinan si desconectan de la idea de que son animales. Únicamente cocinan filetes limpios, cortados. Nada que ver con la relación que se tenía en los pueblos con los animales: el ritual de la matanza, la conciencia de la vida, el reparto a la vecindad, el trabajo colectivo y el consumo equilibrado quedan muy lejos del sistema de producción y del consumo de carne industrial.



ESPINAS DE PESCADO con Chisca Alemany

De los huesos de la carne podemos hacer caldo; con las espinas de pescado, también. Chisca, que forma parte de una de las cocinas comunitarias en las que trabajo en el barrio de la Marina (Barcelona), me contó que, cuando le filetean un bonito grande, la espina queda impregnada de carne. Ella la fríe con un poco de aceite de oliva y luego la separa raspándola con un cuchillo y la añade a la ensalada. Para ella es como un sustituto de aprovechamiento del atún de lata.

Del pescado lo podemos aprovechar todo; las cabezas y las colas para hacer caldo, la carne de las espinas tal y como hace Chisca, y las tripas para hacer el *garum* (pág. 62).

RECETAS DE APROVECHAMIENTO

Receta de exfoliante de café

Ingredientes

— 2 tazas de poso de café (los restos de café húmedo que quedan tras hacer una cafetera)

— 1 taza de azúcar moreno (aunque somos muy críticas con el azúcar blanco, también va muy bien y es más económico)

— 4 cucharadas de aceite de oliva virgen o de almendras
— El zumo de ½ limón (podéis acabar de exprimir restos que tengáis en la nevera. Si es ecológico, también podéis añadir ralladura de su piel)

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol hasta conseguir una consistencia parecida a la de la tierra mojada.

El azúcar intensifica la textura.
El café es antioxidante.
El limón es aromatizante, antibacteriano y astringente.
Tanto el aceite de oliva como el de almendras son hidratantes y están llenos de nutrientes.

Receta de pesto low cost

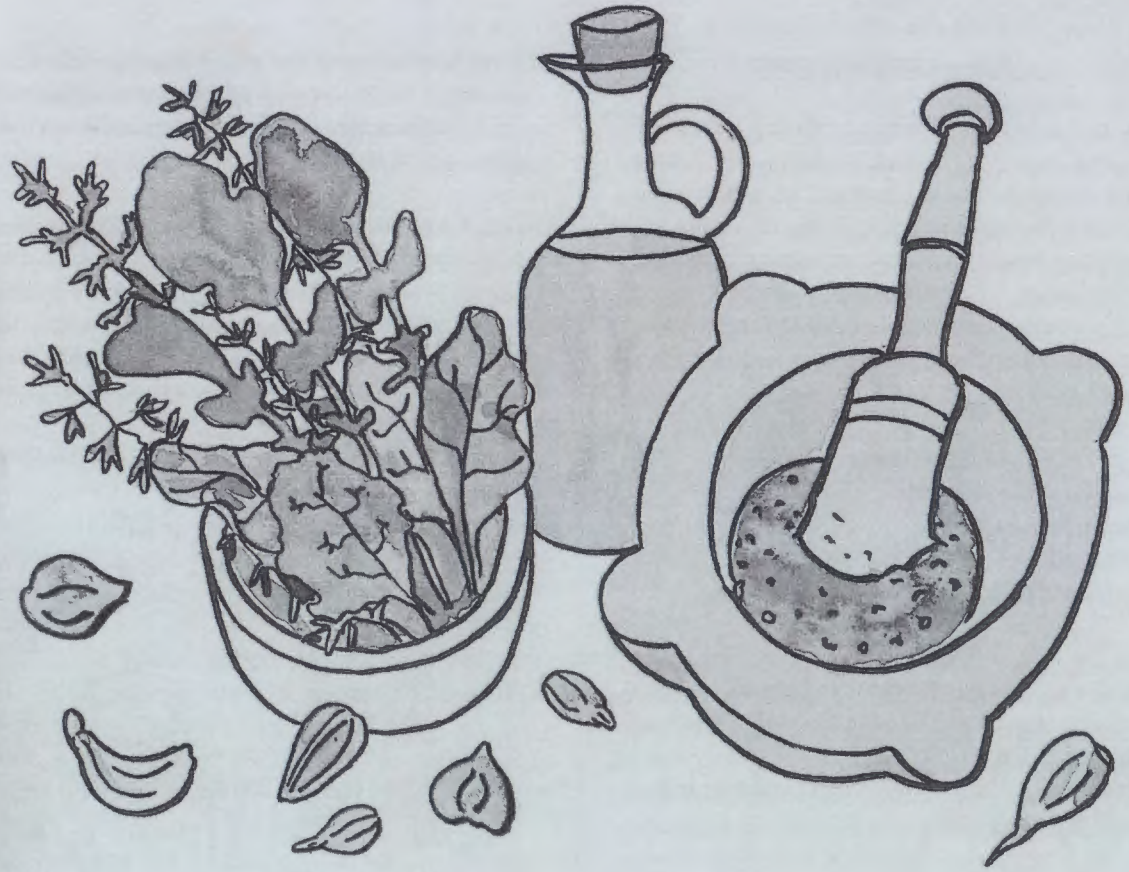
Ingredientes

— Un puñado de hoja verde. Se trata de utilizar cualquier tipo de hoja verde sobrante. Nuestra preferida es la de zanahoria, pero podéis experimentar con sabores y texturas y probar con las hojas de hinojo, las de rábano -aunque son un poco amargas- o las de remolacha. También sirven las acelgas tiernas y los restos de perejil o de cilantro que se empiezan a mustiar.
— Un puñado de frutos secos. Utilizad los que más os gusten o sean más económicos, y tened en cuenta la proximidad. Las pipas de girasol, las avellanas y las almendras quedan estupendas.
— Sal al gusto
— ¼ de vaso de aceite de oliva

Preparación

1. Machacar en un mortero la hoja verde y los frutos secos hasta lograr una pasta bastante uniforme.
2. Añadir el aceite de oliva y la sal y seguir machacando hasta que quede una salsa homogénea.

AVENA La leche de avena tiene muchas propiedades; entre ellas, favorece la flora intestinal. Es rica en vitaminas del grupo B, contiene hierro, calcio, fósforo, magnesio, omega 6, cobre y zinc. Además, contiene oligoelementos y avenina, un alcaloide calmante. Este año hemos sufrido muchos cambios y hemos, por fin, entendido de una forma más profunda que hay que vivir con la incertidumbre; en ese sentido, la leche de avena me tranquiliza y me reconforta.



Receta de leche de avena

Esta es una receta muy fácil, económica, sencilla y básica propuesta por Anabela Moreira dos Santos y Sandra Pereira da Rocha (Portugal) en el seminario del MACBA "Autogestión cerda. Encuentro entre colectivos *queer* autogestionados", mientras dialogamos con complejidad, contradicciones y sentido crítico sobre el cocinar y el comer, poniendo en el centro las herramientas y la reflexión sobre la vida de los seres humanos y no humanos.

Ingredientes

— 1 vaso de copos de avena
— 1 dátil (opcional)
— 1 l de agua
— Una pizca de sal (opcional)

Preparación

1. La noche antes se pueden dejar en remojo los copos de avena para que se ablanden, pero no es estrictamente necesario.
2. Batir la avena con el dátil y el agua, mezclar bien y añadir la pizca de sal.
3. Filtrar la mezcla con una gasa o trapo de hilo. Hay que hacer un nudo al trapo e ir presionándolo con las manos para que la leche vaya saliendo y se separe de los restos de avena.

Al final, los copos van soltando un líquido muy cremoso y espeso que dará mucho cuerpo a la leche. Podéis aprovechar los restos de avena para nutriros la piel. Os podéis hacer una mascarilla o hidrataros las manos y el cuerpo. En realidad, hay muchas maneras de aprovechar los restos; para muchas, experimentar y compartir es un gusto.

(TEXTOS DE LA CUINA DEL MACBA)

AZÚCAR con Kat Ainger Vistas desde la perspectiva de décadas, las tácticas de la industria azucarera guardan mucho parecido con las del Big Tobacco en el uso que hacen de las relaciones públicas y en la financiación de dudas y negacionismo sobre las repercusiones que tiene el consumo de azúcar para la salud.

La Sugar Research Foundation (ahora llamada Sugar Association) la creó la industria estadounidense para impulsar el consumo público de azúcar tras los racionamientos de la Segunda Guerra Mundial. En 1945 otorgó su primera subvención a un profesor de la Universidad de Minnesota, Ancel Keys, para "estudiar el metabolismo del azúcar en el hombre".

Entre tanto, en la década de 1950, un profesor de nutrición del Reino Unido, John Yudkin, comenzó a estudiar los efectos del azúcar. En 1972, en su libro *Pure White and Deadly*, advirtió: "Solo con que revelásemos una pequeña fracción de lo que sabemos sobre los efectos del azúcar al respecto de cualquier otra sustancia utilizada como aditivo alimentario, esa sustancia sería prohibida enseguida".

Sin embargo, sus teorías sobre los peligros del azúcar fueron atacadas por un rival, Ancel Keys, el mismo profesor de la Universidad de Minnesota que argumentó que era la grasa, y no el azúcar, la culpable de enfermedades como la diabetes, la obesidad y las cardiopatías (esas opiniones están cada vez más desacreditadas). Keys era una figura carismática y poderosa que hizo mucho por desacreditar a Yudkin a los ojos de la comunidad científica y que tachaba su trabajo de "propaganda".

Pero no fue solo la rivalidad científica lo que socavó el trabajo de toda una vida llevado a cabo por Yudkin. La industria azucarera hizo lo imposible por atacar y marginar sus teorías, como, según afirma este en su libro, intentar interferir en la financiación de su investigación y en su publicación.

En 1979, Yudkin demandó a la World Sugar Research Organisation (Organización Mundial de Investigación del Azúcar) después de que esta calificase su trabajo de "ciencia ficción" (la WSRO es la filial europea de la Sugar Association; ambas siguen operando hoy y afirman que "el azúcar es una parte importante de una dieta y un estilo de vida saludables").

Mientras tanto, en 1976, la Sugar Association había ganado un premio de relaciones públicas en los EE.UU. por "forjar opinión pública" en la aceptación de azúcar; para su campaña, habían puesto en nómina a expertos investigadores y médicos. En la década de 1970 también se vio un despegue de los alimentos

Minnesota, Ancel Keys, pra estudar o metabolismo de açúcar no homem. Enquanto isso, na decada de 1950, um professor do Reino Unido, John Yudkin, começó estudar os efetos da açúcar. No 1972, em seu livro, 'Pure white and deadly' (pura branca e mortal) → escutar: "Lluvia con Nieve" - Mon Rivera

avisou: "Só com que revelemos uma pequena fração do que sabemos sobre os efetos da açúcar ao respeto de qualquer outra substância usada como aditivo alimentario, essa substância seria entrada agora mesmo"

Porém, suas teorias sobre os perigos da açúcar foram atacadas por um rival, Ancel Keys, o mismo professor da Universidade de Minesota que argumento que era a gordura, e não á açúcar, a culpable de doenças como a diabetes, a obesidade, e as cardiopatias (essas opiniões estão cada vez mais desacreditadas)... como não. Keys foi uma figura carismática e poderosa que fez muito por desacredita ao Yudkin ante os olhos da comunidade cientifica que tinha julgado seu trabalho de "propaganda".

Mas não foi só a rivalidade cientifica o que minou o trabalho da vida toda do Yudkin. A industria de açúcar fez o imposivel por atacar e marginalizar suas teorias, como ele diz no seu

Açúcar com Kat Ainger. Visto desde á perspectiva de décadas, as táticas da indústria de açúcar guardam muito parecido com aquelas do Big Tobaco (tabaco grande), no uso que elas façem das relações públicas e no financiamento de dudas e o negacionismo sobre as repercuções que tem o consumo de açúcar pra saude.

A Sugar Research Foundation (fundação de investigação de açúcar) agora chamada Sugar Association (a Associação de açúcar), foi criada pela industria estadunidense pra impulsionar o consumo publico de açúcar depois dos racionamentos da Segunda Guerra Mundial. No 1945 concedeu a primeira subvenção num professor na Universidade de

livro, tentar interferir no financiamento de sua pesquisa e sua publicação. No 1979, Yudkin, processou a World Sugar Research Organisation, depois que eles qualificaram seu trabalho como "ficção cientifica". (AWSRO é a subsidiária europeia da Sugar Association; as dois continuam ativas hoje e afirmam que "a açúcar é uma parte importante de uma dieta e um estilo de vida saudavel.) Enquanto isso, em 1976, à Sugar Association tinha ganhado um prêmio de relações públicas nos EEUU por "forjar opinião pública" na aceptação de a açúcar, em sua campanha tinham pagado especialistas e medicos. Na decada dos anos 70' decolaram os alimentos processados na America do Norte e no mundo inteiro, as vezes negociados como produtos "dietéticos" baixos em gordura, mas com muito conteudo de açucar. Durante décadas, eles continuaram a ignorar os efetos pra saude das açúcares adicionadas na dieta. Porém, o enfranquecimento da causa em contra a açucar realizada pela industria da comida foi todo um sucesso. Ironicamente, a industria da comida foi o unico lugar onde as teorias do Yudkin foram tomadas a serio: um antigo executivo de relações publicas britanico apontou: "O trabalho do Yudkin tinha o reconhecimento na industria da comida no meio dos anos oitenta, quando eu levaba as relações públicas numa importante companhia de produtos laticinios". A comunidade cientifica tem tomado decadas pra se dobrar na maneira de pensar do Yudkin e em reabilitar suas pesquisas sobre os efetos negativos da açúcar, decadas em que a obesidade e a diabetes tem se despedido até conseguir proporções epidemicas. Tristemente a industria da comida continua a se defender.

procesados en los EE.UU. y en el mundo entero, a veces comercializados como productos "dietéticos", bajos en grasas, pero con mucho contenido en azúcar.

Durante décadas, se siguieron ignorando los efectos para la salud de los azúcares añadidos en la dieta. Así pues, ese debilitamiento de la causa contra el azúcar llevado a cabo por la industria alimentaria fue todo un éxito. Irónicamente, la industria alimentaria fue el único lugar donde a Yudkin se le siguió tomando en serio: un antiguo ejecutivo de relaciones públicas británico señaló: "El trabajo de Yudkin gozaba de reconocimiento en la industria alimentaria a mediados de los ochenta, cuando yo llevaba las relaciones públicas de una importante empresa de productos lácteos".

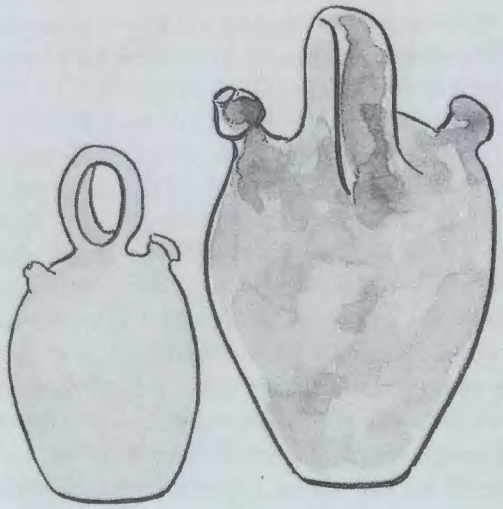
La comunidad científica ha tardado décadas en plegarse a la forma de pensar de Yudkin y en rehabilitar sus investigaciones sobre los efectos negativos del azúcar, décadas en las que la obesidad y la diabetes se han disparado hasta alcanzar proporciones epidémicas. Mientras tanto, al igual que el Big Tobacco, la industria de alimentos y bebidas sigue defendiéndose.

KAT AINGER

Del artículo "A Spoonful of Sugar How the Food Lobby Fights Sugar Regulation in the EU"
(Traducción de Darío Giménez)

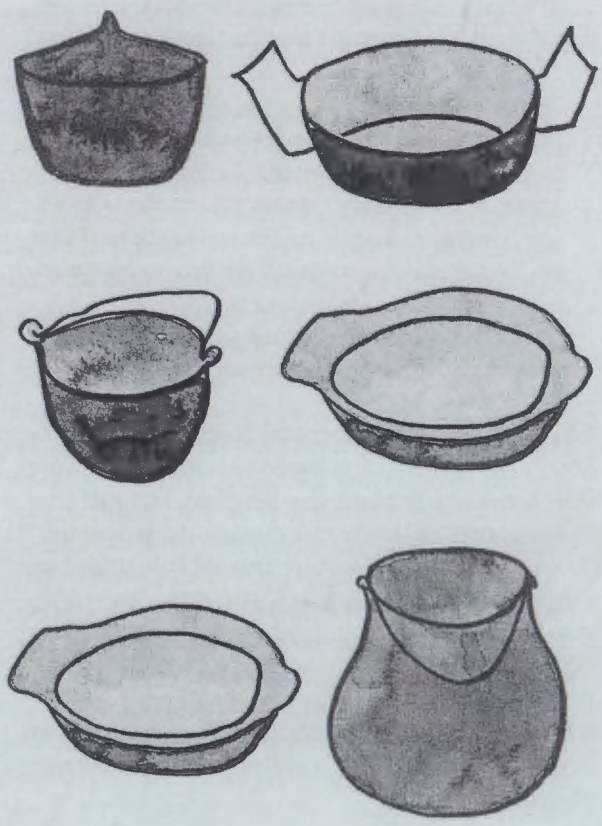
BOTIJO Un día entré en un comercio de cerámicas tradicionales en Níjar. De entre todos los tiestos, platos, vajillas y maravillas, me enamoré de ese objeto del que me hablaban mi abuela y sus amigas en el hogar de jubiladas de mi barrio. En Cataluña se llama *càntir*; en la geografía española se denomina de formas diversas: rallo, búcaro, pimporro, piche…

El señor que me vendió el botijo me contó que, para curar el barro, tenía que llenarlo con agua y un



tapón de anís y dejarlo así de uno a tres días. De esta forma, eliminaría el sabor de la sal que se usa al cocerlo y dejaría los poros libres a la cerámica. Así, el botijo suda, y ese sudor y la evaporación le permite, al igual que a una persona cuando suda, guardar el frescor del agua. Es como un frigorífico que no necesita electricidad.

¿Y si en vez de lavar decenas de vasos —o comprarlos de plástico o de papel para los grandes acontecimientos, reuniones familiares o amistosas— volviéramos al botijo? Aparte de mantener el agua fría de forma sencilla y sostenible, se puede beber de boca en boca sin que se rocen los labios con pintalabios y se puede beber con arte por el pitorro, que arroja un chorro bien fino de líquido sin que se desperdicie mucho al beber.



CALDERO De mi abuela Paquita no heredé oro ni plata; heredé hierro colado y algo mejor, la capacidad de generar y recibir calor: heredé el caldero, el *calderet*. El caldero es un recipiente en el que se cocina, una olla de fundición. Según Wikipedia, "es uno de los utensilios de cocina más antiguos usado por las personas".

El *I ching*, antiquísimo libro chino de las mutaciones, contiene la figura del *ting* ('caldero'):

> Todo el signo ofrece la imagen de un caldero: abajo las patas, luego el vientre, luego las orejas, o sea las asas, y arriba las argollas para portarlo. La imagen del caldero sugiere al mismo tiempo la idea de la nutrición. El caldero, fundido en bronce, era el utensilio que en el templo consagrado a los antepasados y durante los festines celebratorios contenía los alimentos cocidos.
>
> El caldero, en cuanto utensilio de una cultura refinada, sugiere el cuidado y la alimentación...

Mis bisabuelos, pescadores del barrio de la Barceloneta, para cocinar en la barca se sentaban a comer directamente a su alrededor, sin plato, con pan y en círculo, adoptando la forma circular del recipiente.

Etimológicamente, *caldero* viene del latín *caldarium* ('baño caliente'). Mi caldero, como muchos otros, guarda el calor como ninguno, cocina los mejores *suquets*, *calderetes* y arroces de pescado de temporada y proximidad, dura generaciones y, si lo cuidamos, nos va a sobrevivir a todas, porque no se inventó ni fabricó bajo las reglas de la obsolescencia programada.

Los consejos de cómo cuidarlo también pasan de generación en generación, son parte de la transmisión oral y gestual de la familia. Después de cocinar, hay que limpiarlo bien: secarlo con un trapo y acabar de absorber la humedad restante bajo fuego; dejarlo enfriar y pasarle, con un trocito de pan de aprovechamiento, una capita de aceite de oliva reutilizado para hidratarlo y nutrirlo bien. Cuando cocino en el caldero, siento cómo las vibraciones de mis ancestras envuelven mi pelo con un halo de vapor y me acompañan.

CALIU Es de mis palabras favoritas en catalán. El *caliu* es el calor y la sensación que dejan las brasas entremezcladas con ceniza que quedan del fuego.

La palabra *caliu* se usa para definir un ambiente cálido, confortable, agradable y cercano.

Si una cocina tiene *caliu*, no puedes hacer más que quedarte.

Las patatas al *caliu* son las que se cocinan a fuego lento con las brasas. Están muy ricas acompañadas de *allioli* (pág. 26) o pesto *low cost* (pág. 32).

CALIU is one of my favourite words in Catalan. Caliu is the heat and sensation left by the embers mixed with ash left over from the fire.
The word Caliu is used to define a warm comfortable, pleasant and cozy environment.
If a kitchen has caliu, you can't ask for more.

The caliu potatoes are those that are cooked over low heat with the embers. They are very tasty accompanied with allioli or low cost pesto

CARNE con Vanesa Freixa y Yas Recht

La pandemia, de nuevo, ha vuelto a poner en el centro el desastre y la violencia que genera la industria cárnica. Me parece importante compartir toda esta información para aquellas que coméis y cocináis carne.

> Esta pandemia comparte muchas características con la que Davis ya pronosticó hace quince años. Igual que la gripe aviar, la COVID-19 es una enfermedad zoonótica (una enfermedad que pasa de reservorios animales a poblaciones humanas y que no presenta inmunidad adquirida ni natural) que se origina en el nexo específico de poblaciones humanas y animales surgido de la revolución de la agricultura industrial y que, como la gripe aviar, se ha expandido mundialmente y a gran velocidad, favorecida por las nuevas tecnologías de transportes y comunicaciones. En otras palabras, las pandemias de estas dimensiones y alcance son producidas no tanto por una imposición externa, sino por el capitalismo contemporáneo.

Vanesa Freixa, exdirectora de la Escuela de Pastoras y Pastores de Cataluña, me habló de la importancia de mantener el ciclo vital de la tierra pisada por el pastoreo, descartando la fertilización sintética para cultivar vegetales, ya que contamina la tierra. Me explicó las diferencias entre ganadería extensiva, intensiva, convencional y ecológica, y surgieron temas como la desmemoria y el menosprecio que hemos dedicado al mundo rural desde la arrogancia urbana sin ser conscientes de la gran dependencia que tenemos de él. Desde las ciudades, podemos ser muy creativas a la hora de cambiar el sistema alimentario, pero nuestra alimentación depende de los sistemas de producción del campo, así que es mejor conocer y comprender sus complejidades.

Nos resulta difícil escoger qué carne comprar y comer. Nos planteamos cuáles han de ser las preguntas para hacer un consumo lo más responsable posible con el medio ambiente, con los animales, las pastoras o ganaderas, y las carniceras y los carniceros.

> Entre el 75 y el 80 % de la deforestación mundial está asociada a la expansión agrícola, tanto para obtener pastos como para la producción de piensos. [...] En cuanto a la intensificación del modelo de cría de ganado, en España se estima que el 93,7 % de la producción de carne de cerdo, el 94,2 % de la carne de aves de corral y el 80,6 % de la leche y otros productos lácteos provienen actualmente de la ganadería industrial.
>
> (GREENPEACE, 2019)

Yas Recht, pastora, me cuenta que en realidad las preguntas son sencillas. Me explica que, de hecho, no necesitamos utilizar o entender vocabularios nuevos o complicados, sino que podemos utilizar un lenguaje popular y formular las preguntas necesarias que busquen estas respuestas. Las preguntas son tan lógicas y simples como: ¿de dónde viene la carne?, ¿de qué lugar concretamente?, ¿cómo vivía el animal?, ¿cómo lo han matado?, ¿lo medicaron o vacunaron? Las carnicerías quizás no tengan todas las respuestas y puede que en alguna ocasión las respuestas estén manipuladas, pero como consumidoras nos parece importante ir tirando del hilo, presionar y, más allá de los sellos ecológicos, establecer relaciones de confianza, ya sea con las pastoras, las ganaderas, las tenderas o las carniceras. Detectamos que la pérdida de confianza y de relación con la producción y con los productos que comemos es uno de los grandes problemas del sistema alimentario. Por esta razón se nos ocurrió la idea de localizar y mapear lugares donde conseguir carne de calidad y de confianza, elaborada con criterios de sostenibilidad y ofreciendo el mejor trato posible a los animales y al medio ambiente.

Si nos ponemos más formales, os diría que apuesto por la ganadería extensiva, y quiero compartir con vosotras estos doce argumentos de la Fundación Entretantos a favor de una ganadería extensiva y trashumante:

1. Genera productos alimenticios de gran calidad.
2. Permite aprovechar y mantener ecosistemas de elevado valor ambiental.
3. Aprovecha superficies muy pobres y difíciles de utilizar.
4. Contribuye a incrementar la materia orgánica y a conservar la cubierta vegetal de los suelos más pobres.
5. Constituye un arma eficaz para controlar la proliferación arbustiva y prevenir los incendios.
6. Contribuye a fijar población rural.
7. De la actividad ganadera extensiva dependen otros sectores económicos locales.
8. Su actividad es imprescindible para el mantenimiento de paisajes y ecosistemas.
9. Contribuye a mantener la diversidad de las razas de ganado.
10. Es una actividad económica sostenible.
11. Es la forma más ética de manejar el ganado.
12. Posee un enorme valor etnográfico.

También os recomiendo que consultéis la información de ramaderes.cat. En relación con la carne, comparto con vosotras una receta que sintoniza mucho con mis intereses e inquietudes, el caldo de huesos, una receta ancestral y de aprovechamiento.

Receta de caldo de huesos

Para preparar un buen caldo, se trata de aprovechar todos los huesos de carne sobrantes que tengáis. Los ingredientes básicos son agua, huesos, verduras y condimentos.

El caldo de huesos se prepara con huesos que pueden contener una pequeña cantidad de carne adherida. Podéis hornearlos previamente para dorarlos y mejorar su sabor; en caso contrario, a veces el caldo puede tener un sabor un poco agrio.

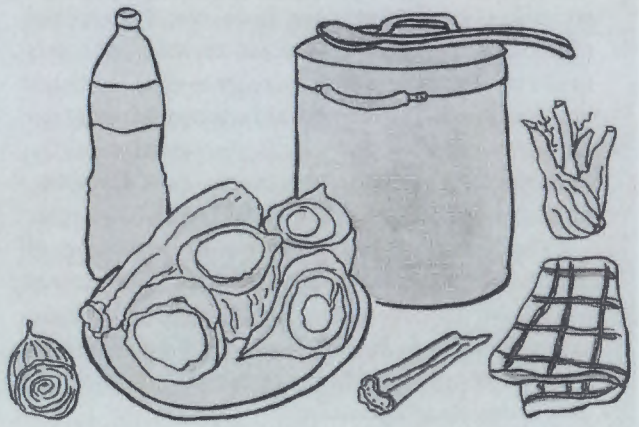
El caldo de huesos se cuece a fuego lento —lo ideal es unas 24 horas—, para extraer la gelatina, el colágeno que contienen las articulaciones de los huesos. Los huesos también tienen aminoácidos, proteínas y grasas beneficiosas para la salud.

Ingredientes

— 1 kg de huesos (pueden ser de todo tipo de carne que tengáis)
— 2,5 l de agua

Preparación

1. Precalentar el horno. Dorar los huesos entre 30 y 40 min.
2. Poner a hervir los huesos dorados en la olla. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y dejar unas 24 h.
3. Colar y dejar enfriar el caldo.



Si queréis convertir el caldo en una sopa, lo podéis enfriar en la nevera durante unas horas. A continuación, separad la grasa del líquido y volved a hervirlo entre una o dos horas con verduras de temporada (nos gustan mucho el apio, el hinojo, la zanahoria, el puerro, la cebolla, el nabo, etc.). El caldo es también una base estupenda para hacer una paella, *risottos*, fideos a la cazuela y todo lo que os inspire.

(TEXTOS DE LA CUINA DEL MACBA)

CESTA con La Fundició Cestas, capazos, *kornìćâ*. Manuel Fernández hacía cestas y capazos para la casa y el campo. También zurrones, con más florituras. Trenzaba pleita con palmito en el Lentiscal, una pedanía de Tarifa frente al Estrecho. Manuel cuidaba las vacas y a veces pescaba. Recogía el palmito y lo dejaba secar en el poyete de la era. Las cestas las hacía en los tiempos "muertos" de las tareas del campo.

En el Lentiscal, muchos sabían recoger y usar el palmito. Seguramente, Manuel lo aprendió de sus padres. No sé si queda hoy alguien que conserve ese saber. Los hijos de Manuel migraron al norte. Su hijo mayor dice que sabe hacer cestas; yo creo que no, pero se resiste a la pérdida.

Quizás hay cosas que ya no podemos restituir, y lo más importante es mantener viva la memoria de su desaparición para que no se produzcan nuevas pérdidas irreparables.

En caló, cestas se dice *kornìćâ*. Las personas gitanas canasteras del Gornal, que emigraron de Almería y Granada, hacían las *kornìćâ* con cañas que recogían en las márgenes de los ríos. En las márgenes del Llobregat, en Cataluña, crecen cañas. Dicen que la caña es una planta invasora. Dicen también que antes, cuando los cesteros los cortaban, regulaban el crecimiento de los cañizales. Pasaba igual con la palma, que ahora está protegida y tampoco se puede recoger.

Los criterios que empleamos hoy para cuidar y garantizar la reproducción de la vida son raros. Está todo un poco trastocado. Las comunidades que utilizan las fibras vegetales tienen en cuenta el cuidado de la planta y su regeneración para volver a recolectarla año tras año, manteniendo el equilibrio entre sus necesidades y la preservación de la planta. La caña debe cortarse en invierno, en los días más fríos del año, y con luna menguante. Es bonito hacer cosas que te obligan a mirar la luna.

Las cestas de la cooperativa de consumo Kerai Buti —'hacemos cosas', en caló— eran de plástico.

Una cestera de Vilanova i la Geltrú (Barcelona) nos llamó la atención por llamar "cesta" a una caja de plástico. Con su ayuda, iniciamos un proceso para sustituir las cajas por cestas de mimbre que estamos haciendo nosotras. Hacer cestas también *hackea* el tiempo capitalista, te obliga a ir más lento, ojalá sea porque vamos lejos.

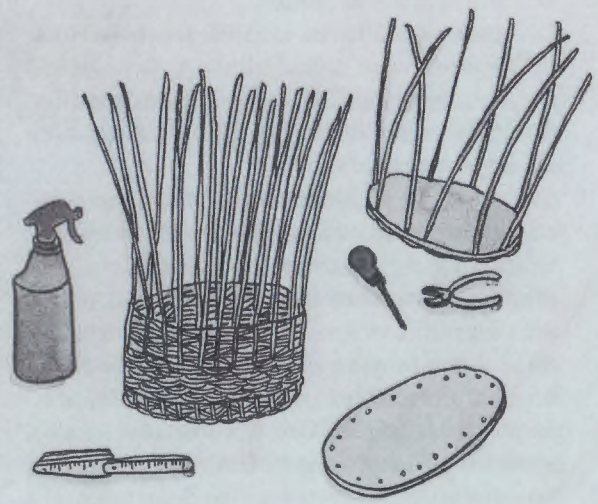
Nuestra cesta estará hecha de mimbre blanco (o pelado), mimbre cocido y mimbre natural (hicimos una combinación de colores). Mónica, la cestera, nos contó que antiguamente, en los mercados, los payeses llevaban sus mercancías en capazos que se identificaban por la combinación de los colores del mimbre. Así pues, si otras cooperativas de consumo quieren hacer sus cestas, pueden usar otras combinaciones para no confundirnos.

El mimbre se cultiva aún en Cuenca. La continuidad de estas plantaciones debe cuidarse. Para trabajar el mimbre y que recupere su flexibilidad, hay que hidratarlo de nuevo. Antes de utilizarlo, el mimbre pelado necesita estar un par de horas sumergido en agua; en el caso del natural, quince días. Durante el proceso de trenzar la cesta, debemos mantener húmedo el material.

Cesta DIY *('hazla tú misma')*

1. Creamos la base de la cesta, o pedimos a un carpintero que la haga siguiendo estas indicaciones:
   — Madera contrachapada de 8 mm de grosor.
   — Cortada en forma de rectángulo con las esquinas redondeadas, a 30 × 49 cm.
   — Con agujeros de 6 mm de diámetro con una separación de 33 mm entre ellos y una distancia de 5 mm respecto al borde.
2. Escogemos los tallos de mimbre pelado para hacer los montantes. Introducimos cada montante por un agujero de la base unos 10 cm, y los fijamos todos por debajo, doblando cada montante por detrás del anterior.
3. Colocamos, por la parte más fina, tres mimbres pelados entre tres de los huecos de los montantes. Empezando por el que está más a la izquierda, pasamos por delante de dos montantes y por detrás de un tercero. Repetimos el gesto con cada vara y continuamos el trenzado, que se llama *remolí* o *cordón de tres*. Si se acaba el mimbre, podemos añadir más, siempre por detrás del montante. Si acabamos en grueso, añadimos por el extremo grueso, y si acabamos en fino, añadimos por el extremo fino de los tallos.

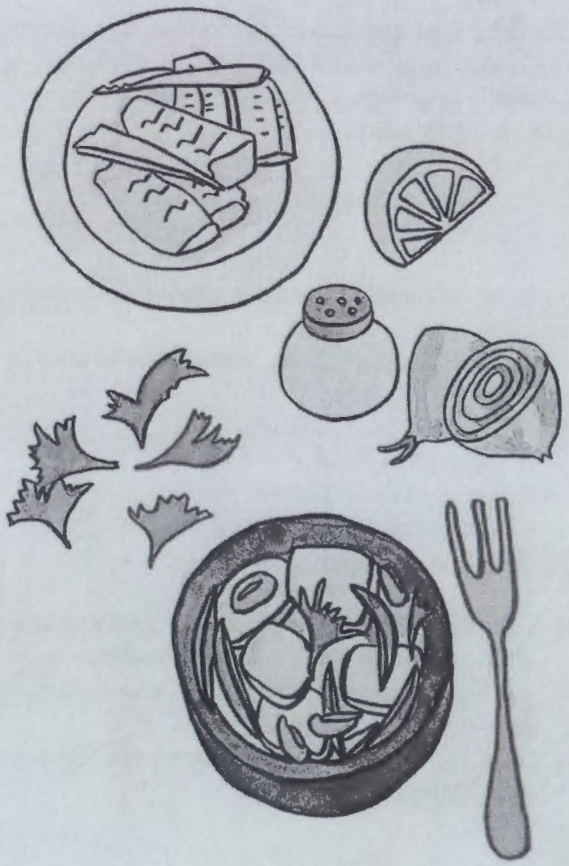
4. Después de ocho vueltas, acabamos en fino y ajustamos el mimbre golpeando hacia abajo entre los montantes.
5. Cogemos 33 tallos de mimbre natural y colocamos un tallo entre cada montante. Vamos añadiendo los nuevos tallos a la izquierda y los tejemos hacia la derecha, pasándolos alternativamente por delante y por detrás de los montantes. Este tejido se llama "*teixit a mans*". Vamos añadiendo mimbre cuando lo necesitemos hasta alcanzar los 17 cm de altura.



6. Continuamos ahora con el mimbre cocido haciendo *remolí*. Tenemos que dar una única vuelta. Empezamos por el lado fino del tallo. Si hemos de añadir otro tallo para dar la vuelta completa, empezaremos por el lado grueso.
7. A esta altura de la cesta dejaremos un hueco en cada extremo que servirá como asa. Para reforzar los laterales de la cesta, añadiremos sendos trozos de tallo a los dos montantes situados a izquierda y derecha de los huecos.
8. Para seguir tejiendo en la parte de las asas, en lugar de dar la vuelta completa a la cesta, iremos tejiendo en ida y vuelta desde cada montante reforzado de cada extremo de la cesta hasta el montante reforzado del otro extremo. Podemos empezar por donde queramos y añadir mimbre siempre empezando por el extremo grueso de los tallos. Seguimos con el "*teixit a mans*" hasta que la altura de la cesta aumente entre 2,5 y 3 cm.
9. Añadimos tres tallos de mimbre pelado empezando por el extremo fino y hacemos *remolí*.

10. Rematamos. Para ello, doblamos cuatro montantes, el de la izquierda lo pasamos por delante de los tres restantes y por detrás del siguiente. Si necesitamos que el borde sea más ancho, añadimos un tallo a cada montante clavándolo lo suficiente como para que no se salga. Doblamos tres montantes por detrás de cada tallo, buscamos el que está más a nuestra izquierda y tejemos alternativamente por delante de dos tallos y por detrás del siguiente.

LAFUNDICIO.NET



CEVICHE El ceviche es un plato típico de algunos países sudamericanos. Se cocina de forma distinta y con diferentes ingredientes según la región. He leído que el ceviche peruano fue inventado por los pescadores para curar el pescado. En Europa, el ceviche está de moda. Lo encontramos en las cartas de restaurantes chic de Barcelona. Algunos se hacen con leche de coco, lima y todo tipo de ingredientes exóticos, es decir, de no proximidad y de no temporada. ¿Por qué no *hackearlo*?

La *moixina* en catalán, pintarroja, olayo o bolayo en castellano, es un pescado con una sola espina dura central que queda muy bien en ceviche.

No hace falta que usemos todos los ingredientes originales. Podemos utilizar el limón, el cilantro, la cebolla y la lechuga, o los ingredientes que tengan sentido en esa zona.

Receta hackeada *de ceviche*

Ingredientes

— ½ kg de *moixines* (pedid a vuestra pescadera o pescadero que os las pele)
— ½ cebolla roja pequeña, partida por la mitad y cortada en rodajas finas
— ¾ de taza de jugo de limón
— ½ cucharadita de sal
— ½ taza de hojas de cilantro picadas
— 4 hojas de lechuga mantecosa

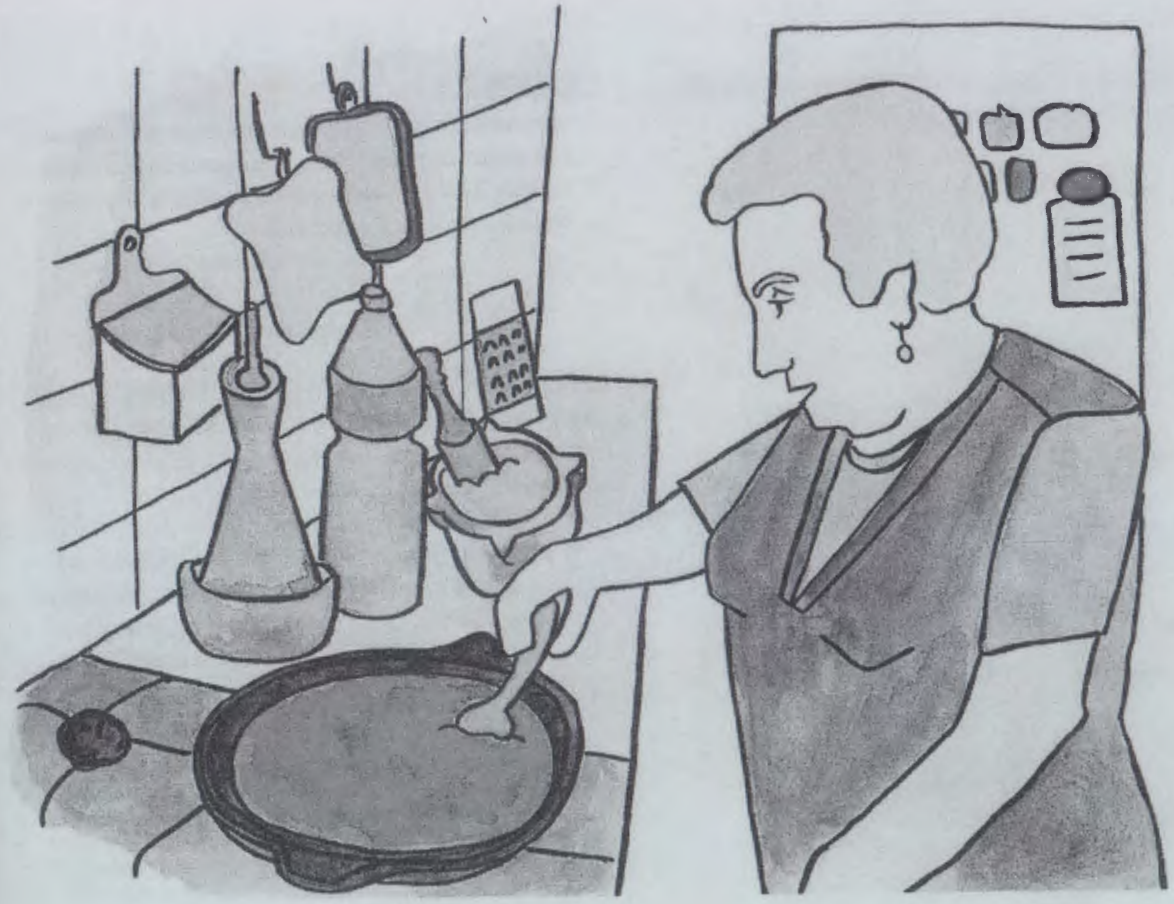
Preparación

1. Congelar el pescado un par de días para asegurarse de que, si tuviera anisakis, se pudieran eliminar. Descongelar en el frigorífico (yo suelo dejarlo toda la noche).
2. Lavar el pescado, cortar en dados, y la cebolla, en rodajas finitas. Escurrir bien.
3. Mezclar el pescado, la cebolla, el jugo de limón, y la sal. Dejar en el frigorífico entre 20 y 25 min.
4. Añadir un poco de cilantro picado, servir y acompañar con un poco de lechuga.

CHEF con Carmen Alcaraz Carmen me contó que, hace unos años, un señor publicó esto en el diario español *ABC*:

> Todo el mundo sabe que la mujer no es buena cocinera [...] La mujer, sobre todo, es una cocinera de campo, de pueblo, de barrio. [...] La gran cocina magistral, suntuaria y académica es una creación viril.

CHIMICHURRI En el diccionario castellano, *chimichurri* viene definido como "salsa hecha a base de ajos, perejil, ají picante, sal y vinagre, que se emplea para aderezar la carne". En mi barrio y en mi casa, el chimichurri es una salsita alegre con base de aceite de oliva, mezclable con vinagre, especias, sal y restos de cebollas y otras reliquias sobrantes o a punto de caducar.



El chimichurri puede arreglar y potenciar el sabor y el colorido de cualquier plato.

COCINA

Me habéis castigado a la cocina, dice, porque despreciáis a las mujeres y porque no os dais cuenta de que este es un lugar ideal para reconstruir y ampliar la ciencia sin necesidad de libros y maestros.

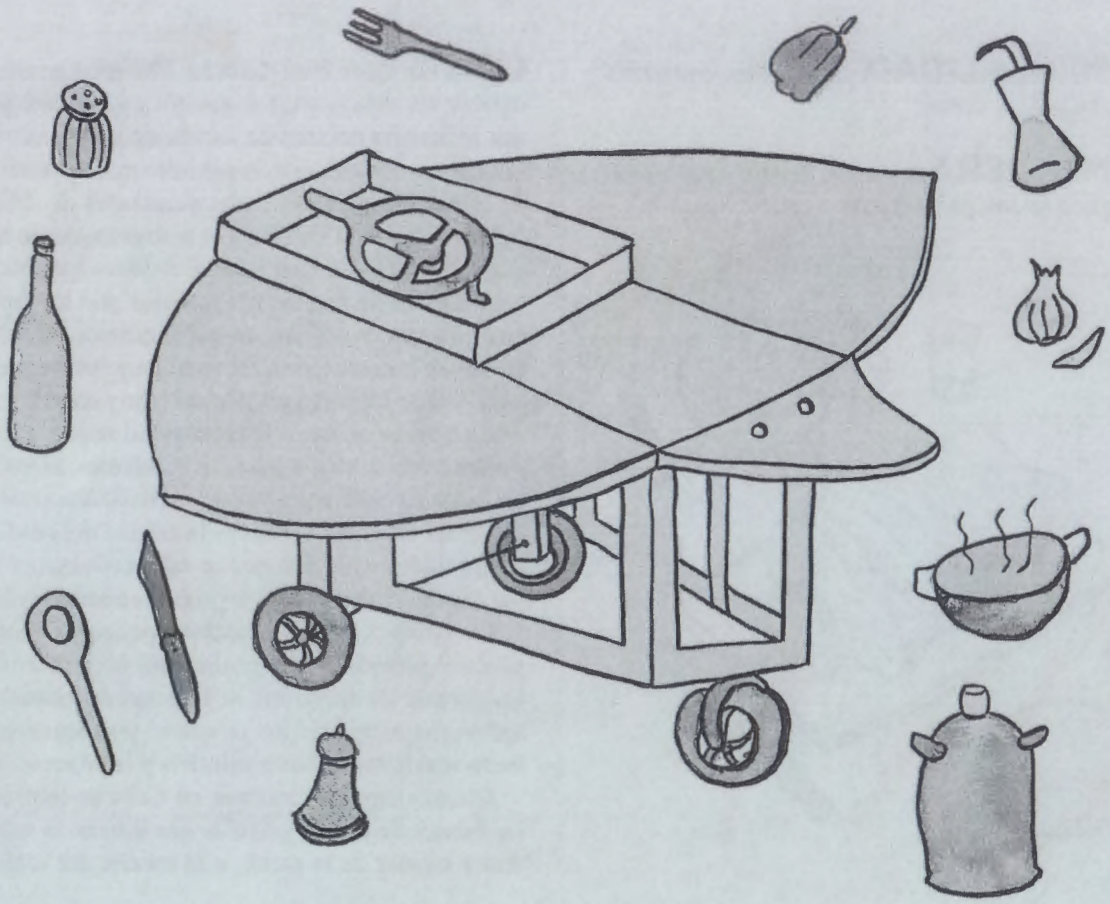
SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ

Receta de jericalla

La jericalla es una especie de natilla. Se trata de una receta de sor Juana Inés de la Cruz que podéis *hackear* con leche de avena casera endulzada con miel. La receta original reza así:

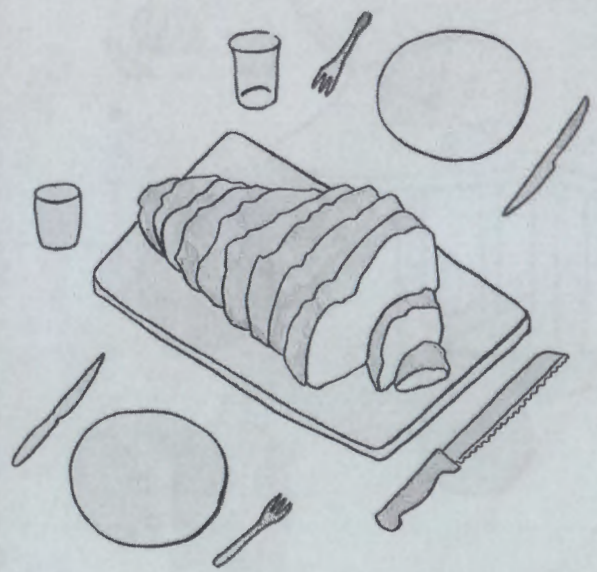
> Se endulza la leche hervida. A una taza de leche cuatro yemas, se revuelven y echan en la taza, se ponen a hervir dentro de agua con un comal encima, y para conocer si está, mete un popote hasta que salga limpio. Después echa canela.

Ilustración de la derecha: Cocina móvil inspirada en un pescado de proximidad, la manta raya, con el colectivo MAKEA para la convocatoria "Rehogar". En ella, el diseño abierto y la reutilización son herramientas para acercarnos hacia un modelo de desarrollo y producción más sostenibles, propiciando nuevas redes de creación colectiva.



COMENSALIDAD *Co* significa 'compartir'. *Mensa* significa 'comer'.

COMPAÑERA Significa, literalmente, 'aquella con quien se comparte el pan'.

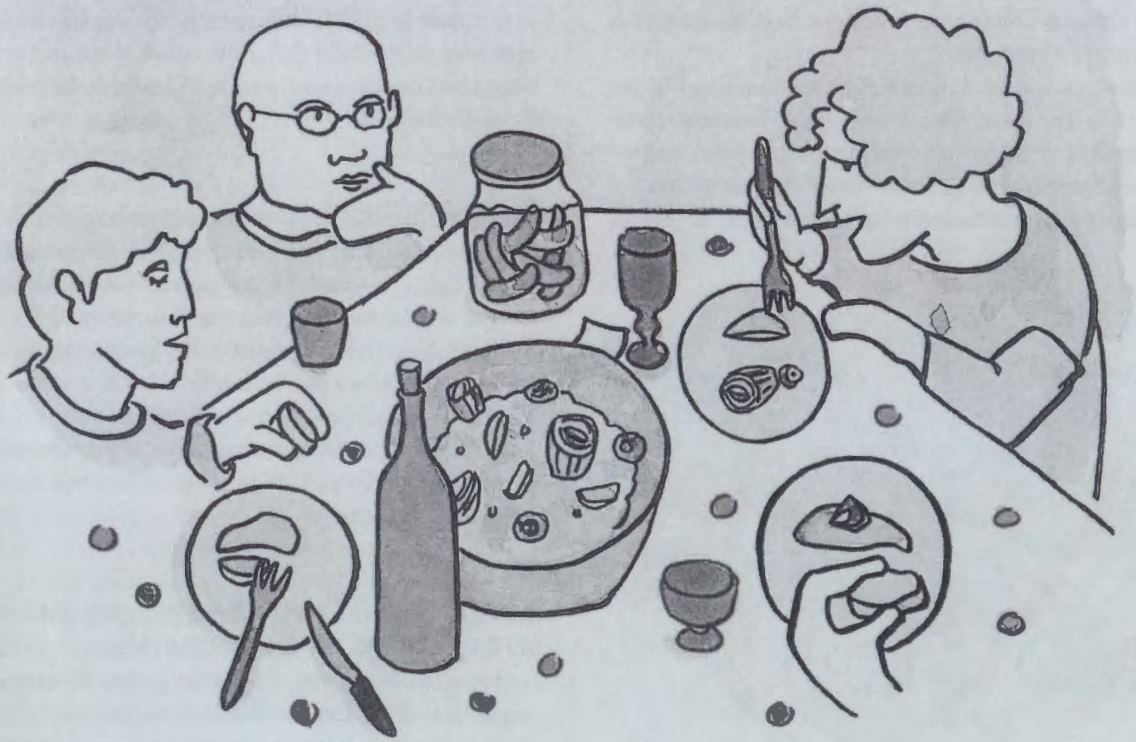


CRISIS con Margalida Mulet Cuando de repente ves desaparecer alimentos en los mercados, una reducción drástica de los abastecimientos o que tus ingresos se reducen, lo primero que se ve afectada es tu alimentación. Estos momentos de dificultad se prestan a la inventiva, a la sustitución de unos alimentos por otros, al *hackeo*. A veces sustituimos ingredientes de recetas o alimentos por los únicos que tenemos accesibles en ese momento, teniendo en mente los recuerdos, las texturas y los aromas de aquello que antes era posible cocinar y comer.

En ocasiones, tanto la creatividad como la experimentación se dan a base de accidentes. Estos son un caldo de cultivo del que emergen delicias nuevas. En otras ocasiones, el sabor y la calidad del producto reinventado bajan, y lo que se valora es obtener mayor cantidad de comida y lo más económica posible.

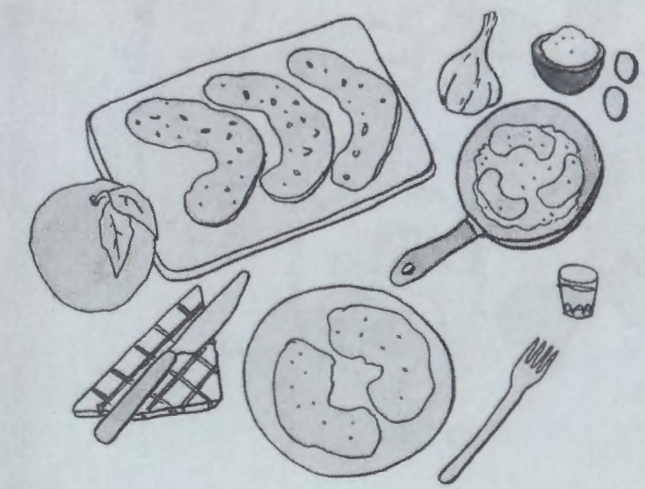
En tiempos de crisis también podemos cambiar nuestros patrones y cultura alimentaria. Se crean nuevas formas de consumo, se regenera la cultura del aprovechamiento de los recursos, y se reactivan la memoria, la inteligencia colectiva y la picaresca.

Como ejemplos creativos, en Cuba encontramos los bistecs de piel de pomelo, que buscan la rugosidad y solidez de la carne, o la mezcla del café con



guisantes. Otros ejemplos son las costillas de arroz con patatas fritas, los calamares fritos sin calamar y los buñuelos de crisantemos que se hacían durante la guerra civil española.

Los bancos de alimentación pueden llegar a ser un arma de doble filo. Por un lado, pueden saciar el hambre, pero por otro sabemos que crean arquetipos alimentarios que colonizan las costumbres y formas de alimentación propias del lugar donde se distribuyen. A menudo reparten productos secos de bajo contenido vitamínico.



Durante la última crisis, en el Estado español el consumo de pescado fresco se redujo y subió el consumo de pescado en conserva. La leche se empezó a mezclar con agua.

DOMÉSTICO ¿Es trabajo, el trabajo doméstico? La arquitectura de nuestros espacios domésticos no es neutra. El diseño y la arquitectura de nuestras cocinas encarnan una gran parte de nuestra forma de hacer. Conviene plantearse las preguntas: quién proyecta y diseña y desde dónde lo hace, porque eso afecta profundamente a nuestras vidas.

El libro *Cuines de Barcelona. El laboratori domèstic de la ciutat moderna (1859-1976)* responde a estas y a muchas otras preguntas.

ENCURTIDO con Bea Morán, de Mujeres Unidas Entretierras Mujeres Unidas Entretierras está formado por un grupo de mujeres migrantes de diferentes nacionalidades que luchan por los derechos laborales del hogar y los cuidados.

Receta de encurtido salvadoreño

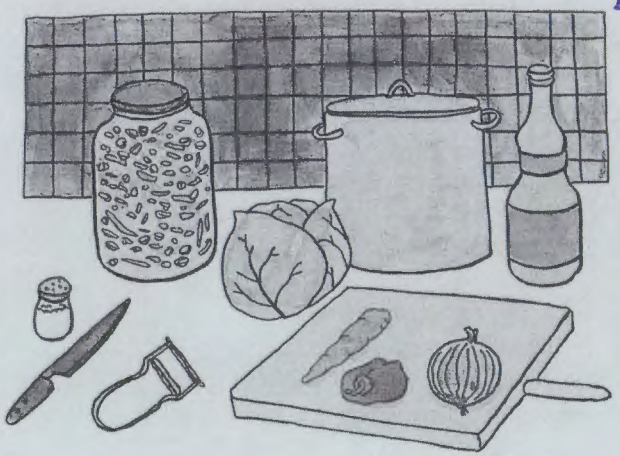
Ingredientes (ingredients)

— 1 col – cabbage (1)
— 1 zanahoria 1 carrot
— 1 cebolla 1 onion
— ½ pimiento verde ½ green pepper
— Vinagre de manzana (2/3 del bote que utilicemos) apple vinagar
— Agua (1/4 del bote que utilicemos) water
— Orégano Oregano
— Sal salt
— Azúcar moreno (opcional) brown sugar (optional)

Preparation *Preparación*

1. Picar la col, rallar la zanahoria y picar la cebolla al mismo tamaño. Poner a hervir un cazo de agua con sal.
2. Cuando el agua hierva, agregar la verdura y dejarla hirviendo ½ min.
3. Colar la verdura y añadir el orégano tostado, vigilando que no llegue a quemarse.
4. Ponerlo en las palmas de las manos y molerlo friccionando.
5. Añadir un poco de sal a la mezcla.
6. Llenar el bote de cristal con 2/3 de vinagre, 1/4 de agua y la verdura, y dejar macerar 3 días.
7. Si está muy ácido, añadir un poquito de azúcar moreno.

Este plato es ideal para acompañar la pupusa, una comida que saca de apuro a la población salvadoreña. Es muy económica, rica y completa porque tiene proteína, verdura, legumbre y lácteo. Hay gente que la come tres veces al día.



6. Fill a glass bottle with 2/3 of the vinager, 1/4 of the ~~water~~ vegetable water and leave to macerate for three days.
7. If it is too acidic, ~~and~~ then add a bit of brown sugar.

This dish is an ideal accompaniment to pupusas, a ~~dis~~ dish that has Salvadorean origins. It is very economical, ~~a~~ delicious and nutritionally complete because ~~it~~ it has proteins, ~~verdura~~ vegetables, legumes and dairy. There are people that eat this dish three times a day! ~~to~~ a similar size.

1. ~~Cut~~ ~~to ca~~ the cabbage, grate the carrot, chop the onion ~~to the sa~~ Chop ~~Boil~~ ~~in a saucepan filled with salted water~~ ~~in salted~~.
Fill a saucepan with salted water and set to boil.
2. When the water is ~~boildi~~ boiling, add all the vegetables, and boil for 1/2 minutes,
3. Strain the vegetables and ~~a~~ add the ~~toasted~~ (roasted) oregano, paying attention that it doesnt burn.
4. Place the roasted oregano ~~in your~~ between the palms ~~of~~ of your hands, ~~and~~ ~~rub it~~ ~~using the subbing~~ rub the palms together to grind the oregano.

ESCABECHE Antiguamente, la gente escabechaba todo tipo de alimentos para conservarlos unos días sin necesidad de refrigerador. Me cuentan las mayores que, en mi barrio, solo se "escabechaba" pescado.

Receta de escabeche para pescado azul

Esta es una receta que le enseñó un pescador a mi madre en el mercado. Los puestos de mercado son escuela de vida y de cocina.

Ingredientes

— 1 kg de caballa limpia (sin escamas, sin cabeza, sin espinas y limpia de sangre y hiel)
— 1 cabeza de ajos
— 3 o 4 hojas de laurel
— 1 cucharadita de pimentón de la Vera
— 1 vaso de agua
— Aceite de oliva 0,4
— ½ vaso de vinagre blanco
— ½ vaso de vino blanco
— Romero, tomillo, pimienta en grano, sal (hierbas provenzales, orégano)

Preparación

1. Cortar cada caballa en 2 o 3 trozos; lavar y secar.
2. Poner en un colador y salar.
3. Enharinar una superficie y pasar por harina cada trozo de caballa.
4. Con las manos, dar alguna palmada para evitar el exceso de harina.
5. Calentar aceite en una sartén y sofreír la caballa vuelta y vuelta.
6. Retirar sobre un papel de cocina para escurrir el aceite.
7. En una sartén con aceite, poner ½ cabeza de ajos sin pelar y 3 o 4 dientes de ajo pelados y machacados, 4 hojas de laurel, bastante tomillo (unas 4 cucharadas soperas), un poco de albahaca, orégano y algunas bolas de pimienta.
8. Dejar hacer, retirar la sartén del fuego y esperar.
9. Después de un par de minutos, añadir 1/3 o 1/2 de vinagre, según el gusto. Es importante esperar ese par de minutos, porque el vinagre sobre el aceite caliente provoca reacción y puede ser peligroso.
10. Añadir ½ vaso de vino blanco y menos de 1 vaso de agua con el pimentón de la Vera disuelto. Devolver la sartén al fogón a fuego suave y ligar todos los ingredientes hasta que se evapore el alcohol.

Receta de encurtido salvadoreño

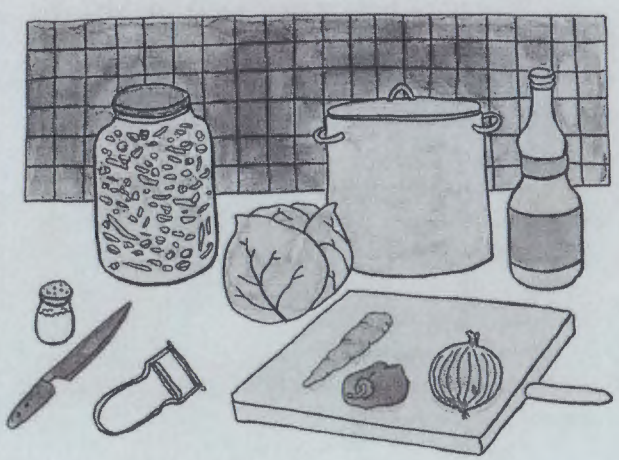
Ingredientes

— 1 col
— 1 zanahoria
— 1 cebolla
— ½ pimiento verde
— Vinagre de manzana (2/3 del bote que utilicemos)
— Agua (1/4 del bote que utilicemos)
— Orégano
— Sal
— Azúcar moreno (opcional)

Preparación

1. Picar la col, rallar la zanahoria y picar la cebolla al mismo tamaño. Poner a hervir un cazo de agua con sal.
2. Cuando el agua hierva, agregar la verdura y dejarla hirviendo ½ min.
3. Colar la verdura y añadir el orégano tostado, vigilando que no llegue a quemarse.
4. Ponerlo en las palmas de las manos y molerlo friccionando.
5. Añadir un poco de sal a la mezcla.
6. Llenar el bote de cristal con 2/3 de vinagre, 1/4 de agua y la verdura, y dejar macerar 3 días.
7. Si está muy ácido, añadir un poquito de azúcar moreno.

Este plato es ideal para acompañar la pupusa, una comida que saca de apuro a la población salvadoreña. Es muy económica, rica y completa porque tiene proteína, verdura, legumbre y lácteo. Hay gente que la come tres veces al día.



ESCABECHE Antiguamente, la gente escabechaba todo tipo de alimentos para conservarlos unos días sin necesidad de refrigerador. Me cuentan las mayores que, en mi barrio, solo se "escabechaba" pescado.

Receta de escabeche para pescado azul

Esta es una receta que le enseñó un pescador a mi madre en el mercado. Los puestos de mercado son escuela de vida y de cocina.

Ingredientes

— 1 kg de caballa limpia (sin escamas, sin cabeza, sin espinas y limpia de sangre y hiel)
— 1 cabeza de ajos
— 3 o 4 hojas de laurel
— 1 cucharadita de pimentón de la Vera
— 1 vaso de agua
— Aceite de oliva 0,4
— ½ vaso de vinagre blanco
— ½ vaso de vino blanco
— Romero, tomillo, pimienta en grano, sal (hierbas provenzales, orégano)

Preparación

1. Cortar cada caballa en 2 o 3 trozos; lavar y secar.
2. Poner en un colador y salar.
3. Enharinar una superficie y pasar por harina cada trozo de caballa.
4. Con las manos, dar alguna palmada para evitar el exceso de harina.
5. Calentar aceite en una sartén y sofreír la caballa vuelta y vuelta.
6. Retirar sobre un papel de cocina para escurrir el aceite.
7. En una sartén con aceite, poner ½ cabeza de ajos sin pelar y 3 o 4 dientes de ajo pelados y machacados, 4 hojas de laurel, bastante tomillo (unas 4 cucharadas soperas), un poco de albahaca, orégano y algunas bolas de pimienta.
8. Dejar hacer, retirar la sartén del fuego y esperar.
9. Después de un par de minutos, añadir 1/3 o 1/2 de vinagre, según el gusto. Es importante esperar ese par de minutos, porque el vinagre sobre el aceite caliente provoca reacción y puede ser peligroso.
10. Añadir ½ vaso de vino blanco y menos de 1 vaso de agua con el pimentón de la Vera disuelto. Devolver la sartén al fogón a fuego suave y ligar todos los ingredientes hasta que se evapore el alcohol.

"고등어찌" - 과거에 수산물을 보관하기 냉장고 없이 생선을 보관하는 방법.

고등어는 2~3등분으로 자른다. 생선 소금에 절임을 먼저 해야 한다.

무장아찌
두릅장아찌
마늘장아찌
고추장아찌
매실장아찌
등등 ...

허기라임 (절임) Harring

with peels of fruits.

to reduce waste

나라의 시장은 삶의 학교이다!

어부가 시장에서 어떻게 가르치는지 그대로

깨끗한 고등어

마늘

월계수

올리브유

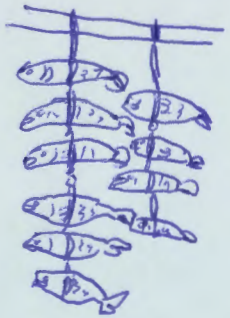
발사믹

화이트와인

올리브유, 소금

통후추, 고춧

월계수



! 굴비 만들기 !

After getting rid of the gills of yellow croaker, washing it clean, and draining it, then putting salt a lot in where the gills was, sprinkling salt all over the fish's body, and marinating it in a jar for about two days. Take out marinated yellow croaker, wrap it in a cloth, press it down for about a day, and hang it on a strainer tray to dry it until it becomes stiff.

11. Mantener entre 5 y 8 min aproximadamente hasta que desaparezca el olor a vinagre.
12. Incorporar el pescado a la sartén a fuego suave, salar un poco y, con una cuchara, remojar los trozos.
13. Tapar y dejar cocer unos minutos.

Lo podemos consumir una vez se enfríe. Se conserva una semana en la nevera.

ESCARDAR "잡초"

"Arrancar manualmente las malas hierbas de los cultivos." "Emplear las malas hierbas como alimento, remedio, juego u otras finalidades." "Encontrar el contexto en que una especie deja de ser una mala hierba y deviene útil."

EIXARCOLANT.CAT

잡초라고 무조건 제거하지 말고 먹거리로

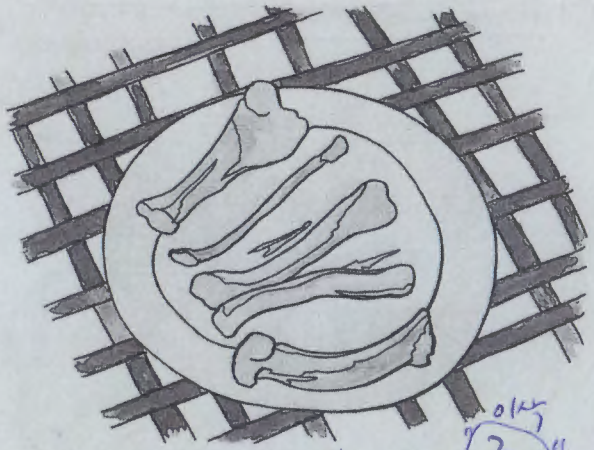
Escardar es una práctica que me complace, pero sobre todo me complace cocinar esto que llaman "malas hierbas" o "hierbas invasoras". Prefiero llamarlas malas "buena hierbas". 무엇이든 잡초.

좋은 잡초

ESCORQUITAR con Yolanda Nicolás

En la tónica del aprovechamiento, la abuela de Yolanda también utilizaba la palabra *escorquitar*.

Escorquitar el pollo significaba aprovechar toda la carne adherida a la carcasa.



이삭 줍기 줍줍.

ESPIGADORES con espigoladors.cat

Gleaners "줍기"

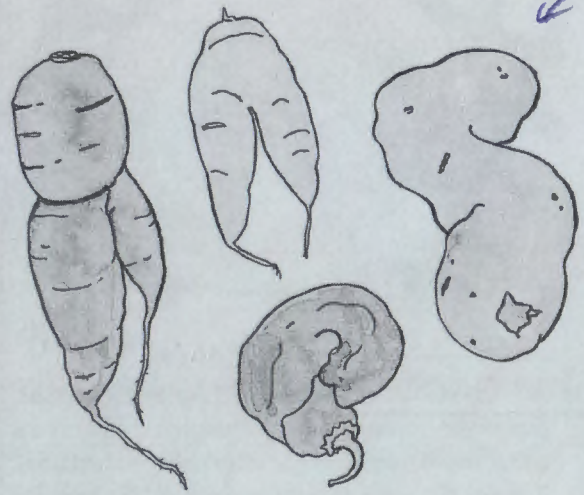
Espigar (en catalán *espigolar*), rebuscar, ir al rebusco, era una actividad tradicional que se realizaba en los campos. Personas con pocos recursos recogían en los campos de

들판에서 무엇이든 건져먹는 것

풀 제거 나물 캐기

los agricultores los excedentes, como espigas de trigo, frutos secos o aceitunas, una vez el agricultor ya había recogido la cosecha. El objetivo de Espigoladors es fomentar esta actividad como estrategia para reducir las pérdidas y el despilfarro alimentario, facilitar el acceso a una alimentación adecuada para todo el mundo e impulsar la transformación social.

ESPIGOLADORS.CAT



Soy una fan absoluta del proyecto Espigoladors, un proyecto de economía verde y social que trabaja por el trabajo decente, por una producción y un consumo responsable de los alimentos, por combatir el hambre, y a favor de la salud, el bienestar y la acción respetuosa por el clima.

ESPIRULINA

Ver ilustración de la derecha.

ESTEVIA con Rosalía Díaz Andújar

La estevia como tal es una planta. De esta planta se extraen los glucósidos de esteviol, que tienen un número E porque son un aditivo edulcorante.

Hay productos que contienen únicamente el extracto de la estevia, el glucósido de esteviol (E 960). Sin embargo, debemos tener en cuenta que, en otros, se han añadido otros edulcorantes que funcionan como agente de carga, y que acostumbran a ser dextrosa o editritol. Esto ocurre, por ejemplo, con los sobrecitos de estevia que a veces compramos o encontramos. Lo mismo pasa con los sobres de sacarina.

11. Mantener entre 5 y 8 min aproximadamente hasta que desaparezca el olor a vinagre.
12. Incorporar el pescado a la sartén a fuego suave, salar un poco y, con una cuchara, remojar los trozos.
13. Tapar y dejar cocer unos minutos.

Lo podemos consumir una vez se enfríe. Se conserva una semana en la nevera.

ESCARDAR

"Arrancar manualmente las malas hierbas de los cultivos." "Emplear las malas hierbas como alimento, remedio, juego u otras finalidades." "Encontrar el contexto en que una especie deja de ser una mala hierba y deviene útil."

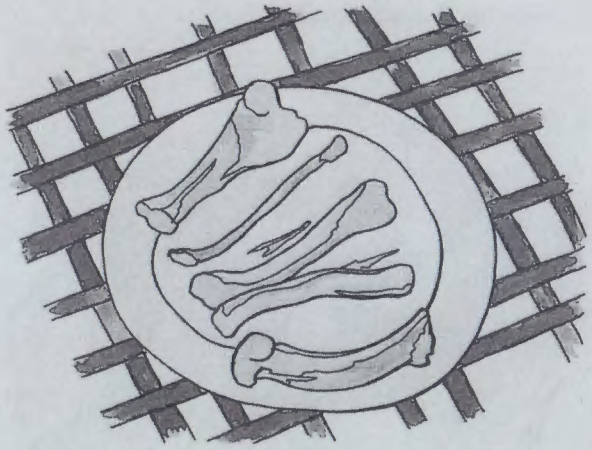
EIXARCOLANT.CAT

Escardar es una práctica que me complace, pero sobre todo me complace cocinar esto que llaman "malas hierbas" o "hierbas invasoras". Prefiero llamarlas malas "buena hierbas".

ESCORQUITAR con Yolanda Nicolás

En la tónica del aprovechamiento, la abuela de Yolanda también utilizaba la palabra *escorquitar*.

Escorquitar el pollo significaba aprovechar toda la carne adherida a la carcasa.



ESPIGADORES con espigoladors.cat

Espigar (en catalán *espigolar*), rebuscar, ir al rebusco, era una actividad tradicional que se realizaba en los campos. Personas con pocos recursos recogían en los campos de

Weeding

"To rip manually the bad weeds from the crops" "To use the bad weeds as food, medicine, games or other goals". "To find the context where a species stops being a bad weed and becomes useful." eixarcolant.cat

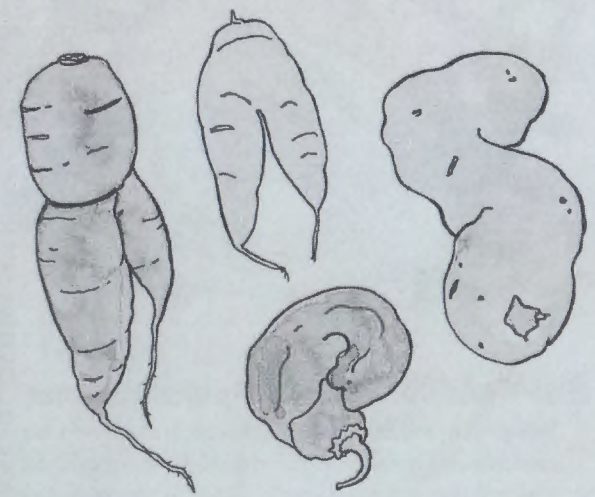
To weed is a practice that gives me pleasure, but above all I find pleasure when cooking that what is called "bad weeds" or "invasive weeds". I rather call them bad "good weeds".

<MALA HIERBA NUNCA MUERE>

A BAD WEED NEVER DYES. EVER!

los agricultores los excedentes, como espigas de trigo, frutos secos o aceitunas, una vez el agricultor ya había recogido la cosecha. El objetivo de Espigoladors es fomentar esta actividad como estrategia para reducir las pérdidas y el despilfarro alimentario, facilitar el acceso a una alimentación adecuada para todo el mundo e impulsar la transformación social.

ESPIGOLADORS.CAT



Soy una fan absoluta del proyecto Espigoladors, un proyecto de economía verde y social que trabaja por el trabajo decente, por una producción y un consumo responsable de los alimentos, por combatir el hambre, y a favor de la salud, el bienestar y la acción respetuosa por el clima.

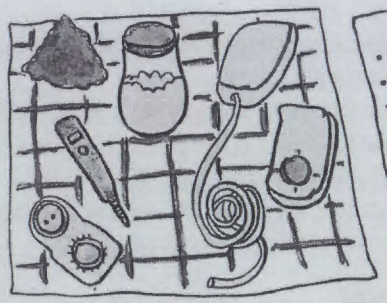
ESPIRULINA

Ver ilustración de la derecha.

ESTEVIA con Rosalía Díaz Andújar

La estevia como tal es una planta. De esta planta se extraen los glucósidos de esteviol, que tienen un número E porque son un aditivo edulcorante.

Hay productos que contienen únicamente el extracto de la estevia, el glucósido de esteviol (E 960). Sin embargo, debemos tener en cuenta que, en otros, se han añadido otros edulcorantes que funcionan como agente de carga, y que acostumbran a ser dextrosa o editritol. Esto ocurre, por ejemplo, con los sobrecitos de estevia que a veces compramos o encontramos. Lo mismo pasa con los sobres de sacarina.

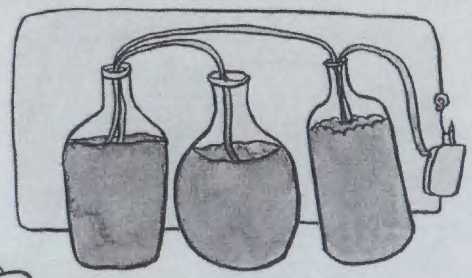


LISTA:

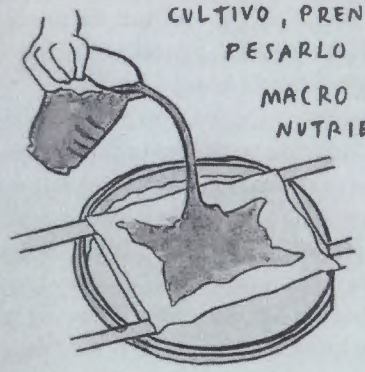
- BOMBA DE AIRE
- TERMÓMETRO
- DIFUSOR
- TEMPORIZADOR
- BÁSCULA
- TELA
- BICARBONATO
- SAL Y AGUA
- CEPA DE ESPIRULINA

EL CULTIVO DE UN "SUPERALIMENTO"

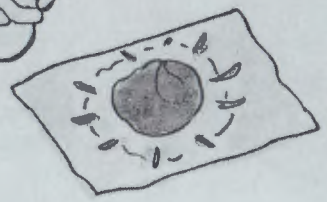
1. LA FASE DE CRECIMIENTO DURA DE 15 DÍAS A 2 MESES. SE HACE EN RECIPIENTES DE VIDRIO O PLÁSTICO (ENTRE 5 y 8 Litros). ES UN EQUILIBRIO CONSTANTE ENTRE TEMPERATURA, LUZ Y AGITACIÓN.



2. LA FASE DE RECOLECCIÓN CONSISTE EN FILTRAR EL CULTIVO, PRENSARLO, PESARLO Y AÑADIR MACRO O MICRO-NUTRIENTES.



1g de espirulina seca
= 5g de espirulina fresca



SE NECESITA UN BARREÑO GRANDE O UN ACUARIO PARA EL FILTRADO

La mayor parte de ellos contienen otro edulcorante distinto al de la estevia o la sacarina.

Frecuentemente se confunde la planta (la estevia) con el extracto de la planta (el glucósido de esteviol). Lo cierto es que se necesitan muchas plantas de estevia para extraer el edulcorante. Curiosamente, puesto que varias multinacionales invirtieron mucho dinero para que se aprobara el uso del glucósido de esteviol, hoy encontramos que está aprobado para su uso, pero la planta no.

Es un gran contrasentido que saca a relucir el hecho de que, al final, quien decide en qué estudios clínicos se invierte y con qué finalidad, quién decide a qué se dirige el desarrollo de la ciencia, son las empresas.

ESTIÉRCOL con Vanesa Freixa Húmedo, caliente, oloroso, vaporoso. Guardado pacientemente en cama de paja o diseminado durante el pastoreo. De oveja, vaca, caballo o gallina. En forma de bolitas fibrosas, sanas, grandes, pequeñas, líquidas. Las de oveja y cabra son canela fina.

Un mecanismo perfecto. Cíclico. Una maquinaria de reproducción de vida donde es pieza indispensable el ganado menor que se extiende por las praderas, por los pequeños campos, por los bancales y los bosques. El animal come la flor germinada, preñada y a punto de parir. El animal la come, más tarde la rumia y luego la expulsa en forma de hez. Estiércol. El animal la pisa, mea el prado y lo abona con su andar meditativo y tranquilo, seleccionando juiciosamente la hierba fresca y verde que crece gracias a su transitar.

La caca pisada, sembrada, es regada por las lluvias de primavera, verano y otoño, y por las nieves de invierno. La semilla, aletargada, espera. La tierra cargada de nuevos nutrientes y microorganismos genera más vida, nuevos gusanos que comen y excretan tierra, que dan espacio y oxígeno a la tierra, la ablandan, facilitando el paso de la semilla germinada, de su tallo, de su futura flor cuando es el momento perfecto de humedad y calor: sazón.

La flor se irradia con el sol, crece con fuerza y se expande: amarilla, violeta, azul… El badajo del cencerro suena acompasadamente. La flor retumba y la oveja la come, escogiendo a esta, esa y aquella. Y el ciclo vuelve a empezar.

La flor que un día estuvo en lo alto de la montaña crece hoy también en la majada.

Esta práctica tradicional se encuentra en crisis en las últimas décadas. Las consecuencias son una pérdida de la fertilidad de los suelos, una compactación de la tierra y una pérdida de biodiversidad.

FERMENTACIÓN con Aviv Kruglangski La fermentación empieza con un elemento pequeñito que atraviesa una frontera, continúa con un encuentro al azar que genera una reacción y culmina con una transformación.

Sandor Ellix Katz escribe sobre el hidromiel: "Cuando, por azar o por intención, la miel se mezcla con el agua, la fermentación ocurre. Levaduras surfeando el aire sobre partículas de polvo encuentran su camino hacia esta dulce y nutritiva mezcla" (*Wild Fermentation*, 2003).

¿Podríamos aprender algo sobre la transformación social desde esta aventura microscópica? ¿Cómo sería la (no) receta? ¿Cómo podríamos (des)organizarnos para acoger a estas visitas que salen a nuestro encuentro? Igual nuestras ansias de saber y controlar tendrían que desmelenarse un poco, abrazar la incertidumbre, dejar la puerta abierta y alimentar el encuentro. Al mismo tiempo, la fermentación conlleva un elemento de control, o por lo menos de atención y presencia, así que desentendernos del todo, pues tampoco. Para que algo fermente y luego se transforme hay que agitar y esperar. Pero ¿hasta cuándo? ¿Con qué frecuencia y con qué intensidad agitar? Como todo depende de unas circunstancias altamente locales, la fermentación tiene unas curvas de aprendizaje desconocidas. Embarcarse en un proyecto de fermentación es ten-

și prezenței, pentru a nu deznădăjdui de tot.

Pentru ca ceva să fermenteze și mai apoi să se transforme trebuie să agiți și să speri. Dar până când? Cât de des și de tare să agiți? Cum totul depinde de circumstanțe locale, există multe necunoscute. Când te pornești cu un proiect de fermentare, îți sabotezi propriul plan și te încerci că vei ajunge unde nici nu ai sperat.

Rețetă de mied:

2 l miere pură din Utrecht
8 l apă
un pumn de stafide

Se amestecă și se lasă într-un recipient cu filtru (closă).
Se amestecă de 2 ori pe zi timp de 2 săptămâni, apoi se lasă la fermentat.
După 1-1/2 luni se mută în damigene cu ajutorul unui sifon.

Fermentarea începe cu un element minuscul care traversează o barieră, continuă cu o întâlnire întâmplătoare care generează o reacție și culminează cu o transformare.
Vorbind despre mied, Sandor Ellix Katz spune: „Când mierea se amestecă cu apa, intenționat sau întâmplător, fermentarea începe. Particule de drojdie care plutesc în aer pe particule de praf întâlnesc în drumul lor amestecul dulce și nutritiv." (Fermentare naturală, 2003).
Ce putem învăța din această aventură microscopică? Care ar fi (non) rețeta? Cum ne-am putea (des)organiza pentru a putea cuprinde (cu mintea/cu brațele) aceste vizite ce ne ies în cale? Nevoia noastră de a ști și a controla trebuie limitată puțin, ca să putem îmbrățișa incertitudinea, deschide poarta și primi noi experiențe. În același timp, fermentarea presupune un element al controlului, sau cel puțin al atenției

Vaguret cu Paula Pin

Vagurtul e un iaurt făcut cu bacterii recoltate din propria floră vaginală - Lactobacillus.
E un iaurt:
- ecologic, făcut cu ingrediente locale
- sănătos - previne infecțiile urogenitale, ale tractului urinar și vaginale
- nutritiv - folosește probiotice care alimentează organismul și ajută metabolismul
- economic - reduce investiția care ar fi făcută pentru a obține iaurt de casă
- delicios, pentru gusturi delicate.

Rețete de fermenți

Falafel de maia

O rețetă hibridă. Citind „Fermentarea naturală" m-a fascinat rețeta de dosas și idli din sudul Indiei. La bază e un amestec de linte și orez care se pasează și se lasă la fermentat. Se folosește la clătite fine (dosas) sau idlis. M-a făcut să mă gândesc la falafel, și o să explic de ce. Când fac sau mănânc falafel, mereu am dilema porozității, texturii pufos de burete. Multe persoane adaugă bicarbonat pentru a fi mai mult ca un burete. Dacă nu se adaugă, rămâi cu pietre în loc de falafel. Dar sunt și alte moduri de a face falafel fără bicarbonat și fără a obține pietre. Acum știu, dar mai demult nu știam. Mă bucur mult să aplic tehnologia ‚idlis' în dilema falafelului. Rezultatul e un falafel cu aromă de maia, un pic acru, pufos și, zic eu, delicios. Și iese mereu foarte bine.

der una emboscada a tu propio plan, confiando en que lo inesperado está por llegar.

COÑURT con Paula Pin

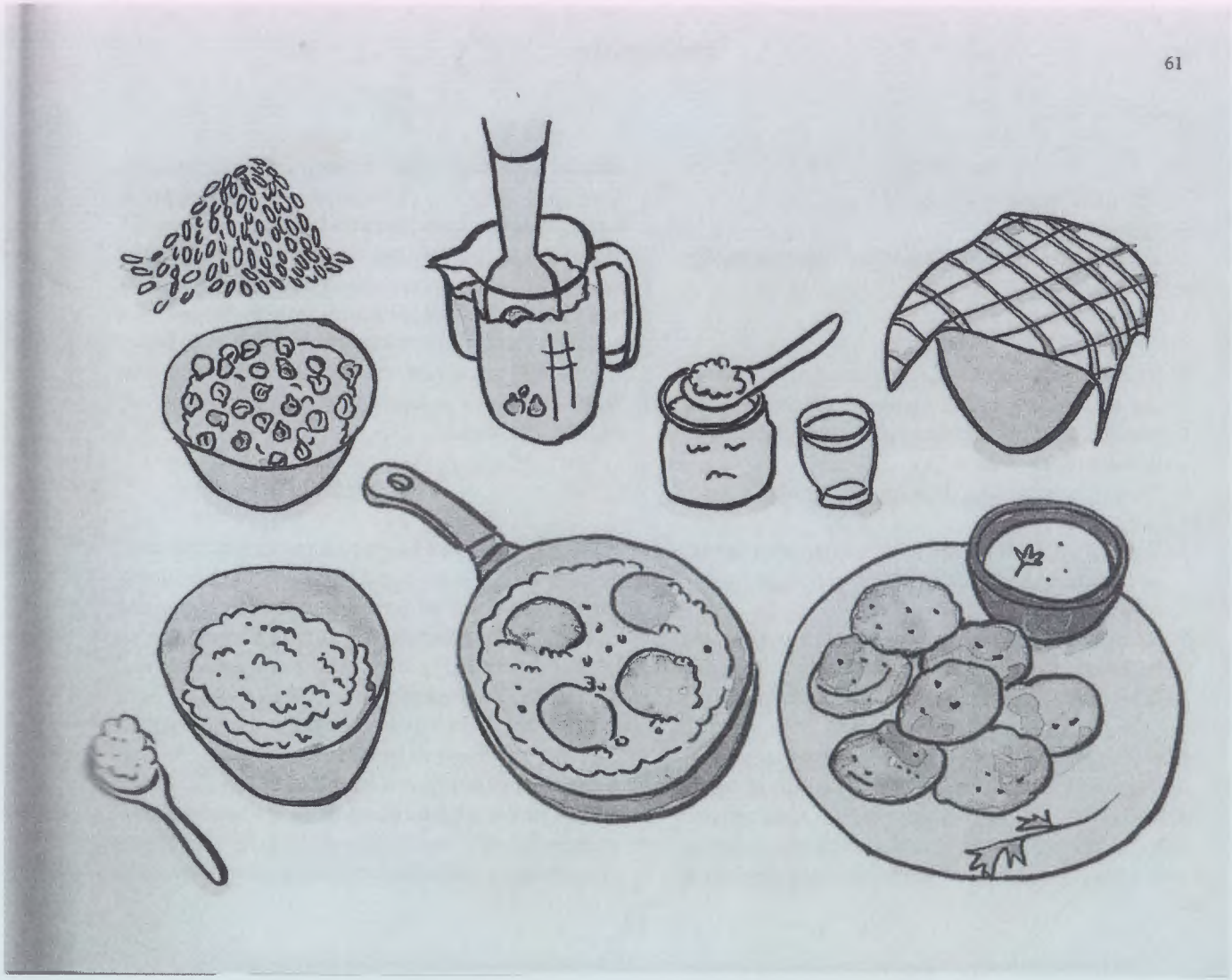
El *coñurt* es un yogur que se crea a partir de la extracción de la bacteria de nuestra flora vaginal *Lactobacillus*. *Coñurt* es un yogur:

1. Ecológico, pues para su producción usamos materia de casa-cuerpo, la flora vaginal.
2. Saludable, porque previene infecciones urogenitales, infecciones del tracto urinario y la vaginosis bacteriana.
3. Nutritivo, porque el uso de probióticos *coñurt* nutre y alimenta nuestro organismo y favorece nuestro metabolismo.
4. Económico, porque reduciría la inversión que la cocina comunitaria hace en yogur artesano.
5. Un producto delicioso para paladares exquisitos.

RECETAS DE FERMENTACIÓN

Receta de faláfel de levadura de madre

Una receta híbrida. Al leer *Wild Fermentation* de Sandor Ellix Katz me fascinó la receta de las *dosas* y los *idlis*, platos que provienen del sur de la India. La base es una mezcla de lentejas y arroz que se tritura y se deja fermentar. Después se utiliza para hacer unos panqueques finos (*dosas*) o unos buñuelos cocidos al vapor (*idlis*). Al leerlo, pensé en el faláfel, y ahora os explicaré el porqué. Al cocinar y comer faláfel, siempre me topé con el dilema de su esponjosidad: mucha gente añade bicarbonato a la mezcla del faláfel para que sea más esponjoso. Hay quien no lo hace y produce una especie de piedra en lugar de un faláfel. También hay maneras de hacerlo sin bicarbonato y sin producir piedras. Ahora las conozco, pero en su momento, no. Así que me entusiasmé con la idea de aplicar la tecnología '*idlis*' al dilema del faláfel. El resultado es un faláfel con un toque de sabor a levadura madre, un pelín agrío, esponjoso y, a mi gusto, delicioso. Siempre tiene mucho éxito cuando lo preparo.



Ingredientes

— 1 paquete de garbanzos secos
— 1 puñado de arroz
— 2 cucharadas de yogur vivo, kéfir o *coñurt* (pág. 60)
— Aceite

Preparación

1. Dejar los garbanzos y el arroz en remojo, en mucha agua, una noche. Al día siguiente, triturar juntos con un poco de agua para crear una mezcla suave, pero no seca.
2. Añadir 2 cucharadas de yogur vivo o kéfir y mezclar bien.
3. Cubrir con un trapo mojado y dejar unas horas, una noche o si hace falta dos, en un lugar no demasiado frío.
4. Al sacar el trapo, la mezcla estará algo esponjosa y habrá crecido. Tiene que estar burbujeante como la levadura madre, pero con más textura.

A veces me he encontrado que la parte expuesta al aire se vuelve algo negra. Si eso pasa, quito esa capa y utilizo la mezcla que queda por debajo. Caliento una olla de aceite para freír y, cuando está muy caliente, con dos cucharas hago unas bolas alargadas con la mezcla y voy friéndolas. Cuando cambian de color, se vuelven doradas y comienzan a flotar libres por el aceite, saco una para probarla (¡cuidado! ¡caliente!). Si está hecha por dentro, voy sacando los faláfeles según van tomando ese mismo color. Los sirvo calientes con una salsa de *tahini* (*tahini*, limón, agua y sal) o alguna de finas hierbas (hierbas escaldadas, trituradas y mezcladas con aceite de oliva y limón [gracias, Itay, por la receta]) y con algún pan (¿pita?) de levadura madre.

Receta de garum

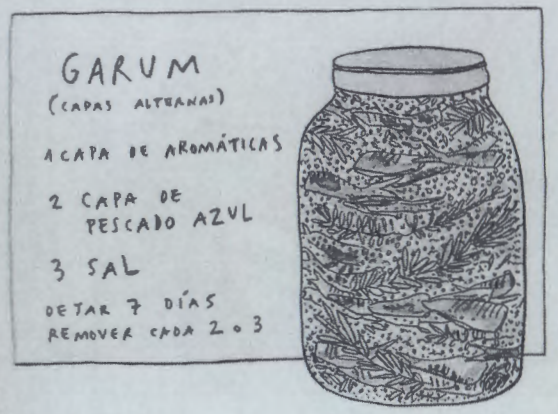
El *garum* alcanzó en época romana su máximo nivel de producción, distribución y consumo. Elaborado con pescado azul, sal y especias, y de sabor y aroma intensos, era condimento de carnes y alimentos en los barcos romanos y se extendió por todo el mundo.

Hoy en día podemos encontrar en algunos comercios una salsa asiática de aroma y sabor parecidos a base de tripas de pescado fermentadas. A veces también la encontramos en restaurantes asiáticos.

Ese *garum* mediterráneo de la era romana desapareció durante mucho tiempo, pero las conexiones entre puertos, ciudades, continentes y los vaivenes de

este mundo globalizado y devastador nos han vuelto a traer su aroma.

Un día fui a comprar algunos kilos de sal a un comercio alimentario del barrio del Raval, en Barcelona. La señora que me atendió me preguntó para qué la quería y le respondí que para fermentar pescado. Me sacó del mostrador un recipiente de cristal con boquerones en proceso de fermentación con sal. Me dijo: "Soy filipina, y en nuestra comunidad el *Bagoóng*, que da nombre a la receta, es muy apreciado". La fermentación produce una salsa que se llama *patís*.



Ingredientes

— Pescados pequeños o restos de pescado
— Especias
— Sal
— Hierbas aromáticas

Preparación

1. Disponer una capa de especias en un bote de cristal.
2. Disponer una capa de pescados enteros pequeños, moluscos, mariscos... Se pueden aprovechar huevas, intestinos, sangre, hipogastrios, gargantas. Podéis preguntar en vuestra pescadería si tienen restos de pescado.
3. Cubrir con dos dedos de sal.
4. Disponer una capa de hierbas aromáticas mediterráneas: tomillo, romero, menta, salvia..., lo que sea.
5. Disponer otra capa de pescado.
6. Disponer otra capa de hierbas aromáticas.
7. Dejarlo macerar 7 días e ir removiéndolo cada 2 o 3 días. Después de removerlo esa semana, hay que dejarlo 3 meses fermentando.

Cuando pasen los tres meses podéis separar la materia orgánica del líquido. El líquido es el *garum*, y la parte orgánica también se come y se llama *hallec*.

Strawberry

Strawberrys are called the red gold of Spain. We are the number one exporter of fruit in Europe. Where they are the the base of a ~~[illegible]~~ 650 million dolar industry. Andalucia, where there are women laborers, produces %80 of strawberry of Spain. In recent years, the strawberry workers declared that they are working in slavery conditions. The brought attention to all kinds of sexist and racist abuse and rape.

(The New York Times, 2019)

"When you eat a strawberry, you swallow all the violence of the food system in a bite sized."

Antiguamente, esta mezcla en salmuera se metía en ánforas y se dejaba secar al sol durante largo tiempo, a veces meses. El proceso de salmuera extendido en el tiempo eliminaría el anisakis en caso de que lo hubiera.

FRESA

Las fresas son llamadas el 'oro rojo' de España. Somos el exportador número uno de esa fruta en Europa, donde son la base de una industria de 650 millones de dólares. Andalucía, donde trabajan las mujeres, produce el 80 % de las fresas de España. [...] En los últimos años, las trabajadoras de la fresa han declarado estar en una situación de esclavitud. Han denunciado todo tipo de abusos sexistas, racistas y violaciones.

(*THE NEW YORK TIMES*, 2019)

"Cuando te comes una fresa, te tragas toda la violencia del sistema alimentario en unos segundos."*

Existen fresas de proximidad, de temporada y producidas sin explotación humana o no humana.

* Del documental *Oro rojo*, de Carme Gomila.

El precio no es el mismo y tampoco te las puedes comer todo el año. Antiguamente, en Cataluña la gente humilde de los pueblos de montaña recogía alguna cesta de fresas silvestres en verano y las vendían a los ricos a un precio que les permitía mejorar su precaria economía. De pequeña, solíamos comerlas de temporada. Todo ha cambiado mucho.

Según el informe #DirectoATusHormonas2021 de Ecologistas en Acción: "El 44,4 % de los vegeta-

The price is not the same and you cannot eat them year round. In the past in catalonia, the humble people of the mountain villages, collected a basket of wild strawberries in the summer and sold them to the rich at a price that allowed them to break free of their chains.
As a child we used to eat them when they were in season. Capitalism has changed a lot.
They have pesticides residues on them. Some, like strawberries, have 37 different pesticides, 35 of which can effect the hormonal system. 31% of the residue belong to pesticides, not authorized due to their toxicity.

este mundo globalizado y devastador nos han vuelto a traer su aroma.

Un día fui a comprar algunos kilos de sal a un comercio alimentario del barrio del Raval, en Barcelona. La señora que me atendió me preguntó para qué la quería y le respondí que para fermentar pescado. Me sacó del mostrador un recipiente de cristal con boquerones en proceso de fermentación con sal. Me dijo: "Soy filipina, y en nuestra comunidad el *Bagoóng*, que da nombre a la receta, es muy apreciado". La fermentación produce una salsa que se llama *patís*.

Ingredientes

— Pescados pequeños o restos de pescado
— Especias
— Sal
— Hierbas aromáticas

Preparación

1. Disponer una capa de especias en un bote de cristal.
2. Disponer una capa de pescados enteros pequeños, moluscos, mariscos... Se pueden aprovechar huevas, intestinos, sangre, hipogastrios, gargantas. Podéis preguntar en vuestra pescadería si tienen restos de pescado.
3. Cubrir con dos dedos de sal.
4. Disponer una capa de hierbas aromáticas mediterráneas: tomillo, romero, menta, salvia..., lo que sea.
5. Disponer otra capa de pescado.
6. Disponer otra capa de hierbas aromáticas.
7. Dejarlo macerar 7 días e ir removiéndolo cada 2 o 3 días. Después de removerlo esa semana, hay que dejarlo 3 meses fermentando.

Cuando pasen los tres meses podéis separar la materia orgánica del líquido. El líquido es el *garum*, y la parte orgánica también se come y se llama *hallec*.

Strawberries are called the 'red gold' of Spain. We are the number one exporter of the fruit in Europe, where they are the base of a 650 million dollar industry. Andalusia, where women work, produces 80% of Spain's strawberries [...] In recent years, the strawberry workers have declared that they are in a situation of slavery

"When you eat a strawberry, you swallow the violence of the food system in a few seconds"

There are strawberries that are local, seasonal, and produced without human or non-human exploitation

The price is not the same and you cannot eat them all year-round

In the past, in Catalonia, the humble people of the mountain villages collected a basket of wild strawberries in summer and sold them to the rich at a price that allowed them to improve their precarious economy. As a child, we used to eat them when they were in season. Everything was charged alot.

Antiguamente, esta mezcla en salmuera se metía en ánforas y se dejaba secar al sol durante largo tiempo, a veces meses. El proceso de salmuera extendido en el tiempo eliminaría el anisakis en caso de que lo hubiera.

FRESA

Las fresas son llamadas el 'oro rojo' de España. Somos el exportador número uno de esa fruta en Europa, donde son la base de una industria de 650 millones de dólares. Andalucía, donde trabajan las mujeres, produce el 80 % de las fresas de España. [...] En los últimos años, las trabajadoras de la fresa han declarado estar en una situación de esclavitud. Han denunciado todo tipo de abusos sexistas, racistas y violaciones.

(*THE NEW YORK TIMES*, 2019)

"Cuando te comes una fresa, te tragas toda la violencia del sistema alimentario en unos segundos."*

Existen fresas de proximidad, de temporada y producidas sin explotación humana o no humana.

* Del documental *Oro rojo*, de Carme Gomila.

El precio no es el mismo y tampoco te las puedes comer todo el año. Antiguamente, en Cataluña la gente humilde de los pueblos de montaña recogía alguna cesta de fresas silvestres en verano y las vendían a los ricos a un precio que les permitía mejorar su precaria economía. De pequeña, solíamos comerlas de temporada. Todo ha cambiado mucho.

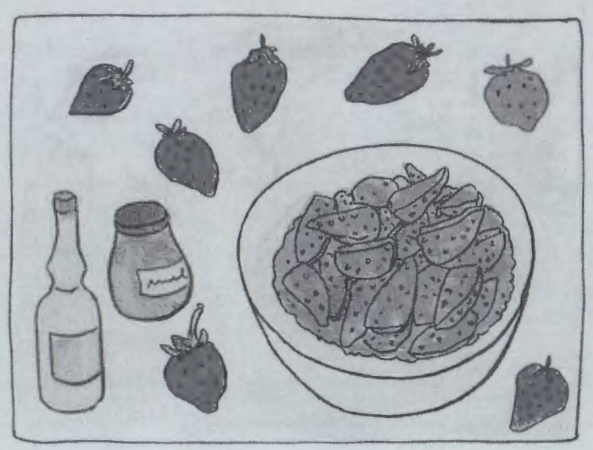
Según el informe #DirectoATusHormonas2021 de Ecologistas en Acción: "El 44,4 % de los vegeta-

The strawberry we find in grocery stores: Fragaria ananassa, is a hybrid from two strawberries taken on different colonial missions - one from ~~[illegible]~~ Chile and another from North America. They hybridized in a garden in Brittany in the 1750s. This hybrid forms the base for all strawberries commercially produced today.

les tienen residuos de plaguicidas. Algunos, como las fresas, tienen 37 plaguicidas diferentes, 25 de los cuales pueden afectar al sistema hormonal. El 31 % de los residuos detectados pertenecen a plaguicidas no autorizados por su toxicidad".

Receta de fresas con vinagre

En los ochenta y en mi entorno, el azúcar aún no se consideraba tóxico. Al contrario, si estabas cansada, te decían: "Toma azúcar, que te va a dar energía". Uno de mis postres favoritos eran las fresas con vinagre y azúcar. El vinagre con el azúcar y la fresa son pura alquimia. A veces mi madre y mi padre les añadían un poquito de menta y limón. Esta es la versión *hackeada* con miel.



Ingredientes

— ½ kilo de fresas
— 1 chorro de vinagre de Módena
— Miel ecológica y de proximidad al gusto (la de mil flores queda muy bien)

Preparación

1. Lavar, cortar y escurrir bien las fresas.
2. Cortar los rabillos.
3. Escurrir.
4. Poner en un bol grande y mezclar con la miel.
5. Rociar con un buen chorro de vinagre de Módena.

FRUTA MACADA con Francesc Leiva

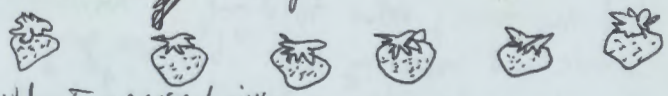
Francesc Leiva, presidente del mercado de Sants (Barcelona), afirma que "los mercados deben ser el alma de los barrios, y en Sants lo estamos consiguiendo".

Francesc me contó que antiguamente las campe-

According to the report #DirectoATus Hormonas 2021 by Ecologistas en Acción: "44.4% of vegetables have pesticide residues on them. Some, like strawberries, have 37 different pesticides, 25 of which can affect the hormonal system. 31% of the residues detected belong to pesticides not authorized due to their toxicity."

Strawberries with vinegar recipe

In the 80s, around me, sugar was not yet considered toxic. On the contrary, if you were tired, they told you: 'Take sugar, it will give you energy.' One of my favourite desserts were the strawberries with vinegar and sugar. The vinegar with the sugar and the strawberry are pure alchemy. Sometimes my mother and father added a bit of mint and lemon. This is the hacked version with honey.



Ingredients

½ kilo of strawberries
1 splash of Modena vinegar
Organic honey and proximity to taste (thousand flowers is good)

Preparation

1. Wash, cut, and drain the strawberries well
2. Cut the stalks
3. Drain
4. Put in a large bowl and mix with honey
5. Spray with a good jet of Modena vinegar.

Fruta Macada with Francesc Leiva

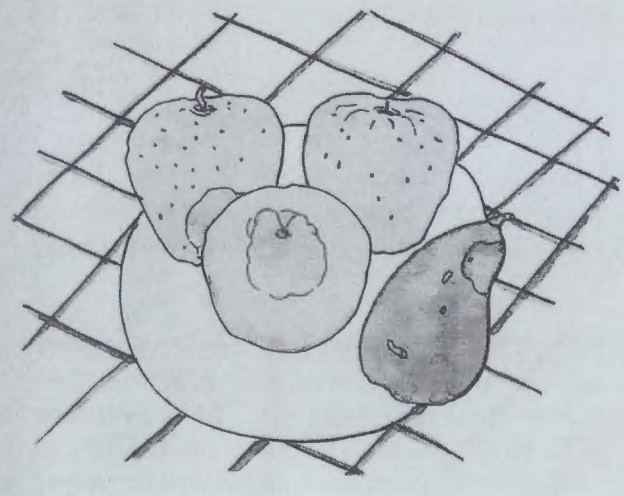
Francesc Leiva, president of the Sants market (Barcelona), affirms that "markets must be the soul of neighbourhoods and in Sants, we are achieving it." Francesc told me that in the old days the country women stood at their stalls outside the market to sell the macada fruit very cheaply, and a friend of his said that his mother bought it to make jam.

My mother's name was Madrona Cusó. She would buy peaches, apples, or any other mashed fruit to make jam. I think she put 3/4 kilo sugar for one kilo of fruit. You can also add the skin of orange or lemon. She makes it in a clay pot with a wooden spoon in the economic kitchen. On low heat, stirring from time to time. She packaged in glass jars and evacuated them to preserve.

other side

sinas se ponían en sus puestos fuera del mercado a vender de forma muy económica la fruta macada, y que un amigo suyo decía que su madre la compraba para hacer mermelada.

Mi madre se llamaba Madrona Cusó. Compraba melocotones, manzanas o cualquier otra fruta macada para hacer mermelada. Creo que ponía tres cuartos de kilo de azúcar para cada kilo de fruta. También le añadía la piel de la naranja o del limón. Lo hacía en una cazuela de barro con cuchara de madera y en la cocina económica. A fuego lento y removiendo de vez en cuando. Después lo envasaba en botes de cristal y les hacía el vacío pera conservar.



GORDOFOBIA

Aún recuerdo la última vez que fui al centro de salud a consulta (por una lesión que me hice en la rodilla haciendo senderismo) y mi doctora de cabecera me dijo, con tono irónico y burlón: "Vamos a tener que dejar de comer hamburguesas". Yo no como hamburguesas, pero eso da igual, ¿verdad? Que no sabes ni qué como, ni cuándo, ni en qué cantidades, ni de qué calidad, ni en qué tiempos... pero vamos, que te da igual. Porque ha atravesado esa puerta una persona gorda y, aunque venga por una gripe o porque se golpeó el dedo del pie con la mesita de noche, la recomendación oficial o el comentario de extranjis será ADELGAZA (casos verídicos). La cuestión es: ¿está el servicio sanitario realmente —en estos casos— preocupado por nuestra salud? ¿Es necesario tal acoso?

MAGDALENA PIÑEYRO,
en su libro *Stop gordofobia y las panzas subversas*

GORDOFOBIA (fatphobia)

I still remember the last time I went to the health center for a consultation (for a knee injury I sustained while hiking) and my family doctor told me in an ironic and mocking tone: "We are going to have to stop eating burgers". I don't eat hamburgers, but that doesn't matter right? That you don't know what I eat, or when, or in what quantities, or of what quality, or at what times... But come on, you don't care. Because a fat person has gone through the door and even if he has come in for the flu or because he hit his toe on a nightstand, the official recommendation or comment from foreigners will be LOSS (true cases). The question is: Is the health service really concerned about our health? Is such harassment necessary?

GRACIAS De "gracias por la comida".

HACKEAR *Hackear* recetas es algo muy común. A veces queremos reproducir su sabor, su aroma, recordar los gestos de una persona querida cocinándolas... Las vinculamos en su repetición con vivencias y afectos. Pero, a veces, reproducir exactamente una receta no tiene tanto sentido, y para ser más fieles a ella es más razonable *hackearla*.

Detrás de una receta existe un corpus de conocimiento y quizás resulte más interesante comprender ese conocimiento y situarlo en el espacio-tiempo, contextualizándolo. Por ejemplo, tanto en mi barrio como en el resto de la región y del Estado español, son muy típicos los buñuelos de bacalao. El bacalao era un pescado muy barato durante la Dictadura. Además, el bacalao es de fácil conservación y se comía tanto en las tierras de interior como en la costa. Los buñuelos de bacalao siguen siendo los buñuelos estrella, pero resulta que, hoy, el bacalao está en peligro de extinción ¡además es carísimo! Por otra parte, el buñuelo es una receta de aprovechamiento, y en mi barrio tanto los pescadores como las remenderas y mi familia hacían buñuelos de pescados de descarte, pescados rotos, de tamaños poco comerciales o con demasiada espina; en definitiva, todos los que eran poco valorados por el mercado. Así pues, si hemos entendido el alma y la sabiduría detrás de la voluptuosidad de la receta del buñuelo, ¿por qué no *hackearlo* con un pescado distinto, económico y que no esté en peligro de extinción, por un pescado olvidado? Así consumimos un pescado que no desequilibra tanto el ecosistema marino.

Y para las veganas ¿por qué no *hackearlo* con algas marinas o con lo que nos apetezca? ¿Por qué no experimentar? *Hackear* es una práctica cotidiana de juego y disfrute que enriquece nuestros paladares y nuestras cocinas.

HINOJO MARINO Mi bisabuelo era mallorquín. Las personas de mar siempre han estado en movimiento, entre estados migratorios y de anclaje, de puerto en puerto, entre la mar y la tierra. Las recetas también migran, se adaptan, se *hackean* y se reinventan según los contextos.

Alguna receta familiar mallorquina como la *coca de trempó* o el *arròs caldós* están en mi cocina, pero siempre me acuerdo de que el *trempó*, una ensalada de dados de tomate, pimiento verde y cebolla (con

especias mallorquinas) combinaba muy bien con ese aroma a mar envinagrado del hinojo marino.

Esa planta silvestre no solo crece en Mallorca, sino que también nace entre rocas de diferentes zonas del mar Mediterráneo, incluido el litoral catalán, así que tengo la suerte de que, para mí, sea una planta de proximidad. Lamentablemente, la alta carga de microplástico marino en algunas regiones dificulta su crecimiento. Me sigue sorprendiendo que, por alguna razón, a pesar de que siempre nos ha encantado comerla en los platos familiares, no caló en nuestros hábitos culinarios y de consumo. Quizás sea por la laboriosidad de su recolección, o quizás algo tenga que ver con el tiempo y la costumbre. A menudo me lo pregunto.

Las ganas de volver a ese sabor marino que contiene esta planta me transportan a la casa con garaje familiar. Al verano, a paellera con bomba de butano, cocina y comedor para muchas, y el aroma de limonero en Portocolom, un pueblo de puerto natural, de posidonia protegida, cangrejos, aguas transparentes, ensaimadas para merendar, helado de almendra, albaricoque y pescado fresco.

El aroma y el recuerdo del hinojo marino activaron en mí la curiosidad de aprender la receta del aliño del *trempó* (una de mis conservas favoritas).

El hinojo marino es aromático, rico en vitamina C y se dice que digestivo. Es una planta protegida y, según la legislación, se permite su recogida solo para consumo personal y un máximo de 1 kg por persona.

Receta de encurtido de hinojo marino

Es recomendable elegir las hojas y los brotes más tiernos para encurtirlo, y recogerlas antes de que termine la primavera y florezcan.

Ingredientes

— Un puñado de hinojo marino
— Agua de mar
— Vinagre
— Hierbas aromáticas

Preparación

1. Poner las hojas a hervir en una cazuela con agua. Cuando llegue al primer hervor, apagar el fuego y dejar enfriar del todo.
2. Mientras tanto, preparar una salmuera a base de agua de mar y vinagre. La proporción suele ser de 5 partes de agua de mar por 1 parte de vinagre, pero se puede ajustar al gusto.

Cabbage leaf with Margalida Mulet.

My friend Margalida food anthropologist, presented me a group of ~~farmers~~ retired farmers women who were since years dedicated to the production and selling of, mató (a specific goat cheese) on the magical mountain of Montserrat in Catalunya, a place full of anecdotes and legends.

The matonaires of Montserrat planted several large leafs as wrappers, ~~because what~~ as a protection against insects, because what's a better insecticide that ~~we~~ you can eat and decompose? The cabbage leafs are also used since years in fish recipes in Spain. There are actually many places in the world where they use leafs of the ~~sam~~ banana, or ~~&~~ to envrap food, but we have lost this custom.

3. Una vez frías, verter las hojas en una garrafa de boca ancha y cubrir con la salmuera.
4. Se recomienda dejarla así un mes antes de utilizar el encurtido.

HOJA DE COL con Margalida Mulet

Mi amiga Margalida, antropóloga de la alimentación, me presentó a un grupo de campesinas jubiladas que se dedicaron durante años a la producción y venta del mató en la montaña sagrada y mágica de Montserrat, en Cataluña, un lugar lleno de anécdotas y leyendas.

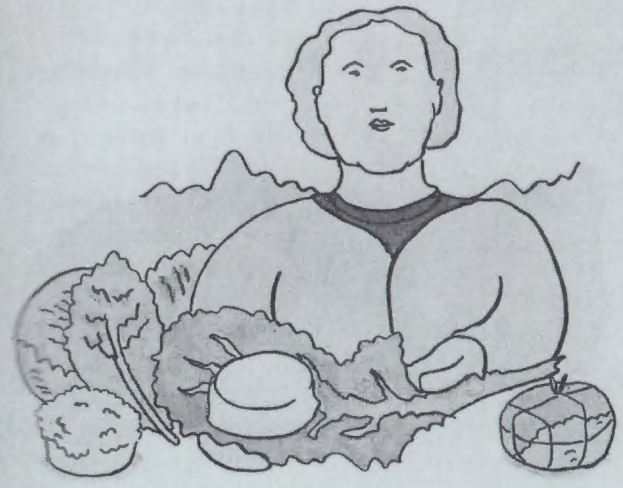
Las *matonaires* de Montserrat sembraban variedades de coles de hojas grandes para utilizarlas como envoltorio del mató. Y es que la hoja de la col es un envoltorio y recipiente agroecológico ideal, porque ¿qué mejor envoltorio que el que se come o se descompone?

La hoja de col también se ha usado durante años como recipiente de pescado en las pescaderías de España. A falta de ellas, en Barcelona se usaban las de platanero, árbol muy común en esta ciudad. Hay muchos lugares en el mundo donde todavía se usan hojas de parra o de banano para envolver comida, pero hemos perdido esta costumbre. Lo curioso es que en el Estado español, por ejemplo, repliquemos recetas como los tamales, buscando como locas hojas de banano que viajan demasiados kilómetros hasta llegar a nuestras cocinas y, en cambio, no seamos capaces de entender que podríamos usar hojas vegetales de proximidad. Así, aprovecharíamos los recursos de nuestro territorio y comprenderíamos el sentido común y la sabiduría popular que hay tras una receta. De este modo, quiero recuperar estas voces valiosas que recoge el proyecto documental sobre las *matonaires* realizado por el colectivo El Brogit y Margali-

The curious thing is that in Spain, for example we are reproducing recipes with tamales, ~~a~~ searching for ~~a~~ local, near ~~a~~ replacements. ~~of banana leaves~~ → letting banana leaves travel many kilometers into our kitchen, not understanding that we can grapes ~~vine~~ local resources and we could understand the common meaning ~~of~~ and popular wisdom behind a recipe. Thus, we could take advantage of our In this way, I want to collect these valuable voices, which includes the documentary project ~~matonaires~~ by the collective El Brogit

da, que nos recuerdan el uso práctico y de residuo 0 de la hoja de col en épocas de penuria económica.

Hasta los años cincuenta se vendían porciones de mató en hojas de col. Eran grandes, resistentes y podían envolver el producto sin que se pudriera. Aprovechando que la col tenía a veces un troncho grande, a escondidas lo incluían en el peso. A veces decías: "Bueno, si se iba a quedar en casi media libra, pues metíamos el troncho escondido y acabábamos de hacer un buen peso".



Ellas mismas justifican estos trucajes o estrategias por la propia supervivencia. Eran pequeñas ayudas para superar la miseria y las carencias de la época: "Nos teníamos que ir defendiendo de la manera en que podíamos porque había mucha miseria", afirmaba Àngela Calsina (1923) para el artículo de Margalida Mulet "Matonaires: de la terra a la roca. Dones pageses als pobles de Montserrat".

Sobre el mató, se discute si es queso fresco sin sal o es leche cuajada, pero hay consenso en que es un derivado láctico cuajado, fresco y sin sal típico de Cataluña y de las islas Baleares.

(TEXTOS DE LA CUINA DEL MACBA)

HORNO SOLAR

Ver ilustración de la página siguiente.

HUERTOS URBANOS con Marta Camps y Santiago Gorostiza

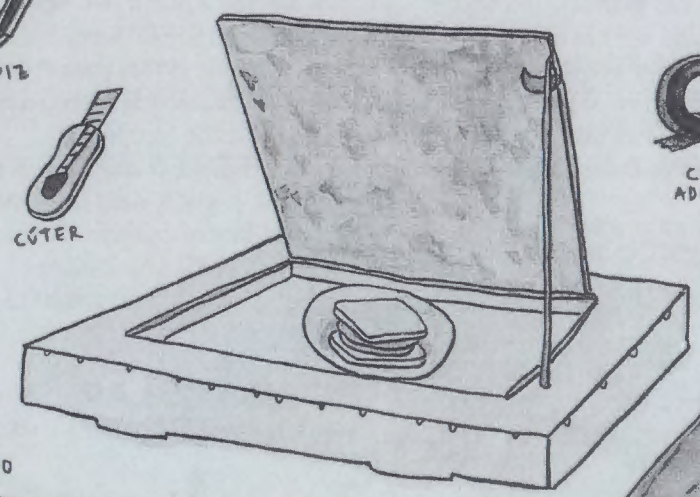
"Los movimientos de los huertos pueden crear esperanza, esperanza en el futuro", explicaba en 2013 uno de los agricultores de los huertos creados en Barcelona a raíz del movimiento de los Indignados. Así ha sido en el pasado. A lo

y Margalide, which remind us of the practical use of cabbage leaves in times of hardship. Since the fifties,

1. LIMPIAMOS LA CAJA.

2. DIBUJAMOS UN CUADRADO EN LA TAPA DE LA CAJA. DEJANDO 2,5 CM A CADA LADO.

3. CORTAMOS EL CUADRADO CON EL CÚTER, DEJANDO SIN CORTAR LA PARTE SUPERIOR.



LÁPIZ

CÚTER

CINTA ADHESIVA

- Papel de plástico transparente
- 1 cartulina negra
- 1 CAJA DE PIZZA GRANDE

4. FORRAMOS EL INTERIOR DE LA TAPA CON PAPEL DE ALUMINIO. EL INTERIOR DE LA CAJA CON PLÁSTICO TRANSPARENTE Y ALUMINIO DESPUÉS. ASEGURAMOS CON LA CINTA TODO.

ESTE HORNO FUNCIONA CON EFECTO INVERNADERO

PINCHITO DE MADERA

PAPEL DE ALUMINIO

5. EN EL CENTRO DE LA PARTE INFERIOR PONEMOS LA CARTULINA NEGRA, DONDE SE CONCENTRA LA ENERGÍA SOLAR

largo de los siglos XX y XXI, durante periodos de crisis y dificultad, la esperanza ha florecido de la mano de la agricultura en innumerables espacios urbanos y periurbanos. Igual que ocurrió en muchas ciudades durante las dos guerras mundiales, miles de personas que vivían en Barcelona durante la guerra civil española encontraron esperanza para subsistir en la agricultura. Ante las dificultades en el suministro y la distribución de alimentos, se organizaron desde cada barrio, cultivando en cada rincón de la ciudad. En aquellos años, la agricultura en Barcelona tomó diversas formas: desde huertos cultivados por la colectividad agrícola organizada en la ciudad hasta huertos de autoconsumo, escolares, en fincas ocupadas o cultivos en los terrenos de fábricas colectivizadas. Tal y como se explicaba en un periódico anarcosindicalista en 1938: "Solares sin edificar, trazados provisionalmente de vías, parajes cercanos a nuestras barriadas extremas, se poblaron de gentes deseosas de convertir el yermo urbano en vergel verdeante". Una economía minúscula, pero bien tangible, en palabras de la cronista, que no quedaría reflejada en las gráficas oficiales.

Otras experiencias de emergencia alimentaria, como los huertos en las ciudades de Cuba durante el bloqueo, han quedado grabadas en el imaginario colectivo del abastecimiento de proximidad. Pero la historia de los huertos urbanos en el último siglo no solo muestra la importancia de estos espacios en época de dificultades. Es también una fuente de aprendizaje sobre la importancia de los procesos de autoorganización de las comunidades que los cultivan, el apoyo mutuo, las luchas feministas, las luchas contra la especulación, la producción de proximidad o el conocimiento ecológico local y tradicional. Todos ellos son aprendizajes que contribuyen a enriquecer los debates actuales sobre soberanía alimentaria.

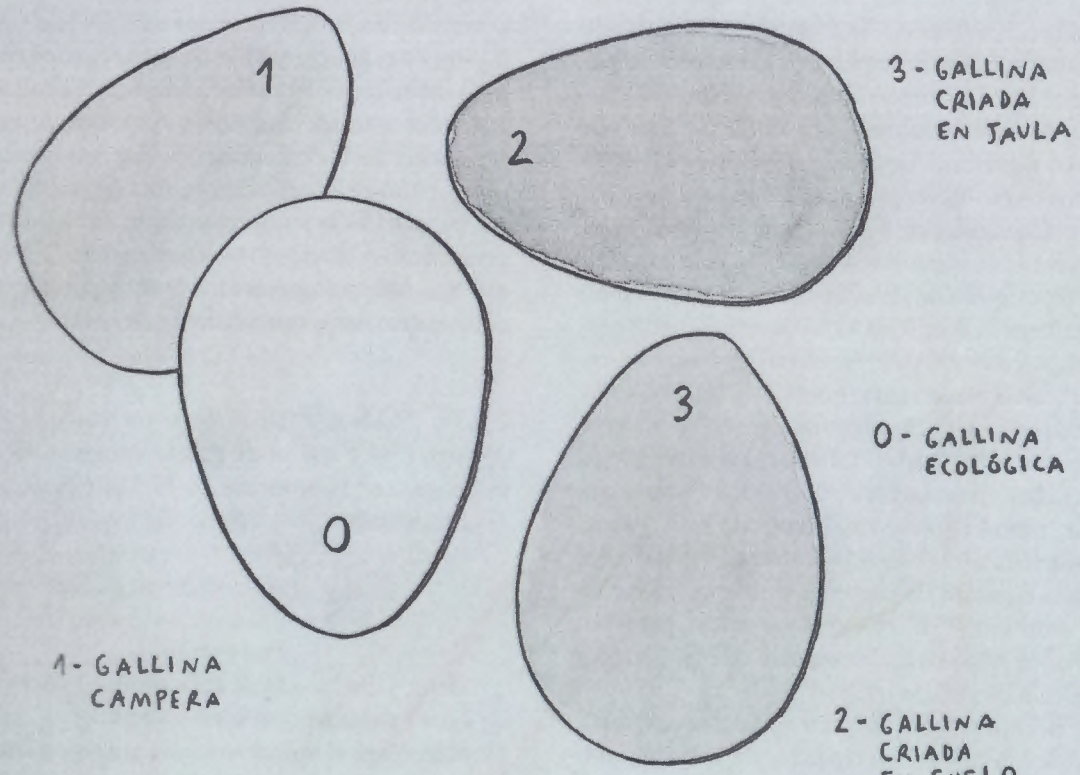
HUEVOS El 0 indica que es un huevo de gallina ecológica. El 1 que es de gallina campera. El 2 que es de gallina criada en suelo. El 3 que es de gallina criada en jaula.

Receta vegana: no huevo de lino

Preparación

1. Moler 1 cucharada de lino, añadir 3 cucharas de agua y dejar reposar unos 15 min.

¡Y ya tenemos el no huevo ideal para repostería! Una cucharada de lino equivale a un huevo de gallina.


1
2
3
0
3 - GALLINA CRIADA EN JAULA
0 - GALLINA ECOLÓGICA
1 - GALLINA CAMPERA
2 - GALLINA CRIADA EN SUELO

INSECTOS En México se comen insectos desde tiempos precoloniales. Los insectos son bajos en grasa y constituyen una excelente fuente de proteína.

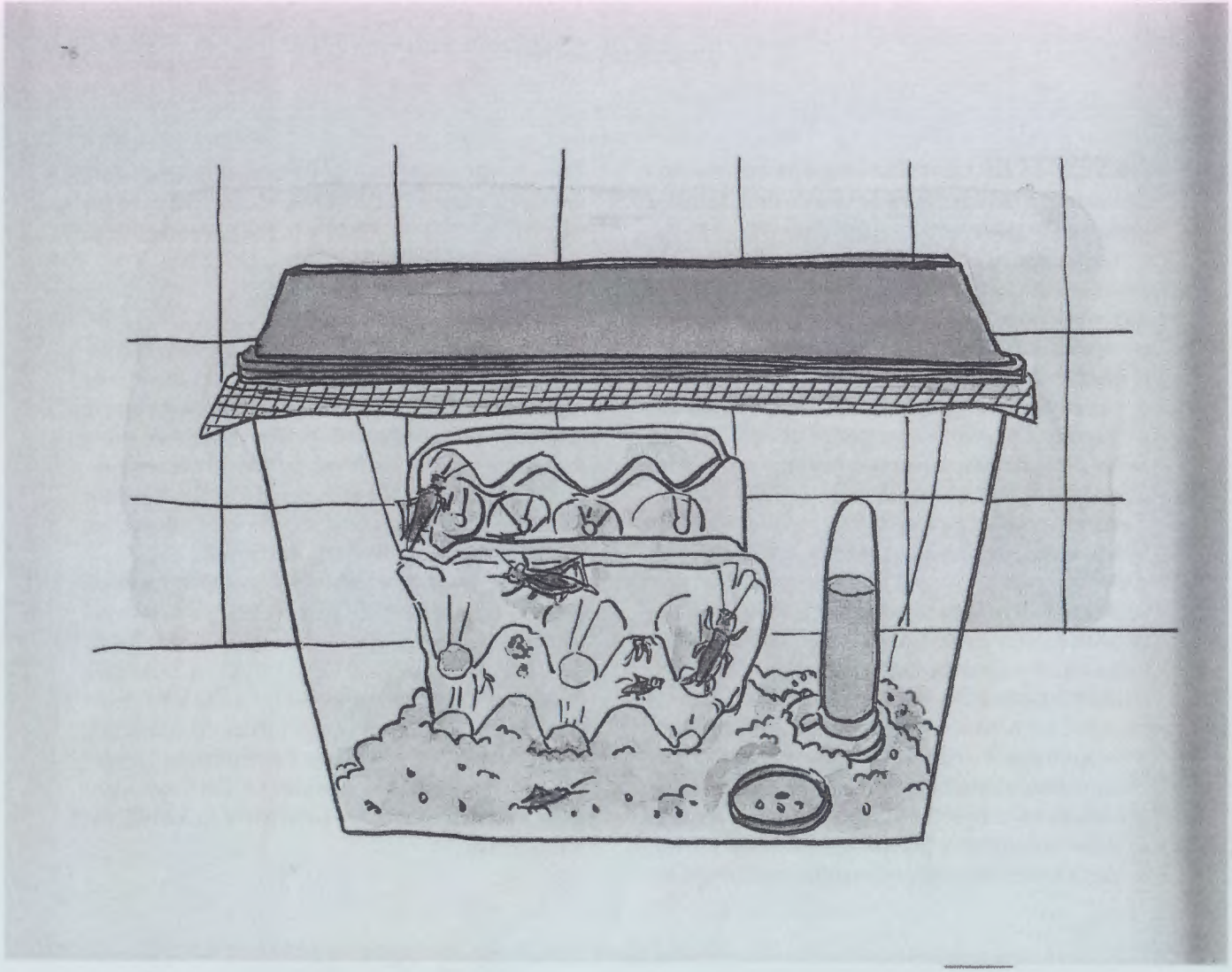
Hoy se siguen consumiendo más de ciento veinte especies entre escarabajos, larvas de gusanos, hormigas y huevos de hormiga, chinches, chicharras, mariposas y polillas. Algunos se fríen o se añaden al mole verde.

Actualmente se producen decenas de toneladas de gusanos de la harina, y algunos de ellos se crían como alimento para humanos. Por otra parte, la industria cárnica está haciendo mucho daño: es especialmente cruel con los animales, pero repercute de forma muy destructiva en nuestros ecosistemas, en el planeta.

Desde hace años se promueve la sustitución de proteína cárnica por la de insectos. Puedes encontrarlos en algunos supermercados y en páginas web especializadas. Están disponibles procesados de diferentes maneras, en barritas energéticas, crocantes en bolsita o en forma de harina. En Europa también puedes comerlos machacados y mezclados en forma de hamburguesa o tipo *frankfurt*. Existen un montón de libros de recetas y puedes ver cómo los promocionan los chefs de moda en programas de televisión. Encontrarás incluso guías de cómo construir una granja de gusanos comestibles y convertirla en un negocio rentable. La OMS y la FAO promueven su consumo.

JAMÓN ¿Por qué se cuelgan los jamones? La escritora Claudia Roden cuenta en su libro *La cocina en España* que "tras la expulsión de los judíos, los que se quedan tienen que convertirse al cristianismo, y una manera de convencer a la Inquisición de que son conversos consiste en cocinar con cerdo, utilizar manteca en vez de aceite y, lo que ya hemos apuntado, colgar jamones en los portales de las viviendas".

Así que los judíos que no podían comer carne de cerdo colgaban jamones y embutidos en sitios visibles para protegerse de las denuncias habituales de la época. Esta tradición se extendió en todo tipo de comercios y establecimientos. Hoy día, el hecho de colgarlos tiene que ver con el proceso de curación, pero su origen es racista y, en determinados contextos, su exhibición sigue teniendo intenciones ofensivas y racistas hacia las personas y comunidades musulmanas.



KEFTA con Rachida Zeroual En mi cocina, las albóndigas de pescado no existen. Ni idea de por qué, es un misterio.

Cuando entablo amistad con una persona que ha crecido y vivido en otro país, uno de mis *hobbies* es intercambiar recetas y encontrar una o varias que podamos cocinar con productos de proximidad y económicos en los lugares donde vivimos. Mi amiga Rachida, además de meditar mientras desgrana las lentejas de las pequeñas piedrecillas que quedan en el bol, me enseñó a cocinar la *kefta* de sardinas. La cocinamos un par de veces juntas para aprenderla, oliéndola y tocándola bien; yo le cociné unas sardinas en escabeche (luego descubrí que el escabeche es la transformación de una receta árabe). Las recetas viajan, evolucionan y retornan a sus lugares de origen para volver a transformarse.

El tajín (en árabe طاجين) es un tipo de cazuela de barro con tapa cónica que hace de chimenea y permite que los alimentos se cuezan al vapor con sus propios líquidos. Yo aprendí a cocinar la *kefta* en el tajín, pero, si no tenéis, podéis cocinarla en una cazuela de barro o una sartén.

Todos los ingredientes de la *kefta* son de verano.

Receta de kefta de sardina

Ingredientes

— ½ kg de sardinas. Puedes *hackearlas* por pescado azul; yo he probado con jurel y caballa, que son económicos y están muy ricos, pero es un poco pesado sacar las espinas.
— 4 tomates rallados medianos
— ½ cebolla
— ½ pimiento verde pequeño
— ½ pimiento rojo pequeño
— 3 ajos
— Sal
— 1,5 cucharaditas de comino
— 1 cucharadita de pimentón rojo (me encanta el de la Vera)
— 1,5 cucharaditas de pimienta negra
— 3 hojas de laurel
— Aceite de oliva
— Perejil y cilantro al gusto
— 1 puñado de arroz blanco (yo uso un puñado de arroz integral medio cocido)
— Aceitunas (Rachida, en Marruecos, usa las rojas; usa las tuyas de proximidad)

Preparación

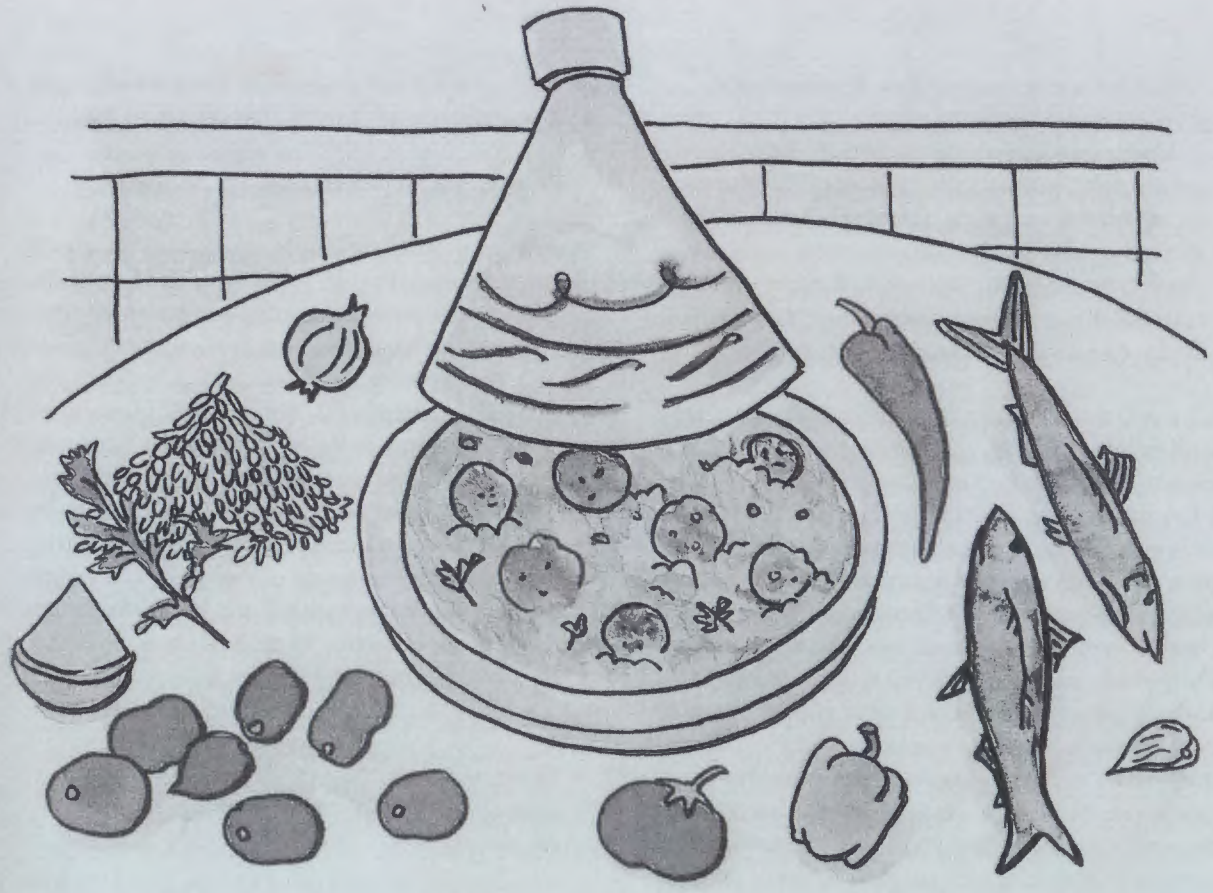
1. Cortar la cabeza y las tripas a las sardinas, y sacar la espina; limpiar bien de sangre, bendecir y dar las gracias tanto a ellas como a quien las pescó.
2. Triturar con una trituradora hasta que quede una masa compacta. Añadir sal, 1 cucharadita de comino, 1 de pimentón de la Vera, 1 de pimienta negra, el perejil y el cilantro picados y el puñado de arroz. Mezclar bien todos los ingredientes, secar y enharinar las manos para hacer las albóndigas.
3. Una vez hechas, añadir aceite abundante en el tajín, el tomate rallado, 1/5 de cucharadita de comino, 1/5 de cucharadita de pimentón de la Vera, 1/5 de cucharadita de pimienta negra, sal y mezclar.
4. Añadir las albóndigas de sardina, el laurel, los trocitos de limón y las aceitunas y tapar. No hace falta dar la vuelta a las albóndigas: se cuecen con el vapor de la mezcla de los alimentos.
5. Cuando las albóndigas estén cocidas, apagar el fuego, añadir un chorrito de aceite de oliva, un poquito de perejil y cilantro al gusto, y rectificar de sal.

Agradeced a Rachida que haya compartido con nosotras esta receta y todo el trabajo y generosidad que hay antes de que los alimentos lleguen a nuestro plato.

KOMBUCHA con Suraia Abud Coaik, Kat Ainger y Aviv Kruglangski Mi amigo Aviv me cuenta que, mucho antes de que la *kombucha* fuera una moda, de niño, su madre era la única friki que tenía un tarro de esa cosa que tanto a él como a su hermana les parecía asquerosa. De mayor se dio cuenta de lo increíble que era regalar SCOBY (*symbiotic culture of bacteria and yeast*, o cultivo simbiótico de bacterias y levaduras) que se reproducían en tu tarro, gracias a tus cuidados y a la fiesta microbacteriana interactiva, toda una experiencia colectiva, una sinergia de vidas humanas y no humanas en puro estado de interacción. Le encantó saber que podía regalar vida a sus amigas para que ellas también pudieran regalársela a otras y hacer sus bebidas de *kombucha*, que tienen fama de ser de lo más saludables. Aparte, descubrió que con el SCOBY se podían hacer y coser tejidos: ropa de *kombucha*, pura fantasía.

Comparto el relato de Suraia Abud Coaik, parte del proyecto de Cocinar Madrid:

> Aprender a esperar.
> Los Alimentos Vivos llegaron, o mejor dicho volvieron, y se me ha vuelto ya muy difícil el pensar y sentir la



comida sin la magia generada por la fermentación.
¡Viví un cambio de paradigma!
¿Cómo se conjugarán todos los ingredientes y el paso del tiempo? Como si de una nueva ecuación se tratara, un nuevo puzle cambiante, una composición variable.
Y con la kombucha no fue una excepción.
¿Un té fermentado? Sí, y además un té con el tan particular SCOBY que requiere alimentarlo e ir experimentando con nuevas combinaciones y fórmulas.

Un poco antes de que descubriera el movimiento "fermentista", allá por 2016, creamos Cocinar Madrid, un proyecto burbujeante. Buscábamos una nueva forma de abordar muchos aspectos de nuestras sociedades a través de las culturas alimentarias y la cocina colaborativa, poniendo en juego distintos saberes, prácticas y emociones que atraviesan el cocinar y el comer.

Me di cuenta de que hasta entonces no había experimentado ese subidón de energía que me generaban las interacciones a través de la comida: manos que danzaban, morteros que mezclaban... y, como tantas otras personas, encontré un parecido muy grande con el mundo de la simbiosis bacteriana: compartir espacios y momentos, las ollas recibiendo y guisando historias, transformando relatos y poesías de vida..., territorios habitables y recordados por muchas, desconocidos y descubiertos por otras.

Receta de "kombuchumba" de Kat Ainger

Cuando empezó la pandemia, una amiga me regaló un poco de iniciador de *kombucha*. Gracias a ella, me pasé los tres meses de confinamiento aprendiendo a fermentar. Cuando terminó la cuarentena, me mudé a una pequeña localidad costera, rodeada por un bosque de chumberas. Son muchas las culturas que han disfrutado de los higos chumbos por su sabor y sus beneficios para la salud. Yo buscaba una manera de aprovechar esos frutos que recolectaba sin el engorro de tener que pelarlos para quitarles todas las espinas, de modo que empecé a preparar lo que llamo "kombuchumba", una *kombucha* hecha con los frutos del cactus. Es potente, de un increíble color morado, saludable y deliciosa.

Ingredientes

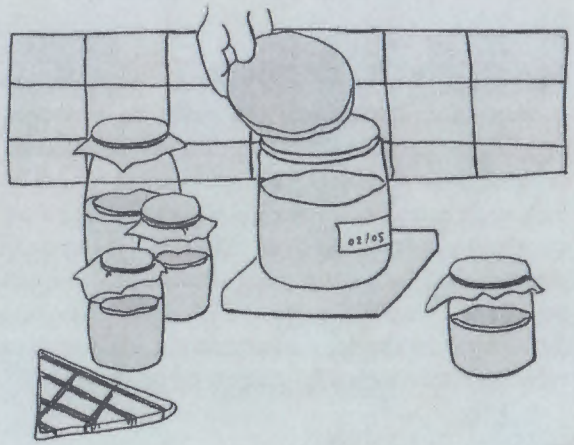
— Té negro o verde
— Azúcar
— Kombucha

Preparación

1. Hacer 1 l de té (negro o verde, 7 g), añadir 80 g de azúcar y dejar enfriar.
2. Poner el líquido iniciador en un tarro de vidrio. Se trata de *kombucha* pura (para conseguirla, pide un poco a alguna amiga o compra un frasco de *kombucha* sin sabor).
3. Añadir unos 250 ml al litro de té frío y cubrir con una tela limpia sujeta con una goma elástica.
4. Dejar reposar —apartada de la luz solar y de otros posibles fermentos— unos 2-3 días en verano o 4-6 días en invierno (casi toda la cafeína y el azúcar se consumirán durante la fermentación). Catar para decidir durante cuánto tiempo se quiere fermentar; se va "avinagrando" un poco cuanto más tiempo se deja reposar. Si fermenta adecuadamente, dará lugar a una madre o SCOBY, una película que se forma en la superficie del líquido.
5. Una vez ha fermentado, retirar la madre y unos 250 ml del líquido y reservar para preparar la siguiente tanda de *kombucha*. Lo que importa es el líquido; la madre es menos importante.

Ahora ya tienes una *kombucha* simple. Puedes tomártela tal cual o preparar una segunda fermentación; para ello, ponla en un frasco, añádele uno o dos sabores (peladura de limón y lavanda, jengibre o cúrcuma, por ejemplo) y déjala reposar otra vez un día o dos para que se infusionen esos sabores; luego, consérvala en el frigorífico. Esta es la segunda fermentación para convertir una *kombucha* en "kombuchumba":

1. Recoger un higo chumbo con unos guantes gruesos y una bolsa. Usar solo uno, ya que un exceso de fruta puede hacer que la *kombucha* quede espesa y grumosa. Tener cuidado, ya que las espinas



se adhieren por todas partes. Eliminar de la piel quemándolas, luego cortar la fruta en trozos (no hace falta pelarla, ya que, si queda alguna espina pequeña, se disolverá) y añadir a la *kombucha*.

2. Dejarla fermentar un día, más o menos, hasta que tenga burbujas y adquiera un tono entre morado y rojizo. Se puede colar para eliminar los trozos de higo chumbo antes de tomarla, ya que casi todo su jugo habrá pasado ya a la *kombucha*.

Guárdala en el frigorífico y disfruta tomándote tu "kombuchumba" de color morado intenso cuando quieras.

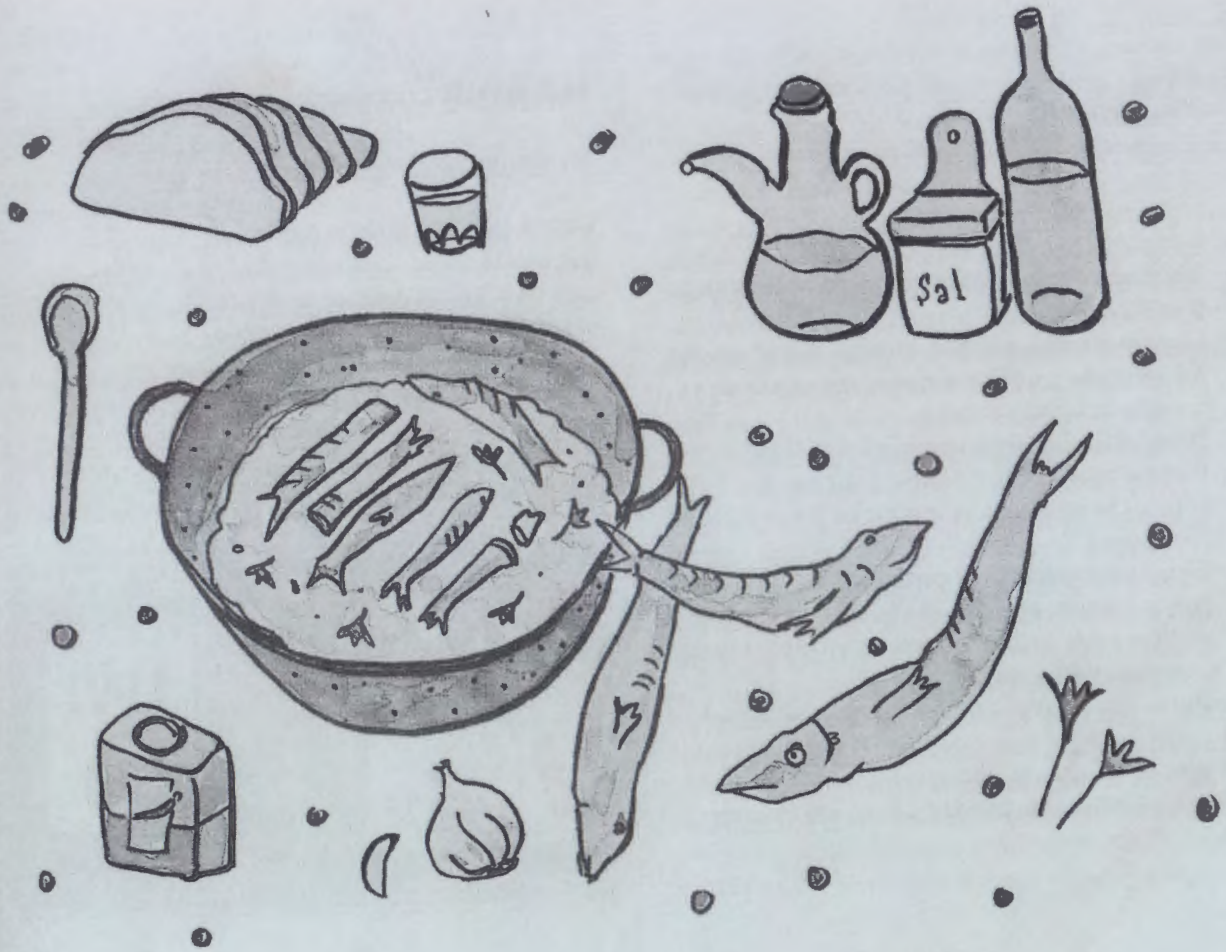
MAGIA Y ALQUIMIA *El Chacho* era un pescador de la Barceloneta muy amigo de mi abuelo, famoso por ser el único del barrio que sabía cocinar la carne dura de la tortuga cuando no se sabían en peligro de extinción. *El Chacho* tenía la gracia de cocinar con pocos ingredientes, económicos, que no se pasaban y que ocupaban poco espacio. En esa época no había nevera. *El Chacho* le pasó su mágica receta de *suquet* a mi abuelo, y mi abuelo le pasó la receta a mi abuela; mi abuela a mi padre y mi padre a mí.

El *suquet* de *El Chacho* mezcla de forma alquímica los ajos dorados en aceite de oliva con el pimentón de la Vera y un vaso de vino blanco. Estos ingredientes ligan y se transforman, se funden y se evaporan, desprenden un aroma que lo impregna todo. Con menos de una cabeza de ajos, una cucharadita de pimentón y un vaso de vino podemos gozar de un gusto intenso y delicioso, aromático y pringoso que bañará pescados de descarte y olvidados. El caldero de hierro acoge el *suquet* como ninguno; cuando la alquimia sucede, el sonido es tan espectacular como maravilloso. El vino en la barca nunca faltaba, la mar era dura. Una vez les pregunté qué desayunaban. Imaginé de forma romántica que comerían pescado frito, algún platillo y un pan con escabeche, pero no. Se desayunaba tabaco y un carajillo. Para madrugar y pasar frío uno necesitaba sus drogas, y la magia siempre fue bienvenida.

Receta del suquet *de* El Chacho

Ingredientes

— Pescado blanco de playa, olvidado o de descarte
— 1 cabeza de ajos


Sal

— Perejil
— Vino blanco
— 1 cucharada sopera rasa de pimentón rojo

Preparación

1. Limpiar el pescado y salarlo.
2. Poner aceite en un caldero, cazuela o sartén a fuego bien fuerte.
3. Cuando el aceite esté bien caliente, añadir mucho ajo troceado y una cucharada rasa sopera de pimentón de la Vera y menear.
4. Dorar el ajo con el pimentón y echar el vino.
5. Poner el pescado bien junto y dejar hacer.
6. El pescado no se gira, se le pone un poco de caldo por encima.
7. Cuando los pescados se parten por el medio y los ojos se vuelven blancos, añadir un poco de perejil picado por encima (si quieres añadirle alguna hierba aromática, experimenta).

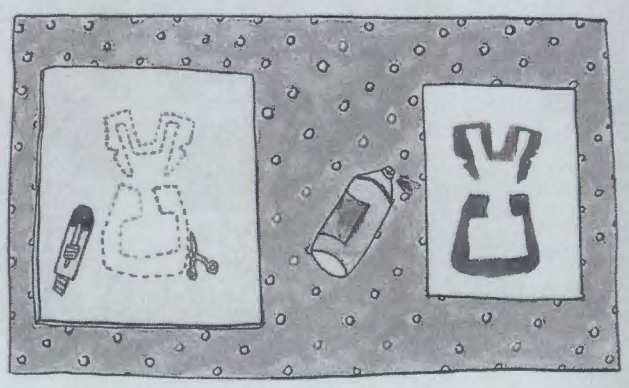
Suquet es una palabra catalana que se podría traducir cómo 'suquillo' o 'suquito'. Es un plato para mojar pan; en la barca se ahorraban los platos: con un caldero y un trozo de pan por cabeza era suficiente.

MANDIL con Carmen Alcaraz

Un mandil con agujeros

Dice el gallo que al despertar cantas
que eres tú quien enciende el día
gato en la puerta, hogaza en su lata
escoba de brezo, rocío en la sonrisa

En la cuadra, madreña y calostro
en la nariz, el café de puchero
la lumbre vigila cuando sales
aún es de noche en el huerto



Cuántas vidas caben en tu vida
Cuántas semillas, cuántos huevos
Cuántas ovejas esquiladas,
Cuántos corderos en el maletero

Nadie negó que fuera fácil
tampoco nadie reconoció el mérito
contrato de mieses, maletín de grava
despacho de nubes y miel de romero

Calendario del 97, un rosal y estiércol
radio que acompaña y trilla el viento
y las arañas que no abandonan
testigos del otro trabajo, el del puchero

Cae la noche y los perros ladran
el estribillo pegadizo de los cencerros
nosotras callamos, nosotras sabemos:
el universo es un mandil con agujeros.

CARMEN ALCARAZ

MASA MADRE La masa madre salvaje o el "alma del pan" es un fermento que se compone de harina y agua, un cultivo mixto de multitud de bacterias y levaduras responsables de crear la fermentación. Aunque la madre es flexible y resiliente, hay que cuidarla: requiere de tu atención y de tu paciencia, hay que ir observándola y nutrirla si no queremos que enferme y muera. Si se la cuida bien, puede vivir muchos años.

La panificación con masa madre es más lenta que la que se realiza con levadura de origen industrial. A cambio, la fermentación natural sienta mucho mejor al cuerpo y los panes que se realizan con ella son más saciantes y sabrosos.

Receta de masa madre de Joana Capella

Ingredientes

— Un bote de vidrio con tapa
— Peladuras de frutas y pasas
— 50 ml de agua

Preparación de los materiales

1. Meter el agua en un bote de vidrio con tapa junto con los restos de peladuras de frutas y pasas.
2. Tapar y dejar reposar la mezcla durante 2 semanas.
3. Cuando el olor se asemeje al del vino o al del vinagre y se haya creado una nebulosa entre los restos de fruta, colar la mezcla y reservar el agua fermentada.

4. A continuación, pesar el agua, añadirle la misma cantidad de harina integral, mezclar bien y dejar reposar.
5. Al cabo de 24 h, alimentar la mezcla con la misma cantidad de agua y harina: añadir, por ejemplo, 20 g de harina y 20 g de agua.
6. Al día siguiente se puede quitar una parte de la mezcla (puede utilizarse para hacer la primera prueba de pan) y añadir, de nuevo, la misma cantidad de agua que de harina.

Este cultivo se ha de dejar fermentar. Su apariencia y olor cambiarán, pasando de una masa espesa a una llena de burbujas, cuyo olor va entre el vinagre, el yogur y el vino. Seguramente a los pocos días ya tendréis la masa madre muy despierta y la podréis utilizar.

Ingredientes para un pan de 1 kg

— Masa biga (100 ml de agua, 200 g de harina y 50 g de masa madre)
— 400 g de agua
— 500 g de harina
— 20 g de aceite de oliva
— 10 g de sal

Preparación

La masa biga

1. El día anterior, preparar la masa biga de la siguiente manera: poner en un bol 50 g de masa madre, 100 ml de agua y 200 g de harina. Mezclar hasta dejar una masa basta que debe reposar de 24 a 48 h.

El amasado

1. Poner en un bol la masa biga (350 g) y añadir el agua (400 g), la harina (500 g), la sal (10 g) y el aceite (20 g). Mezclar bien con un utensilio y después amasar con las manos hasta que quede una masa bien ligada. Dejar reposar 5 min.
2. A la masa que sigue en el bol, practicarle unos pliegues desde los extremos hasta el centro y dejar reposar 1 h aproximadamente.
3. Para la fermentación en bloque: aquí se empiezan a producir los sabores y aromas primarios. Enharinar bien una superficie de trabajo, en la que se vuelca la masa. Ir haciendo pliegues desde los extremos hacia el centro, suavemente, intentando no desinflarla del todo. Una vez realizados los pliegues, volver a poner la masa en el bol y dejar reposar de nuevo 1 o 2 h. Según la temperatura ambiente, este paso se tendrá que repetir cada hora.

4. Repetir este último paso 2 veces más en las siguientes 3 h (hasta ese momento se habrá realizado el reposo en bloque, que va de 4 a 6 h, según la temperatura ambiente, la humedad, etc.).

El montaje

1. Es el momento de preparar el pan. Sacar la masa del bol y ponerla sobre la superficie enharinada. Hacer un pliegue de arriba al centro, de abajo al centro, de izquierda al centro y de derecha al centro, y, con cuidado, darle la vuelta. Bolear suavemente la masa para que adquiera firmeza.

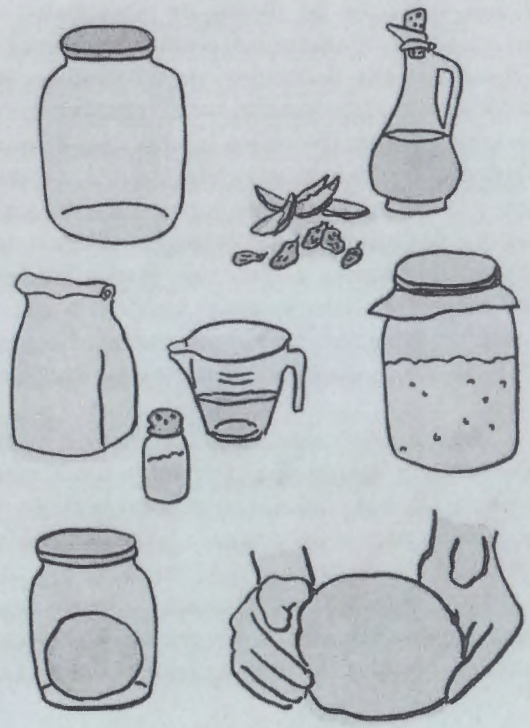
La fermentación de la bola

1. Dejamos reposar 1 o 2 h. Esta es la fermentación en bola.

La cocción

1. Antes de introducirla en el horno, con un cuchillo o un cúter, practicar unos cortes en la parte superior de la bola (en forma de cruz o de espiga) para que el pan se abra como como se quiera.
2. Hornear durante 60 min a 230-250 °C con un poco de vapor los primeros 5-10 min, que se consigue colocando en el interior del horno una bandeja con agua. El pan estará hecho cuando, al golpear la costra o la base, suene hueco.

(TEXTOS DE LA CUINA DEL MACBA)



MEJILLÓN con mi abuela Paquita Podría explicar cómo limpiar los mejillones, cómo escabecharlos, hacerlos con tomate o al vapor, podría hablar sobre de qué tipos hay, las diferencias con los de roca, hablar de los viveros, de propiedades, de contaminación... pero prefiero contaros otra historia.

A mi padre lo destetaron con un mejillón. Mi abuela andaba muy agotada, fue al médico y le explicó la situación. El médico le hizo unas cuantas preguntas. El niño, en principio, dormía y comía bien, y la madre, según ella, no estaba trabajando más que de costumbre. Sin embargo, se sentía debilitada, sin fuerzas, y comentó: "Bueno, mi hijo mama derecho. Tiene ya cinco años". A lo que el médico le respondió: "Señora, se está usted descalcificando. Tiene usted que destetarlo o perderá todo el calcio".

Al llegar a casa, y siguiendo el consejo del médico, se puso un líquido amargo en los pezones, ideal para destetar. A la primera chupada, mi padre escupió, pero luego se volvía a pegar a la teta sin problema. Mi abuelo era pescador y vendedor de pescado en el Mercado Central de Barcelona, y un día llegó a casa con una bolsa de mejillones. Los puso sobre la mesa y mi padre, por alguna razón, se asustó. Entonces mi abuelo tuvo una idea: le puso a mi abuela un mejillón en el sujetador. Mi padre se asustaba al acercarse a la teta, así que mi abuela adoptó una cáscara de mejillón de quita y pon durante una semana hasta que, de forma infalible, la relación entre ella, su teta y mi padre mutó.

MERCADO con mi madre Mi madre siempre ha dicho que donde se aprende a cocinar es en el mercado, que se aprende porque lo que no te cuenta una, te lo cuenta la otra, a pesar de que algunas tengan sus secretos. Las vendedoras conocen el género, saben qué partes del producto son mejores que otras para una receta. Se establecen complicidades y se generan relaciones de confianza, aunque alguna vez también de desconfianza, tampoco nos vamos a engañar. En mi barrio, los supermercados han ido ganando terreno y el mercado ha ido haciéndose chico, reduciendo sus puestos y su clientela. Recuerdo la viveza del mercado cuando era pequeña. Acompañaba a mi madre; ella compraba fresco todos los días: la verdura, a las *pageses*; el pescado, a las pescaderas. Yo quería ser pescadera, aunque la sangre mezclada con el agua en el suelo de piedra y ese olor tan intenso me disgustaran. Este fue quizás el espacio que me causó una de las memorias más fuertes de la infancia. Lo pasaba mal, pero ellas, las pescaderas, me parecían muy simpáticas y *salás*, y me ponía justiciera cuando se referían a ellas como chillonas o vulgares. Cuando insistía en querer ser pescadera para formar parte de esa estirpe tan vital, sociable y risueña, me decían "Tú podrás ser lo que quieras, podrás estudiar", y yo respondía "Pues estudiaré para astronauta, pero seré pescadera". ¡Qué cosas!

Algo mayor, a los quince años, me fui a Inglaterra de viaje pijo. Yo venía del cole de un barrio que por aquel entonces se consideraba de chusma, y la mayoría de las viajeras eran de un cole de una zona más altita de Barcelona. Me apodaron *La Peixatera* (pescadera). "Parece una pescadera", decían, porque, al parecer, yo no hablaba, gritaba, según ellas. En fin, yo que me sentía muy fina, de una clase privilegiada en el barrio... Mi padre se ganaba muy bien la vida en el puerto, gracias a las luchas autónomas y portuarias de los ochenta. Lo que me alucina es que el pensamiento cuántico genera realidad: de pequeña, lo de ser pescadera lo vibraba fuerte y así lo transmitía. ¡Magia!

La gente desayunaba o almorzaba en el mercado. Me acuerdo del bar de Paco y de Magdalena, que era una camarera que caminaba "*p'arriba y p'abajo*" como un rayo, con sus bandejas repletas de cafés con leche. Las madres criticaban a sus maridos, había cuchicheos y se practicaba el "te fío". Si una se quedaba sin pasta y no llegaba a fin de mes, se lo fiaban. Eso es bonito. También existía el oficio de la fianza, el prestamismo, y ese ya era más tipo hipoteca. Me lo pasaba pipa en el mercado. A veces, si mi madre se enrollaba

stoofpeken

put in pan

- 16 little pears
- 0,5 liter honeywine
- cinamin (5 teaspoons)
- lemon peel — 1 lemon
- rosmarin — a lot
- cloven — 8

fill with honey wine + add water till it "covered just

put on stool simmer 35-45 min till soft

take out

reduce liquid. like a sirop

add it over the pears

we just add extra rosmarin + and rosmarin twigs — Oysten shels and pumpkin — serve on diy plates

demasiado, también me cansaba. Entonces le tiraba del abrigo: "Mamá, vamos ya, porfa".

En el mercado se aprende mucho: técnicas de aprovechamiento, de conservación; ahí te guardan las huevas y las mollejas de los pescados; te los limpian al gusto... En los súper tiran los huevos, las espinas, las cabezas, todo... Una vez pedí en un súper que me guardaran las huevas y me preguntaron que si los pescados ponían huevos.

En el mercado tenemos una pescadera, Encarna, que en la familia llamamos *La Cirujana*. Es una máquina, me guarda las estrellitas de mar secándose en la báscula. Estas estrellas son las que quedan atrapadas entre redes, las pobres. ¡Qué dañado está el ecosistema marino, puñeta! Encarna también es mi *dealer* de tinta de sepia. Me la guarda en unas papeletas dentro de una caja de plástico transparente, para que pueda hacer arroz negro sin comprar sepia, que va cara y no siempre está en temporada. Montse, otra pescadera, me guarda las especies olvidadas, los "peces raros", como ella dice, los que no se venden. También me regala boquerones, pescados por los del barrio. Su marido es pescador. El arte y la alegría de Montse me han salvado más de una vez de caer en una depresión.

Durante la pandemia, el consumo en el mercado de mi barrio ha aumentado, y es que no existe gran supermercado que te fíe. En nuestro mercado se fía, se confía y se aprende. No hay sello ni contrato ninguno, la con-fia-nza así funciona. El capitalismo y la confianza no cuajan; hermosa palabra también, *cuajar*.

Mi madre aprendió a preparar el escabeche haciendo cola en el puesto de pescado en el mercado. Estaba embarazada de mí. Un pescador le dijo: "Pero, niña, ¿tú no sabes hacer escabeche?". Y aquí estoy hoy yo, compartiendo la receta (pág. 54).

MESA CORRIDA Una imagen vale más que cien palabras. *Ver ilustración de la derecha.*

MIEL con Álex Muñoz Me enamora cuando mis amigas mallorquinas me dicen "*ets mel*", que significa 'eres miel' en catalán.

Mi amigo Álex me adentró en el místico mundo de las abejas. Visité las colmenas, entendí un poco más su entramado y se me quitó el miedo a que me picaran, y llegué a tenerlas en las manos mientras bebían agua de mis dedos durante ratos largos. Empecé a catar sus

Gezamenlijk maaltijd
↓ samen eten
↓ tijd om samen te eten
↓ lopend
een rustig gesprek

mieles con más respeto al entender que la apicultura que me gusta es la que coexiste con las abejas e intenta tener una relación de colaboración con ellas; la que no es pura y agresivamente extractivista.

No hay nada tan confortable como la miel caliente templada en la garganta cuando estás acatarrada o te sientes vulnerable. Siempre me crea una atmósfera que me conecta espiritualmente con mi abuela. Me encanta discernir sus diferentes sabores florales, romero, eucaliptus, tomillo, naranjo... Álex me ha regalado muchas veces la de castaño dulce, amarga y oscura, que proviene de un paisaje que he pisado, olido y amado. La miel me transporta al bosque.

Las abejas de la miel recogen el néctar de las flores y lo almacenan en un estómago específico para tal fin. En la colmena, realizan un proceso de transformación química mediante la trofalaxia, un tipo de alimentación boca a boca en que añaden encimas y lo transforman en miel tras deshidratarlo mediante corrientes de aire que producen con las alas. Cuando el grado de humedad llega aproximadamente al 18 %, sellan la celdilla con cera y la miel queda almacenada para épocas en que no haya alimento en el exterior de la colmena.

Este proceso se produce en la oscuridad de la colmena. Me gusta pensar que, de alguna manera, la miel es la sublimación de los cuatro elementos realizada por las abejas con un producto de origen vegetal.

La importancia de las abejas como polinizadoras es crucial para el mantenimiento de la vida tal como la conocemos hoy. Sin polinizadores, la mayoría de las plantas en las que se sustenta nuestra alimentación no existirían.

Desde la prehistoria, ha sido un alimento apreciado por los seres humanos. En muchas culturas se ha considerado un alimento sagrado por sus cualidades curativas, así como por la fascinación que nos han producido siempre estos animales. En Bicorp, Valencia, se encuentra una pintura rupestre del paleolítico en que se representa una mujer cogiendo miel de un enjambre con la ayuda de una escalera.

Se ha apreciado desde la antigüedad como fuente de carbohidratos y endulzante. Actualmente también se utiliza en hospitales para tratar heridas y quemaduras. Es antibacteriana, antiinflamatoria, previene problemas del sistema inmunitario, además de potenciarlo, y tiene efectos probióticos.

Simbólicamente, se ha identificado a las abejas de la miel con los conceptos de prosperidad, abundancia y laboriosidad.

Otros productos de la colmena como el própolis, la cera, el polen o la jalea real, e incluso el aire de su interior, también son beneficiosos para el ser humano.

Los *zuharis* (el origen árabe de la palabra *zahorí*) somos buscadores de lo oculto. Esta búsqueda nos ha llevado a encontrar a las abejas como máximo exponente y ejemplo de conexión con la naturaleza, siendo ellas el instrumento que nos muestra lo que no podemos ver a simple vista. Hoy en día las abejas son las guardianas de los tesoros de la vida. Nuestra actividad va más allá de la apicultura, y quiere contribuir a la divulgación tanto del saber científico como de la belleza del mundo de los polinizadores a la población mediante talleres en escuelas, huertos urbanos, ateneos, amadrinamientos de colmenas monitorizadas, así como también gestionar la recogida preventiva de los enjambres que ya viven entre nosotros y su cuidado en un entorno adecuado.

ZUHARI.ORG

Receta de sardinas con miel de Núria Báguena

Esta es una receta tradicional de pescadores de l'Alt Empordà, al nordeste de Cataluña, que comparte Núria Báguena. Son unas ricas sardinas agridulces hechas al horno con miel, vinagre y pimentón.

Ingredientes

— ½ kg de sardinas
— Harina
— Sal

— Aceite de oliva virgen
— Pimentón
— Vinagre
— Miel

Preparación

1. Quitar la cabeza a las sardinas; lavar, salar y dejar en reposo ½ h.
2. A continuación, pasar por agua y escurrir bien.
3. Enharinar, freír y reservar.
4. Ya frías, poner en una cazuela con sal, aceite, pimentón, un poquito de vinagre y 5-6 cucharadas de miel (o azúcar).
5. Cocer en el horno y, una vez cocidas, añadir más miel caliente al gusto.

MOJAMA con Blai Martí Durante un tiempo, al despertar, en la ventana de mi tía Margarita, veía lucir unas bacaladillas en salazón, tendidas en una cuerda. Un día me explicó cómo hacerlas según la tradición de mi bisabuelo, pescador de la Barceloneta. Mi bisabuelo se secaba su bacaladilla. Tenían tanta que la cocinaban de todas las formas que se imaginaban para no aborrecerla, principalmente en *suquet* (ver receta en pág. 82), buñuelos y seca.

Antiguamente, en mi barrio, en muchas de las tascas se servía y pagaba solamente la bebida. Los pescadores llevaban su propia tapa, algo inimaginable hoy en día. A mi bisabuelo le encantaba secarse su pescado y comerlo al día siguiente con una rebanada de pan duro, tostado con un chorrito de aceite de oliva. A las mujeres no se las permitía entrar en las tascas. En la escucha del relato oral siempre se manifiesta la estructura patriarcal.

A raíz de un proyecto sobre la reivindicación de memorias poco atendidas en la ciudad de Barcelona llamado Cultura Viva y dinamizado por la cooperativa de arte La Fundició, me invitaron a trabajar con un colectivo de mujeres mayores de mi barrio. Muchas de ellas estaban directa o indirectamente relacionadas con el mundo de la pesca. Todas ellas eran de barrio de mar. Nos explicaron que recordaban los pulpos secos colgados en los balcones. Hoy día lucen tablas de surf y carteles de en venta.

A raíz de este proyecto, me ofrecieron seguir trabajando en un proyecto que entrelaza y conecta las diferentes prácticas y saberes de los barrios de la costa litoral de Barcelona. Ponemos atención en su pasado agrícola y pesquero para construir una red de cocinas comunitarias, que usan la memoria de forma política

In the old days, in my neighborhood, in many of the taverns/tascas, only drinks were served and paid for. The fishermen brought their own tapas - something unimaginable today. My great-grandfather loved to dry his fish and eat it the next day with a slice of stale bread, toasted with olive oil. Women were not allowed in the tascas. When listening to oral stories, patriarchal structure is always evident.

As a result of a project on the vindication of underserved memories in the city of Barcelona called Cultura Viva, activated by the La fundició art cooperative, I was invited to work with a group of older women in my neighborhood. Many of them were related to the world of fishing, directly and indirectly. All of them were from a seaside neighborhood. They explained how they used to see octopus drying from balconies. Today they see surfboards and for-sale signs.

Mojama with Blai Martí

For a while, when I woke up, in my aunt Margarita's window, I saw some salted blue whiting (bacaladillas – fish) hanging on a rope. One day, they explained to me how to make them according to my great grandfather's tradition - a fisherman from Barceloneta. My great grandfather used to dry bacaladillas. They had so ~~much~~ much, so they made many types of recipes to not grow sick of it, mainly in suquet (pg 82), fritters.

As a result of the project they ~~[illegible]~~ invited me to continue working on a project that intertwines and connects practices and knowledge of coastal neighbourhoods in Barcelona. We focused attention to agricultural and fishing pasts to build a network of community kitchens, ~~to build a [illegible]~~. which uses memories as a political tactic

y táctica. Uno de esos barrios es La Marina y ahí conocí a Blai, pescador jubilado, nativo de ese barrio. Me explicó que pescaba en la Barceloneta, Can Tunis y Poblenou, barrios obreros de Barcelona. Me lo presentaron en su casa, nos llevó a la cocina y nos regaló un bote de anchoas hecho por él. "Mi tía Margarita también las hacía, las anchoas y boquerones en vinagre", le conté. La ventana de Blai lucía una pieza de bonito seca colgada de una cuerda. Nos dijo "es mojama, receta de mi padre, de mi abuelo".

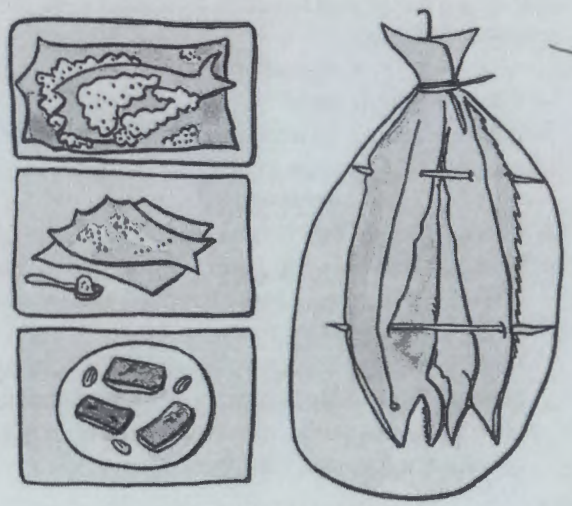
Receta de la mojama de Blai Martí

La mojama de Blai se puede hacer de atún, de bonito y de melva. Él también seca caballa.

Cuando era joven, Blai se encargaba de pescar las piezas él mismo, pero ahora las compra de temporada y le pide a su pescadera que le guarde ejemplares de uno o dos kilos. Le pide también que corte el pescado por la espalda y que le saque la cabeza y la tripa.

A continuación, lo lava bien, eliminando la sangre. Lo seca con trapo y finalmente lo cubre con una capa de sal gorda. Ya sabéis que la sal marina sin refinar es infinitamente mejor. Acaba el proceso cubriendo el pescado con pimentón dulce. Luego le mete dos varillas de palo o plástico entre las carnes, lo cubre con una malla mosquitera y ata la cola con una cuerda que colgará de la ventana de su galería. Lo deja secar unos 3 meses. Nos cuenta que el sol directo no le va bien y que con un clima demasiado caliente puede ser atacado por las moscas, por eso el pimentón y la tela mosquitera son fundamentales.

Las mejores condiciones son un clima fresco y un espacio en donde corra el aire a la sombra.



In one of the neighbourhoods, La Marina, I met Blai, a retired fisherman and native of the area. He explained that he fished in Barceloneta, Can Tunis and Poblenou, working class neighbourhoods in Barcelona. They introduced him to me at his house, he took us to the kitchen and gave us a boat of anchovies made by him. "My aunt Margarita also made them, anchovies in vinegar" I told him. Blai's window displayed a piece of dried bonito, hanging from a rope. He told us "its mojama, my father's, my grand-father's recipe."

Then he inserts 2 sticks or plastic rods between the meats, covers it with a mosquito net and ties the tail with a rope that he will hang from his gallery window. Let it dry for 3 months. He tells us that direct sun ~~are~~ is not good for it, neither is ~~too much~~ hot weather. It can be attacked by flies - for this, paprika and mosquito netting are essential.

The best conditions are a cool climate and a space where the air runs in the shade.

Blai's mojama - dried and salted red tuna can be made from tuna, bonito, and melva. Or mackerel

When he was young, Blai was in charge of catching the pieces himself, but now he buys them in ~~the~~ season and asks the fishmonger to save a kilo or two for him. He also asks him to cut the fish from behind and remove its head and gut.

Next, he washes it well, removing the blood. He dries it with a cloth and finally covers it with a layer of coarse salt. You already know, unrefined sea salt is best. Finish the process by covering the fish with paprika

NARANJA La piel de la naranja es versátil y se aprovecha toda. La podéis secar y pulverizar para añadir a vuestros postres. Podéis ponerla cerca de la chimenea o la calefacción para aromatizar la casa. Añadirla seca y a tiras a vuestros tés, y lo mismo podéis hacer con la de limón. La de naranja también la podéis usar como repelente natural de insectos.

Receta de detergente casero

Ahí va una receta para hacer un detergente casero de aprovechamiento.

Necesitarás

— 1 botella grande vacía

— Pieles de naranja (si tenemos el privilegio y el bolsillo de que sean ecológicas y de proximidad, mejor)

Preparación

1. Llenar la botella con las pieles de naranja que sobran y cubrir con agua. Remover un poco y tapar la botella, pero no del todo: hay que permitir que salga el aire durante la fermentación.
2. Dejar macerar el preparado durante 2 semanas; se pueden ir añadiendo más pieles de naranja durante el proceso, siempre y cuando se añada agua para que queden cubiertas e ir removiendo.
3. Al cabo de 2 semanas, colar y reservar el líquido macerado. Ya está listo el detergente.

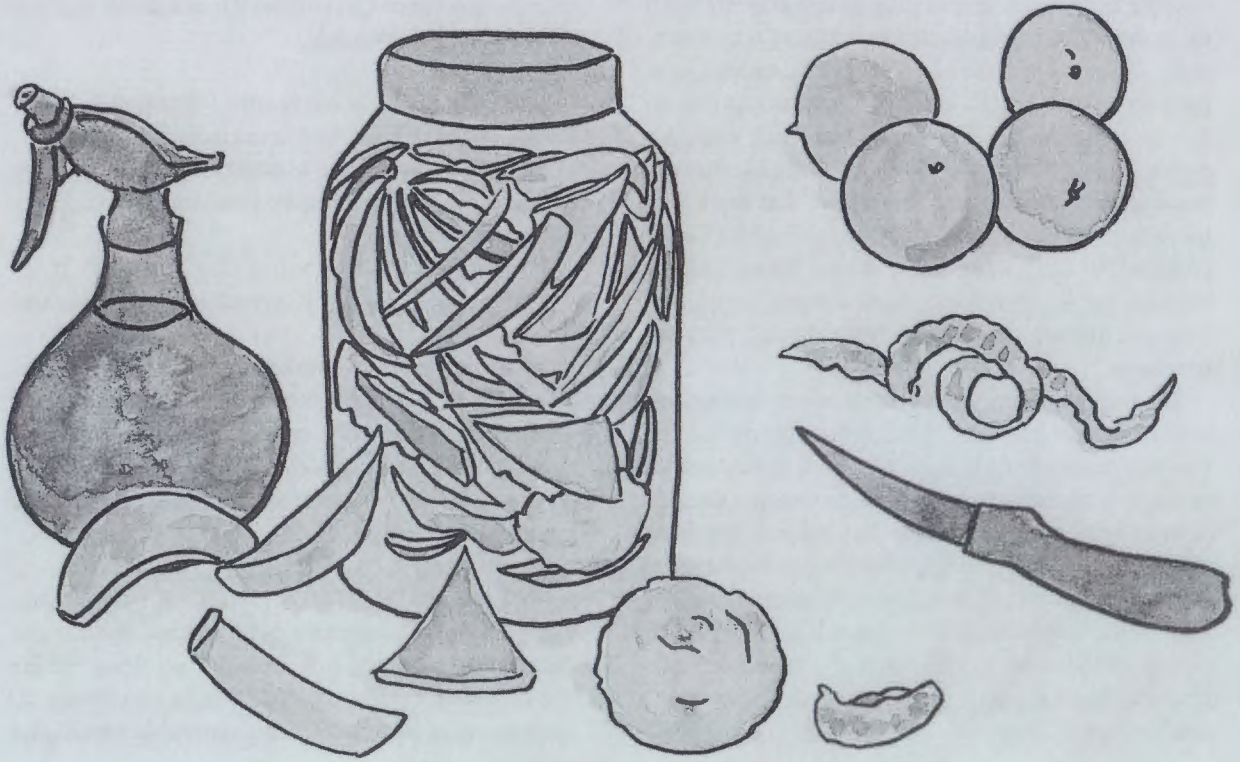
Se pueden aprovechar las pieles sobrantes y repetir el proceso añadiendo agua. En este caso, 1 semana de maceración será suficiente.

Los cítricos son aromáticos y contienen aceites esenciales nutritivos, una delicia cuando entran en contacto con nuestra piel. Este es un detergente desengrasante suave. Su uso directo sirve para lavar los platos a diario y para limpiar las superficies de la cocina. Diluido en agua, es perfecto para fregar el suelo y dejar la casa perfumada.

Experimentad con todos los cítricos que tengáis y compartid lo que funcione y lo que falle. Otra opción es dejar las pieles macerando con vinagre durante tres semanas. Esta solución es un poco más desengrasante.

(TEXTOS DE LA CUINA DEL MACBA)

NÚMERO DE "E" con Anónimas La letra "E" está muy presente en nuestras compras y, por experiencia, a lo largo de mis años vividos, el producto fresco ha perdido presencia. Pero ¿qué es eso de la "E", exactamente? ¿Es saludable tanta "E"? Se lo he



preguntado a una amiga química que ha trabajado durante décadas en la industria alimentaria. He leído algún texto, he escrito algunas preguntas y he intentado aclarar su significado a través de especialistas para compartir conclusiones con las muchas que no se aclaran, como yo. ¿Por qué es tan difícil entender eso de los ingredientes, aditivos, la "E"...? Me hubiera encantado encontrar respuestas tipo "Eat food. Not too much. Mostly plants", de Michael Pollan ('Come comida. No demasiada. Sobre todo, plantas'), el periodista que ha cosechado cierta fortuna porque recoge, de manera simple, una regla sencilla para comer bien.

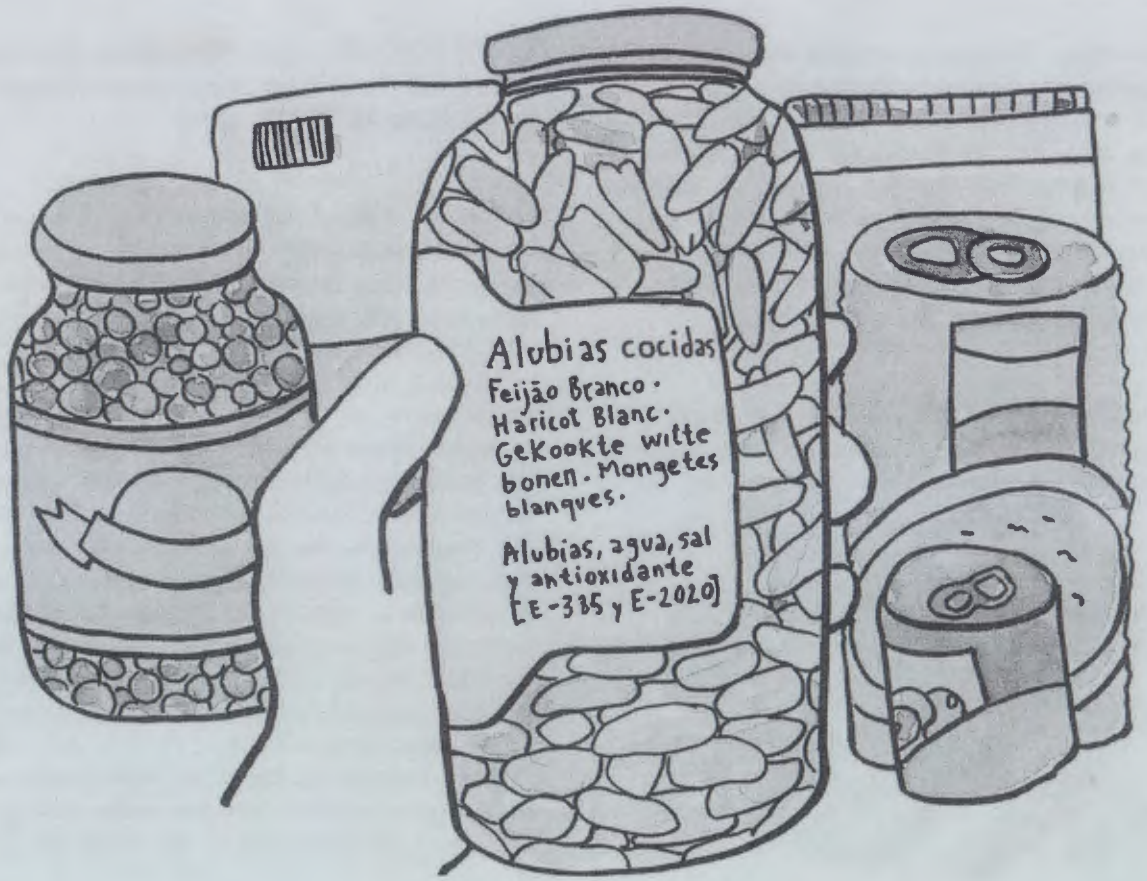
En realidad, es tan importante saber alimentarse que debería ser más sencillo ser consciente de qué nos estamos metiendo en la boca. Quizás la solución sería que nos lo explicaran en la escuela, como un conocimiento fundamental para nuestras vidas, o que fuera tan obvio y claro que no requiriera ni una explicación.

La "E" (de *Europa*) es la letra que acompaña el código numérico de un aditivo. Los aditivos se pueden dividir en naturales y artificiales, y se muestran en la etiqueta de un producto, en la parte en la que aparecen los ingredientes.

Aquí van unos ejemplos que he encontrado con un listado de aditivos que comparten el nombre y el grado de toxicidad estimado:

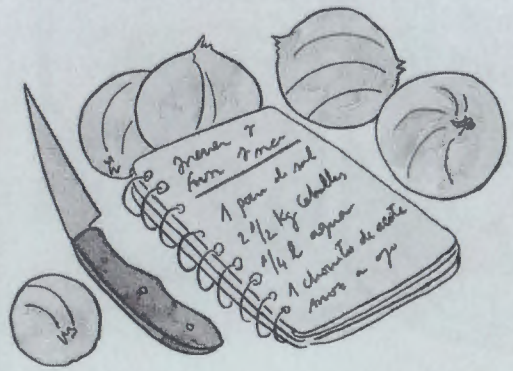
- Los colorantes llevan la cifra 1 detrás de la "E". Por ejemplo: E102, tartracina (toxicidad alta).
- Los conservantes se identifican por la cifra 2 detrás de la "E". Por ejemplo: E240, formaldehído (toxicidad alta).
- Los antioxidantes llevan la cifra 3 detrás de la "E". Por ejemplo: E343, fosfatos magnésicos (toxicidad media).
- Los espesantes y emulgentes llevan la cifra 4 detrás de la "E". Por ejemplo: E420, sorbitol y jarabe de sorbitol (toxicidad media).
- Los potenciadores del sabor llevan la cifra 6 detrás de la "E". Por ejemplo: E636, maltol (toxicidad media).

No hay que confundir un aditivo con un ingrediente. Por ejemplo, el vinagre no es un aditivo, es un ingrediente o alimento y, por lo tanto, no tiene "E". En cambio, el ácido acético "puro" (que se obtiene del vinagre) sí lo es. Sin embargo, merece la pena saber


Alubias cocidas
Feijão Branco.
Haricot Blanc.
Gekookte witte
bonen. Mongetes
blanques.
Alubias, agua, sal
y antioxidante
[E-335 y E-2020]

que algunos aditivos son necesarios (por ejemplo, algunos conservantes en algunos alimentos). De todas formas, es cierto que muchos sí son prescindibles, como los que se usan por motivos sensoriales (colorantes o texturizantes). Tampoco es cierto eso de que "cuantos más aditivos, peor". De hecho, combinar dos o tres antioxidantes o dos o tres conservantes hace que se pueda poner menos de cada, y eso aleja de las dosis máximas permitidas.

OJO POR CIENTO con Celsa Betancourt "Ojo por ciento", eso me dice Celsa cuando le pregunto sobre las cantidades de una receta.



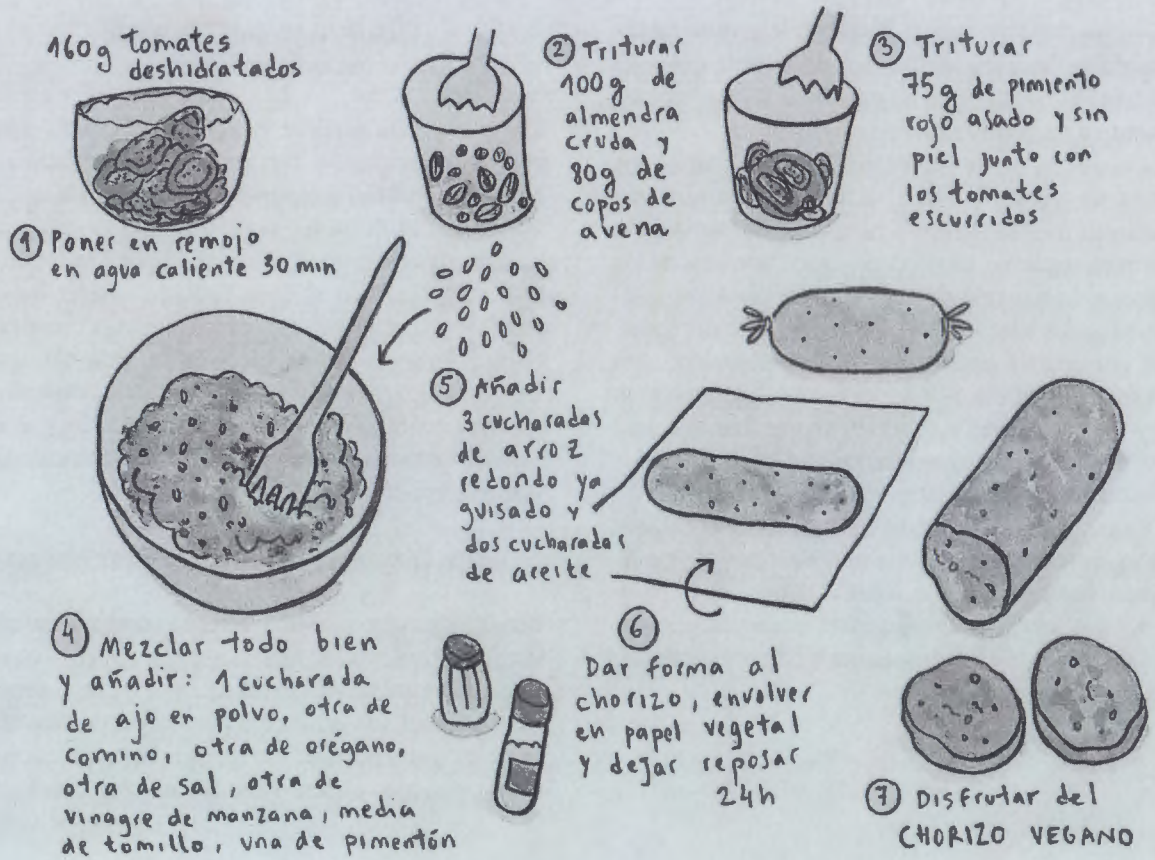
OXÍMORON con Mancebía Postigo Contraposición de dos términos antagónicos en un mismo sintagma: *chorizo vegano*.

PANAL con Joaquín Arqué El panal de cera de las abejas dentro de la colmena cumple múltiples funciones, ya que sirve como contenedor de alimentos, cuna de las crías y funciona como aislante térmico en las distintas estaciones del año.

El panal es un superorganismo, va más allá del simple nido o casa de abejas que nos viene a la mente cuando oímos hablar de él. Es un órgano sensorial, la memoria de la colonia que alberga, y es parte fundamental del sistema inmunitario de dicha colonia. Durante años, los apicultores han aprovechado como comida una parte del panal, una vez extraída la miel para su venta, por su propiedades curativas, nutritivas, organolépticas, etc. Era un alimento muy sano que aportaba energía y salud a los apicultores, que eran quienes lo solían aprovechar para este fin. Era un superalimento barato.

En los tiempos que corren, al igual que otros alimentos que eran la base de la alimentación de la gente humilde, se ha convertido en una moda. Ahora es

Receta de chorizo vegano



un producto caro que se come en los restaurantes con platos de nombres infumables. Pero lo gracioso del tema es que el panal ha pasado de ser un superalimento a un plato moderno con sorpresa.

Las abejas, en su recorrido por la vegetación en busca de néctar y polen, colectan contaminantes que luego se distribuyen dentro del ecosistema de la colmena según las propiedades fisicoquímicas de los mismos. La mayoría de los pesticidas usados se quedan pegados a los lípidos, como es el caso del panal. Por eso actualmente es muy difícil encontrar cera sin residuos químicos y ese es el principal problema para los apicultores ecológicos, ya que, con el actual uso de químicos, hemos invadido hasta los sitios más recónditos de nuestro territorio.

Las abejas son de alguna manera como el canario en las minas, que, debido a una situación de emergencia, llama la atención sobre el peligro. Pero parece ser que, mientras la naturaleza nos avisa, el género humano prefiere no escuchar y comer la señal de alarma a precio de oro.

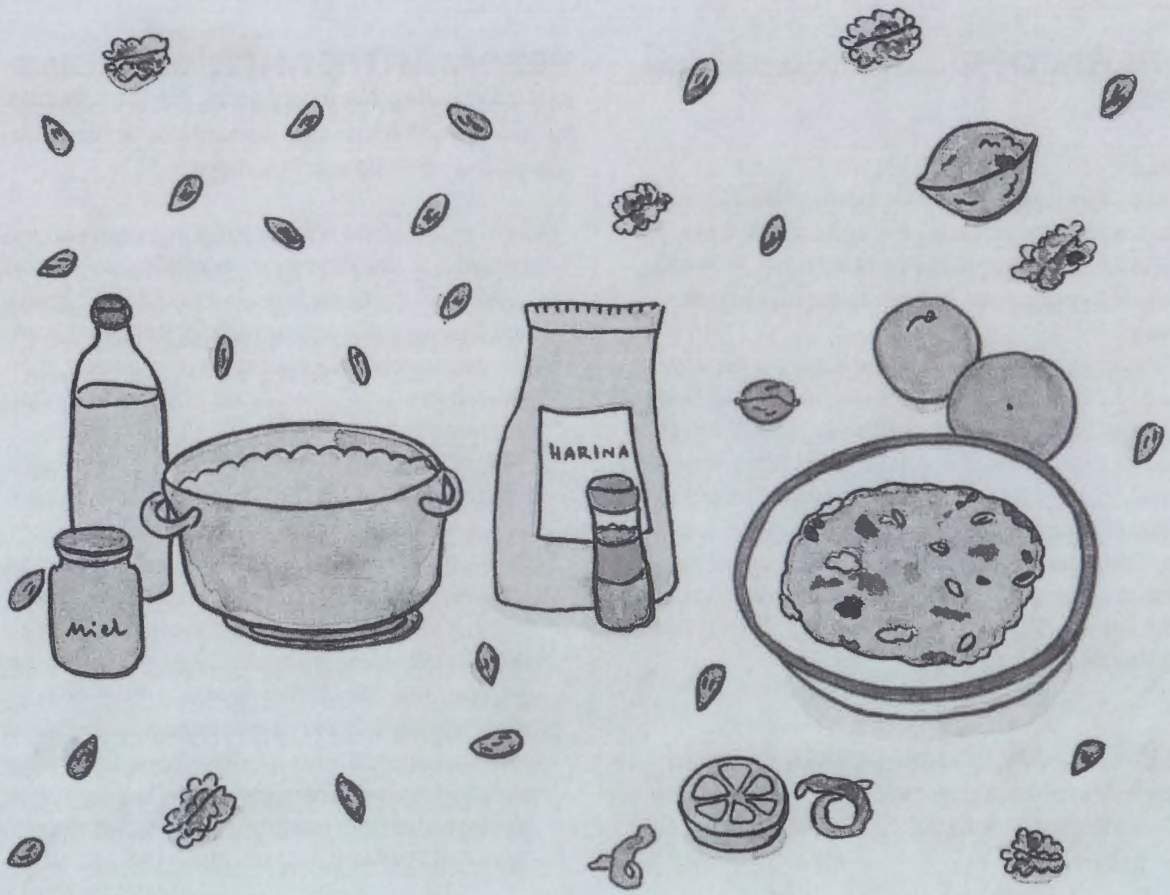
Receta de mostillo con panal de la tía de Joaquín

Coger el panal, escaldar y exprimir para que quede muy bien exprimido. Hervir el agua de escaldar el panal. Ir quitando la espuma hasta que quede limpia. Para hacer el mostillo, sacar un poco de esa agua. Dejar enfriar un poco mientras sigue hirviendo el resto del agua. En el agua retirada, añadir harina poco a poco, que se deshaga bien. Una vez disuelta la harina, vaciar en la olla donde está el resto del agua. Después, agregar piel de naranja, nueces, almendras y canela en rama mientras sigue hirviendo y se remueve, hasta que quede espeso. Por último, enfriar y poner un poco más de canela para servir.

Receta de mostillo con miel de la tía de Joaquín

Poner 1 l de agua con 300 g de miel a cocer a fuego muy lento. Ir añadiendo harina muy poco a poco. Cuando empiece a espesar, añadir ralladura de naranja, almendras y nueces. Las almendras y las nueces pueden estar partidas o enteras. Cuando tenga la consistencia adecuada, poner en el plato y añadir canela en polvo.

JOAQUÍN ARQUÉ


HARINA
miel

PAPARAJOTE con Natalia Ramírez Salas

Natalia

Hola Marinaaa mis tías dicen que los papajotes los hacían normalmente sin la hoja de limonero y es que, cuando había guerra y hambre y no llegaba la harina, la sustituían por patata, que era lo que más tenían.

Marina

¡Graaaaaaciasss, maja! He leído que los papajotes son muy habituales para celebrar la Semana Santa en Jaén y que no hay que confundirlos con los paparajotes murcianos, que son hojas de limonero cubiertas de una masa de harina y huevo, fritas y espolvoreadas de azúcar y canela. ¡Qué súper receta de aprovechamiento! Es superaromática, es como que te comes el aroma de la hoja. Y siempre puedes prescindir del azúcar, que es supertóxico. ¡Bienvenidos los hackeos, Natalia!

PARADOJA con Mancebía Postigo

Empleo de expresiones que crean una aparente contradicción entre sí: *bocadillo vegetal de atún*.

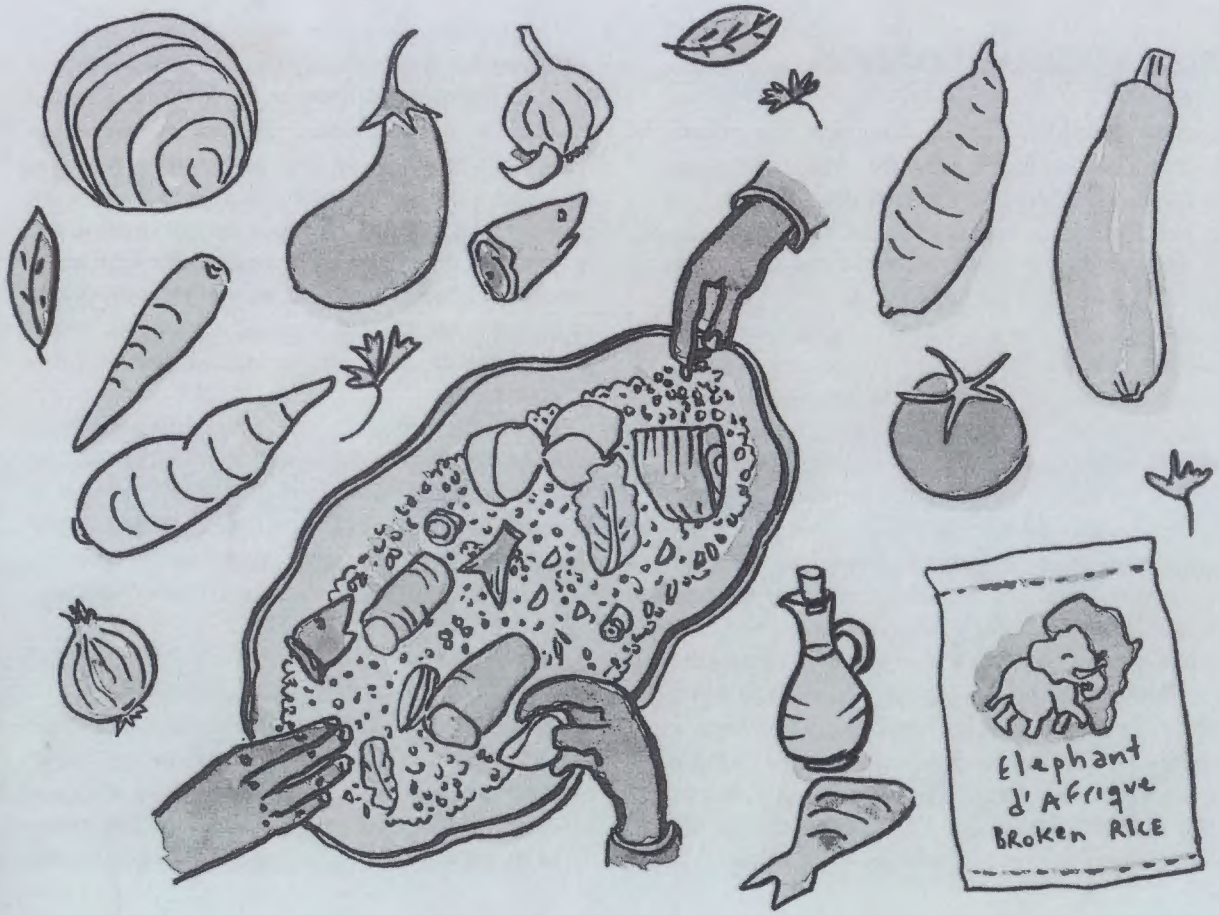
MENCEBÍA POSTIGO

PESCA ARTESANAL con el Sindicato Popular de Manteros de Barcelona

La voz del sindicato popular de manteros de Barcelona, que podría ser la de muchos, dice:

> Como seguro sabéis, la pesca ocupa un puesto muy importante en la vida de Senegal. Todos nosotros crecimos viendo pequeños barcos saliendo a pescar cada mañana. Esperábamos su regreso con nuestras familias en la orilla, e íbamos corriendo al mercado para comprar el ingrediente estrella de la comida nacional, el *thiebou diene* (arroz con pescado).
>
> De jóvenes, seguimos el oficio familiar y nos convertimos en pescadores, pero poco a poco los peces empezaron a escasear: los barcos volvían vacíos, el mercado cerró muchos de sus puestos, nuestro plato favorito se convirtió en algo muy difícil de pagar y empezamos a pasar hambre.
>
> El gobierno corrupto de Senegal vendió nuestro mar a grandes multinacionales internacionales, muchas de ellas españolas, dejándoles utilizar bombas y redes de pesca que arrasan con todo a su paso. Robaron nuestro pescado, contaminaron nuestro mar, rompieron nuestra economía y nos obligaron a abandonar nuestras casas. Este es el sistema que nos condenó a ser manteros, y es nuestra historia.

SINDICATO POPULAR DE MANTEROS DE BARCELONA (MANTEROS.ORG)


Elephant
d'Afrique
Broken Rice

PESCADOS OLVIDADOS Los pescados olvidados son como las plantas y las flores olvidadas, aquellas que ya hemos dejado de conocer. Los motivos de este olvido son diversos: mucha espina, demasiado duros, no los sabemos cocinar, ya desaparecieron de las pescaderías, los restaurantes, las casas. En general, las especies que consumimos son casi siempre las mismas; he estado años impartiendo talleres de cocina tradicional de barca y, cuando preguntaba cuántos pescados conocían las asistentes al taller, comúnmente no conocían más que ocho, y todas los mismos.

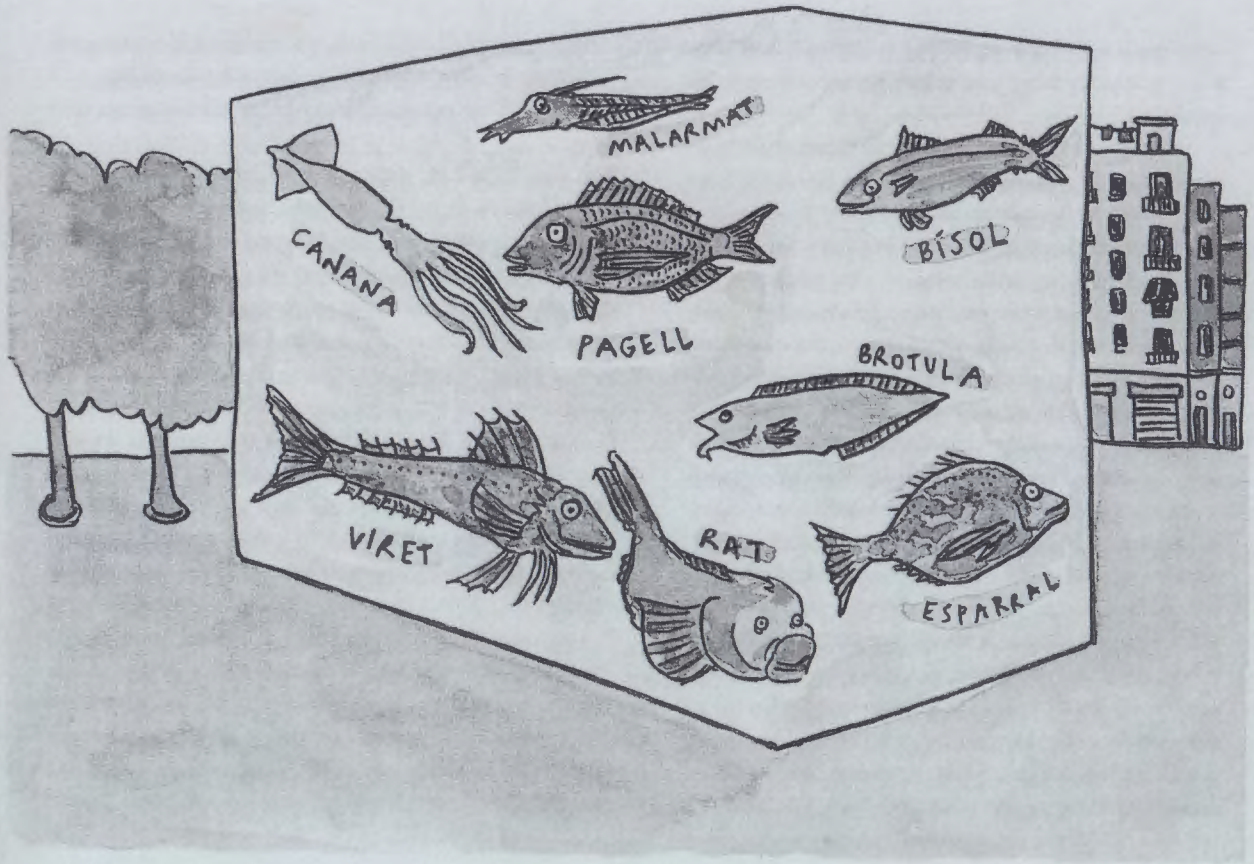
En mi barrio, barrio de mar con puerto de pescadores, también se vende pescado en una gran cadena de productos congelados. Los pescados son de muchos lugares del mundo, y solo muy excepcionalmente encontraremos pescado procedente del Estado español. También existen locales muy *cool* que venden recetas exóticas y saludables, platos orientales con quinoa, aguacate y atún o salmón de no sabemos dónde, pero que, desde luego, no son de proximidad. En las cartas de los restaurantes dominan las paellas congeladas y los pescados más globalizados, de piscifactoría; se venden como frescos y como comida española tradicional. Es una paradoja que tengamos un puerto y el pescado llegue en avión.

Este es un grafiti mural colectivo que hicimos al lado del mercado del barrio en colaboración con un instituto de secundaria para que las nuevas generaciones conozcan la diversidad que existe y que aprendan a cocinar pescado —si es que deciden comerlo— con mesura. También les enseñamos que la situación de la mar es dramática, que el pescado siempre debe ser de proximidad y de temporada y, si es posible, pescado con técnicas artesanales, respetando los ciclos de la mar y toda la vida que la forma o la habita.

Me contó un biólogo que, si se promovían estas especies desconocidas y se dejaban de consumir las ocho especies conocidas, el ecosistema marino se beneficiaría. Es una gozada volver a la cocina a través del conocimiento transgeneracional y explorar a la vez las posibilidades culinarias de los olvidados.

PESTICIDAS con Ana Moragues

La agricultura juega un rol fundamental en nuestras sociedades alimentando a un número creciente de personas. Hay diferentes formas de producir alimentos, desde técnicas agroecológicas a técnicas industriales. La agricultura industrial, en muchas ocasiones llamada


MALARMAT
CANANA
PAGELL
BÍSOL
BROTULA
VIRET
RAT
ESPARRAL

agricultura convencional, supone la utilización de abonos y pesticidas de síntesis química y técnicas agrarias intensivas.

Este tipo de agricultura es en parte responsable de procesos de deforestación, degradación de suelos, contaminación de agua y emisión de gases invernadero. Asimismo, puede generar daños a la salud de los ecosistemas y de los seres vivos, también a los humanos; por ejemplo, los alimentos producidos con técnicas industriales tienen mayor riesgo de contener residuos, como restos de nitratos, pesticidas, medicamentos de animales o aditivos alimentarios que pueden tener efectos adversos para la salud y el medioambiente. Algunas de estas sustancias, como los pesticidas organofosforados u organoclorados, tienen la capacidad de alterar nuestro equilibrio hormonal (son disruptores endocrinos), contribuyendo al incremento de determinados tumores y malformaciones, así como alteraciones neurológicas, reproductivas y del sistema inmune. En 2020 se ha prohibido el uso de algunas de estas sustancias en Europa, cuyo objetivo para 2030 es haber reducido un 50 % el uso de pesticidas químicos y un 50 % el uso de los pesticidas más peligrosos. Sin embargo, estos avances en materia de regulación sobre compuestos químicos se ven empañados por el uso excesivo de las autorizaciones excepcionales de pesticidas prohibidos y el incremento del uso de estos pesticidas en países del sur global.

(ALIMENTACIOSOSTENIBLE.BARCELONA)

PLACENTA con Eva Cruells y Lydia Cuevas A pesar de que muchos expertos lo desaconsejan, comer placenta hoy no es nada descabellado. Conozco a mujeres que dicen que previene la depresión posparto. En el reino animal, esto se llama placentofagia. Mi amigo Rahung Nasution, *fake chef*, me contó que en algunos pueblos y culturas se consideraba mágica, y que incluso eran ingeridas por toda la comunidad para celebrar un nacimiento. Puede que sea una de las formas más respetuosas de comer carne, aunque, obviamente, hay que asegurarse de que la placenta esté libre de patologías y enfermedades. También he leído que se comía en tiempos de hambruna.

Cuando mi amiga Eva dio a luz, su compañero Álex, que es vegetariano, le hizo un jugo con la placenta mezclada con fruta. Yo le ayudé a cortar las manzanas, y después de tomárselo se sintió muy revitalizada. Prepararlo es muy sencillo: licuar cuatro remolachas, cuatro manzanas y un trozo de placenta.

PLANTAS ¿INVASORAS? Las especies invasoras son animales, plantas u otros organismos que se suelen considerar dañinos. Según Ecologistas en Acción, "las especies invasoras están consideradas como la segunda mayor amenaza a la biodiversidad, por detrás del cambio climático. Se define una invasora como aquella especie que no solo no estaba presente de forma natural en un territorio, sino que es capaz de reproducirse y desplazar las especies autóctonas".

He leído con preocupación sobre la problemática de las especies introducidas, establecidas e invasoras, de la importancia de su detección temprana y respuesta rápida, de prevención, erradicación y control, de los impactos económicos, para la salud y ecológicos.

Emmanuele Coccia y otras autoras me hacen pensar, habitar las tensiones y ampliar la mirada. En una conversación entre Josep Ramoneda y Emmanuele Coccia en el seno de la conferencia "Metamorfosis. Solo hay una vida en la Tierra", Emmanuele nos cuenta que las especies no son identidades ontológicas, y que, cuando se piensa en el conjunto de distintas especies, pensamos que se produce un equilibrio natural y espontáneo entre ellas. De alguna manera, todo ser que entra, llega y produce una mutación en ese equilibrio se considera un problema, y que todo lo que llega de fuera sea un problema es un problema.

Emmanuele considera que la distinción entre especie autóctona e invasiva es estúpida y que la historia de esa distinción vino de la mano de un botánico inglés del siglo XVIII que quería hacer una lista de las plantas que pertenecían a Gran Bretaña, pensando en los hombres que estaban en Gran Bretaña, sin incluir a alemanes o franceses que estaban allí por razones de trabajo o de turismo, aplicando las teorías de la Common Law de la época y proyectándolas sobre las plantas. Por ello decidió no incluir las plantas que habían sido introducidas por razón de estudio, ciencia o con fines ornamentales. Afirma que, cada vez que hablamos de invasivas y autóctonas, queremos que las plantas se comporten como los ciudadanos británicos del siglo XVIII. Eso le parece extraño y una forma de racismo aplicada a las plantas.

Tengo una amiga bióloga que se dedica al estudio de las especies invasoras marinas en el Líbano. Considera que una forma de equilibrar el ecosistema del mar es comérselas. Como son especies no tradicionales y la gente del territorio no está acostumbrada a alimentarse con ellas, decidió hacer un recetario de peces invasores.

ulol, tanga

Bea Misa-Coisostomo does this to me with her writing. She is a food activist and "wartime merchant" from the Philippines who writes about fecundity and the urban environment, filipino ferments and other topics related to food security.

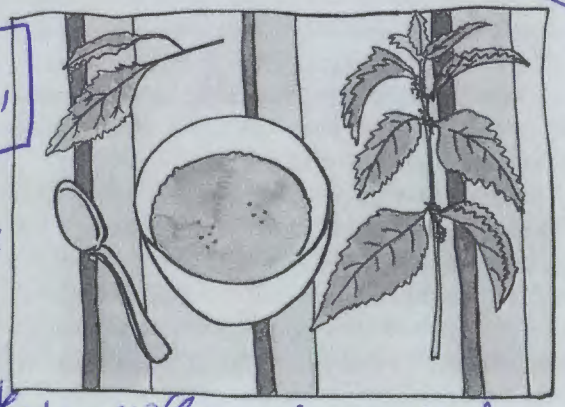
? INVASIVE ? PLANTS

Invasive species ay mga hayop, mga halaman, at iba pang mga organisms that are often considered harmful. Ayon sa Ecologistas en Acción, "ang mga invasive species ay isinasaalang bilang ikalawang ~~isinasaalang itinuturing~~ sa pinakalaking salot sa biodiversity, sa likod lamang ng climate change. Ang mga invasive (mananalakay) na species ay itinuturing bilang species na hindi lamang natural na naroroon sa lupa. Bukod dito, kaya nilang magpadami ng kanilang populasyon at magpalipat/ng mga madalig ang katutubong species.

INVASIVE SPECIES are animals, plants, and other organisms that are considered harmful. According to Ecologistas en Acción, "invasive species are considered as the second largest threat to biodiversity, second only to climate change. An invasor is defined as a species that is not only present naturally in the territory but is also able to reproduce itself to the point of displacing autochthonous (native) species.

En el territorio catalán tenemos el ejemplo del cangrejo azul. Según los pescadores, es una especie invasora que ha afectado y afecta a la pesca tradicional porque se come al resto de los pescados y especies autóctonas. ¡Pues con el tiempo el cangrejo azul forma parte de la carta de los arroces de la zona!

A mí, que no tengo mucha idea de todo este lío ontológico, solo se me ocurre cocinar, compartir y comer estos excesos considerados invasivos. Y de repente, antes prefiero cocinar cangrejo azul que langosta, hoja de nopal que aguacate, y verdolaga que col *kale*.



Receta de sopa de ortiga

Young ones are better since they have more of the nutritious quality, according to your use, taste. It necessitates not to pick them in soup season they flower, also to a better taste. 9 they are pulling growing, use only the leaf, stem, and stalks, which are very delicious.

recipe for nettle soup!

Ingredientes

- 1 puñado de ortigas — A bundle of nettles as much as your fist can hold
- Aceite de oliva al ojo por ciento — olive oil, eyeballed
- 1 cebolla picada — 1 onion, chopped
- 2 dientes de ajo picados — 2 cloves garlic, minced
- 2 patatas grandes a trozos medianos — 2 large potatoes, in ~~chu~~ chunks
- 4 zanahorias — 4 carrots, in rounds or strips
- Sal y pimienta al gusto — Salt & pepper to taste
- Pimentón de la Vera al gusto — Smoked paprika at your discretion

Preparación

1. Enjuagar las ortigas (protegeos las manos con guantes, pican mucho).
2. Calentar el aceite en una olla mediana a fuego medio.
3. Agregar la cebolla a la olla y sofreír hasta que esté dorada.
4. Agregar las patatas y cocinar durante 5 min aproximadamente, removiéndolas con cuidado para que no se peguen.
5. Agregar las zanahorias a rodajitas o a tiras, el pimentón de la Vera y un poco de aceite de oliva. Remover todo 5 min más. Si las zanahorias tienen hojas, añadir bien limpias a la sopa.

① Rinse the nettle leaves

② In a medium-sized pan, heat oil ~~at~~ on medium fire.

③ Add onion to the pan, fry until golden.

④ Add potatoes, cook for about 5 min., gently stirring to prevent them sticking to the pan

⑤ Add the carrots, smoked paprika, and a bit more oil. Stir fry for another 5 min. ~~[illegible]~~ Do not throw the carrot tops. If you have them, rinse them well and add to the soup

I BROUGHT THE NETTLES TODAY FROM MY BACKYARD. IN YESTERDAY'S LOBRE-MESA (after lunch conversation) WE TALKED ABOUT HOW THE WEEDS THAT GROW AROUND YOU GROW IN RESPONSE TO YOUR NEEDS, SIGNALS COMING FROM THE METABOLIC/ENERGETIC/SPIRITUAL BYPRODUCTS OF YOUR BODY. NETTLE GROWS ABUNDANTLY AROUND ME SINCE I MOVED TO THE NETHERLANDS. IT HAS DETOXIFYING QUALITIES, ESPECIALLY FOR THE RENAL SYSTEM. IT IS USEFUL FOR THOSE IN PROCESSES OF RESISTANCE TO FORCES ~~TO~~ OF ATTACK.

protect your hands with gloves, they sting. Jeanne suggests to give your hands a vinegar rinse (it works), Luuk suggests to hold the leaf in the middle, not the edges that sting more. His grandfather used to show off this skill by taking a (large?) nettle leaf ~~[illegible]~~ in this fashion between the thumb and the forefinger, and then crumbling the leaf in his fist.

"Didn't it sting him?"

"Yes, I guess that was the point of his trying to show off."

I did see someone blanching the nettles in a bit of olive oil & their "own water", I guess the water still sticking to them after being soaked (do not dry). He did this first before making the "sofrito" ↳ onion + carrot stir fry, in this case

(6) Add the clean nettles leaves.
(7) Add water and simmer until everything is cooked through.
(8) Turn the fire off and blend into a creamy texture.
(9) Add salt & pepper.

6. Agregar las ortigas limpias.
7. Agregar el agua y cocinarlo todo hasta que se cueza.
8. Apagar el fuego y licuar todos los ingredientes hasta conseguir una crema.
9. Añadir sal y pimienta.

Receta de zumo de nopal con aloe vera de Jesús Salas Cortés

El nopal es uno de los elementos más representativos de la cultura mexicana. Tanto es así que es una de las plantas emblemáticas del escudo nacional de México. También se considera una de las maravillas de la cocina tradicional mexicana, y es bueno para prevenir la diabetes y regular los niveles de azúcar en la sangre. Por esta razón se incluye en las dietas y se recomienda beber licuado de nopal en ayunas.

Ingredientes

— 1 penca de sábila o aloe vera
— 2 pencas de nopal
— 5 limones
— 3 naranjas
— 2 l de agua
— Azúcar de caña al gusto
— Hielo

Preparación

1. Para realizar esta agua fresca, limpiar o pelar una penca de sábila de 30 o 40 cm de largo. Con ayuda de un cuchillo, quitar la cáscara y dejar únicamente la pulpa. Enjuagar durante 10 min con agua abundante y después dejar un día reposando en agua para que elimine la aloína.
2. Seguidamente, cortar las pencas del nopal y, con la ayuda de guantes y un cuchillo, retirar las espinas. Cuando el nopal esté perfectamente limpio, cortar en cubos para que sea más fácil molerlo.
3. Escurrir el aloe vera y enjuagar nuevamente. Luego, picar en cubitos pequeños y reservar. Por otro lado, licuar el nopal con un poco de agua y agregarle el jugo de las naranjas y los limones. Mezclar este concentrado con el agua restante y añadir los cubitos de aloe vera.
4. Endulzar al gusto.

Se sirve con hielo y se disfruta de una bebida muy refrescante. Si se desea, se puede tomar sin azúcar. También se pueden incluir otras frutas y verduras,

como piña, pepino o mandarina, si son de temporada y tienen sentido en el territorio.

PLANTAS MEDICINALES La vida vegetal es alucinante. Durante centenares de años ha puesto al alcance de la vida animal y humana plantas capaces de aliviar, cuidar y curar muchas de nuestras dolencias físicas, mentales y espirituales. Por eso hay que cuidar de la vida vegetal, y debemos relacionarnos con ella de una forma más recíproca, respetando sus ritmos, ciclos y ecosistema, dejando que nos afecte y forme parte de nuestra vida.

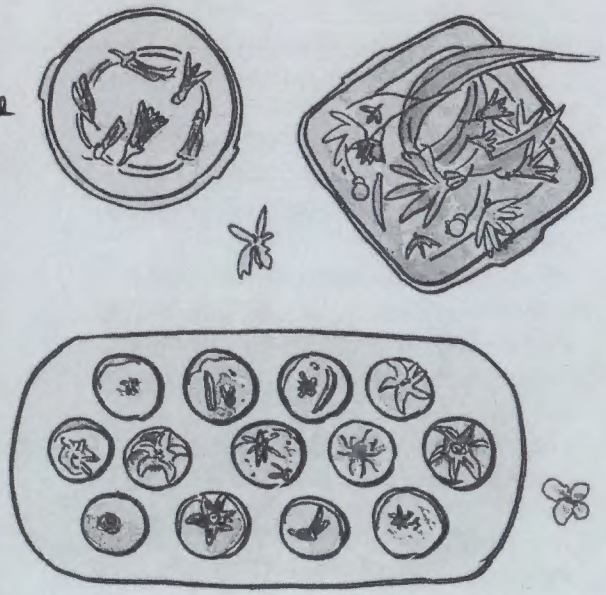
Con las hierbas y las flores silvestres e invasoras podemos hacer jarabes, infusiones, maceraciones, licores, vinos, buñuelos, cremas, tartas, crespillos, bebidas refrescantes, aceites aromáticos, mermeladas, jaleas, tinturas, ungüentos, cataplasmas y tintes naturales.

Hay diferentes formas de preparar las infusiones; se pueden tomar calientes, frías, maceradas en un bol y expuestas a la luz solar. Las dosis orientativas son: una cucharada sopera de hierba seca o un puñado de planta fresca para las personas adultas, ¼ de dosis de hierbas secas para las niñas y niños de dos añitos y un tercio para las de dos a seis años.

- Anemia: genciana
- Antidepresivas: hipérico
- Bajar y regular la tensión arterial: salvia y saúco
- Bronquitis y gripe: borraja, tomillo, malva, plantago, rosella, regaliz, saúco, violeta de bosque
- Cálculos biliares: diente de león
- Cálculos urinarios y renales: cola de caballo
- Cistitis: uva de oso
- Cólicos de lactantes: hinojo y comino de prado
- Depurativas: borraja, cola de caballo, diente de león, ortiga
- Diarrea: tomillo, rosa
- Digestivas: manzanilla, marialuisa
- Diuréticas: cola de caballo, diente de león, hinojo
- Dolor de cabeza: cardo mariano, saúco
- Dormir: arce blanco, lavanda, valeriana, naranjo
- Estimulante de la lecha materna: hinojo
- Estimulantes: menta
- Fiebre: saúco y salvia
- Gargarismos para curar afecciones de la garganta y de la boca: malva, lavanda, llantén, tomillo
- Gastritis: regaliz
- Hemorroides: mirto

A wild plant, what came first? An idea of agriculture and gardens or wild plants? Do you agree that it almost sounds like people with no paper?
A way of controlling a garden?
Now would you say Nettle and Dandolions are wild?
Also Are then wild Plants welcome and edible? If we are what we eat eating wild plants make us wild?
As Vandana shiva is determined to remind us that "food and culture are the currency of life" and that you can't have one without the other.
"wild Plants we can eat then" become not Just about foraging, but about thinking of cultures community Values and small doses of anti-capitalist acts. In India Nandanya (millet festival) stands a testimony to revolution in farming

- Hígado: diente de león, menta
- Infecciones intestinales: tomillo
- Laxantes: malva
- Menopausia: salvia
- Posparto: rosa, matalahúva, hisopo
- Purgante: saúco



- Reguladoras de menstruación: caléndula, cola de caballo, hinojo, salvia
- Riñones: diente de león
- Tranquilizantes: verbena, mirto, tilero
- Varices y circulación sanguínea: milhojas
- Vías urinarias: zumo de arándanos, uva de oso, *Polygala* calcárea

PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES Flores que crecen salvajes. No fueron intencionalmente sembradas ni plantadas. Se pueden cocinar y comer. Las flores silvestres pueden ser comestibles, medicinales e invasoras, ¡o incluso todo a la vez!

BORRAJA De la borraja aprovecho las flores y las hojas. Las flores, además de ser hermosas, se consideran diuréticas, sudoríficas, depurativas y antiinflamatorias. Pueden decorar ensaladas o las puedes congelar en cubitos de hielo y enriquecer tus jarras líquidas y refrescantes de verano. Comparto uno de mis postres favoritos, que se elabora con las hojas.

Millets were named backward, primitive or wild grain while they yield 10 times more nutrition using 10 times less water. Imagining otherwise of Gardens of Hope that grow wild plants and tamed plants with care ~~alrespe~~ and respect for food sovereignty and nature sovereignty.

wild = urbandictionary

A term used to describe how you feel after you've injected or smoked crystal methamphetamine

Receta de crespillos aragoneses

Ingredientes

— Hojas de borraja
— 2 huevos
— 125 g de harina (he probado con harina ecológica)
— 75 ml de leche (puede ser vegetal, la de avena queda muy bien)
— 1 chorrito de anís (opcional)
— Aceite de oliva
— Miel al gusto

Preparación

1. Batir los huevos en un bol; agregar la harina, la leche y el anís. Mezclarlo todo muy bien para que no queden grumos.
2. Limpiar bien las hojas de borraja, secar y mojar en la masa anterior.
3. Freír las hojas por ambos lados con abundante aceite de oliva caliente, y dejar escurrir en una bandeja con papel de cocina absorbente.
4. Añadir miel al gusto (tradicionalmente se ponía azúcar). También se le pueden añadir unas hojitas de menta picada.

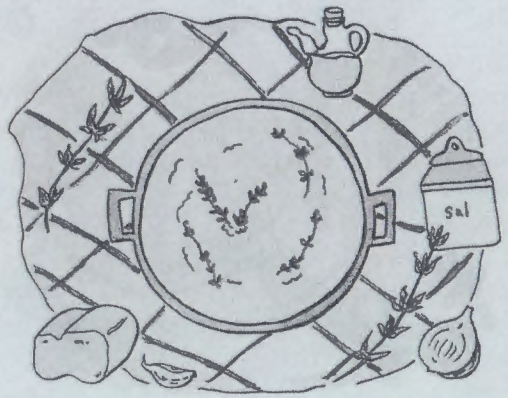
TOMILLO

Receta de sopa de tomillo de La Cuina del MACBA

Receta económica, sencilla, aromática, de proximidad y antibiótica, la sopa de tomillo es un clásico, una receta de las que tienen la capacidad de adaptarse, curar y resistir al paso del tiempo. Ahora bien, eso no quiere decir que lo clásico no sea *inhackeable*.

Ingredientes

— 4 rebanadas de pan duro
— 1,5 l de agua



— ½ cebolla
— 4 dientes de ajo
— Sal
— Aceite de oliva
— Ramitas de tomillo

Preparación

1. Sofreír la cebolla en aceite de oliva directamente en la olla y añadir el pan desmigado. Remover y agregar el agua. Dejar hervir unos 5 min y añadir sal y un poco más de aceite de oliva. Seguir removiendo hasta que se deshaga el pan; añadir los ajos rotos con la piel y dejar que hierva unos 20 min.
2. Incorporar las ramitas de tomillo y dejar hervir hasta que el aroma impregne la cocina.

Preparad infusiones de tomillo, encontrad vuestras propias formas de hacer sopa, aprovechando sobras, con o sin cebolla, con tomate si es de temporada, con o sin pan. Inventad, preguntad, compartid... Hervidla más o menos tiempo, añadid o quitad ajos o hierbas, agregad al final pimienta o menta si tenéis, y disfrutad de los sonidos y del calor del hervor. El ajo es antibiótico y milagroso; el tomillo, estimulante, antiséptico, y favorece la circulación y la digestión.

SAÚCO

Receta de refresco de saúco de Cuchara

El saúco se ha utilizado desde la antigüedad como repelente de insectos, mosquitos y pulgones. En el ámbito medicinal, se le reconocen propiedades expectorantes, antirreumáticas, antiinflamatorias y antivirales, entre otras. Podéis experimentar con su fruto preparando mermeladas, sopas, buñuelos, salsas y zumos. Es potenciador del color del vino y muy aromatizante. Para usarlo en la cocina, tenéis que es-

tar seguras de que el fruto esté bien maduro; en caso contrario, puede ser tóxico.

La siguiente receta la pedimos a Cuchara (cuchara.cat) para La Cuina del MACBA, y tiene sabor a primavera, dulce, refrescante, aromático y con un puntito de aguja.

Ingredientes

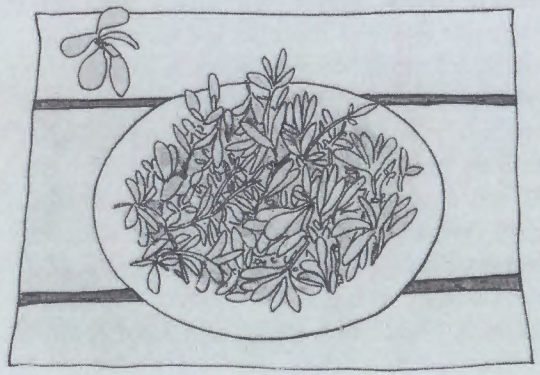
— 2 o 3 flores de saúco
— 1,5 litros (6 tazas) de agua mineral
— 6 cucharadas soperas de miel o azúcar
— 3 cucharadas soperas de suero de leche (el líquido de la parte superior del yogur) o algún otro iniciador, como el líquido de encurtidos o vinagre sin pasteurizar

Preparación

1. Descartar con tijeras los tallos grandes y quedarse con las flores.
2. Llenar una jarra con el agua y añadir la miel o el azúcar. Mezclar bien para que se disuelva. Añadir el iniciador y después las flores. Mezclar bien.
3. Colocar la jarra sin tapar en algún lugar a la vista. Cubrir la parte superior con un trapo para evitar que entren insectos. Remover unas 3 veces al día o siempre que se pase por delante de la jarra.
4. Entre 2 y 6 días después, dependiendo de la temperatura ambiente y de la levadura salvaje de la flor, la mezcla empezará a burbujear. Probar y, si gusta, se puede colar lo sólido, introducir el líquido en una botella y guardarla en la nevera.

Así, tal cual, tendrá una efervescencia muy ligera. Si queréis que tenga más gas, dejad la botella a temperatura ambiente uno o dos días. La presión aumentará, así que tened cuidado cuando la abráis.

(TEXTOS DE LA CUINA DEL MACBA)



VERDOLAGA, LA MALA BUENA HIERBA con Maggie Schmitt

¿Se pueden comer las hierbas que crecen en las ciudades?

Primero conocí su libro, altamente recomendable, *Gaza kitchen*. Luego a Maggie. Todo casualidades, y con ellas, la verdolaga. La cocinamos y maravilla: todos los ingredientes al alcance, una de esas recetas que tienen sentido aquí y allí.

La verdolaga se ha considerado una mala hierba durante años. Se arranca a toneladas de las huertas, de los caminos, las ves crecer cerca de los árboles en la ciudad, es muy fácil sembrarla y se extiende como la dinamita. Seguro que la has visto por la calle y no te ha tentado cocinarla, ni sabes que se podría considerar un superalimento gratis y de proximidad. Contiene un montón de vitaminas y antioxidantes, como el betacaroteno, y ha sido usada en la medicina tradicional de diferentes territorios para tratar el tracto urinario y otros problemas de salud. Es una planta muy resistente que soporta sequías y los terrenos más hostiles. Tanto sus hojas como sus flores son comestibles.

PROCESADOS con Ana Moragues

Ana Moragues afirma que es fundamental adoptar dietas para las personas y el planeta basadas en alimentos frescos y evitar los productos ultraprocesados:

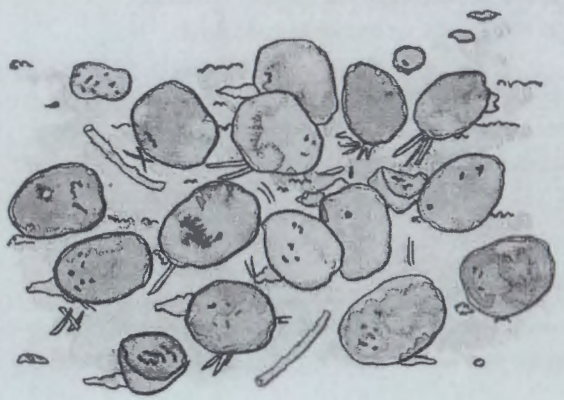
> La alimentación inadecuada causa alrededor de noventa mil muertes al año en el Estado español; en Cataluña se calcula que una de cada cinco personas puede morir por este motivo. Por tanto, es urgente que nuestra dieta sea más saludable y, a su vez, fomente formas de producción, transformación, distribución, comercialización y consumo con un menor impacto ambiental. Este reto es posible. En 2019, la Comisión EAT-Lancet ha propuesto una serie de criterios para definir cómo obtener dietas saludables y sostenibles, es decir, dietas de salud planetaria. En su informe señalan que las dietas dañinas para la salud del planeta y las personas son aquellas altas en calorías, azúcares añadidos, grasas saturadas, alimentos procesados y carne roja. Es más, la degradación ambiental vinculada a estas dietas puede empeorar el estado de salud de las personas, por ejemplo, con muertes prematuras causadas por contaminación atmosférica vinculada a la agricultura y a su expansión sobre los ecosistemas naturales, o la disminución de la producción de alimentos debido a cambios en las condiciones climáticas.
>
> Sin embargo, en las últimas décadas, el consumo de alimentos procesados se ha incrementado de forma ex-

ponencial: el 70 % de la dieta en España se basa en alimentos procesados. Existen diferentes niveles de procesado, desde el tomate triturado o el aceite de oliva a la lasaña congelada o las bebidas azucaradas. Estos dos últimos ejemplos forman parte de los productos ultraprocesados. Los productos ultraprocesados incluyen *snacks*, bebidas, comidas preparadas y muchos otros productos elaborados a partir de sustancias derivadas de otros alimentos o sintetizadas a partir de otras fuentes orgánicas, como azúcares, aceites, grasas, proteínas, fibras y almidón. En algunos casos, estas sustancias se someten a procesos químicos, como la hidrogenación, y se utilizan aditivos como colorantes, edulcorantes, potenciadores del sabor y conservantes que hacen que los productos sean muy atractivos al paladar. Estos productos industriales comestibles son generalmente ricos en sal, azúcar o grasas y pobres en fibra, proteína o micronutrientes; es decir, aportan calorías vacías, de muy bajo contenido nutricional. Los procesos y los ingredientes utilizados en la elaboración de los productos ultraprocesados están diseñados para crear productos muy rentables para consumir al momento (bajo coste de ingredientes, larga vida útil). Además, cuentan con agresivas estrategias de *marketing* y publicidad que contribuyen a un consumo excesivo de los mismos. Las ventas de productos ultraprocesados han aumentado un 43,7 % de forma global en trece años. En la actualidad, la mayoría de las calorías que se consumen en países de rentas altas provienen de los productos ultraprocesados y su consumo es más común en las zonas urbanas. Los efectos de estos productos en nuestra salud son devastadores. Hay estudios que demuestran que un incremento del 10 % en la proporción de comida ultraprocesada en la dieta está asociado con un incremento de más del 10 % en el riesgo de contraer cáncer. Un estudio realizado en el Estado español evidencia que las personas que ingieren más del 33 % de sus calorías diarias a partir de productos ultraprocesados tienen un riesgo de mortalidad un 44 % mayor que las que ingieren menos del 14 % de sus calorías a partir de estos productos. La Encuesta Nacional de Salud muestra un vínculo claro entre alimentación insana e ingresos: las clases sociales más bajas consumen menos verdura y fruta frescas y casi cuatro veces más de refrescos azucarados que las clases más pudientes. A su vez, los productos ultraprocesados tienen un alto impacto ambiental. Por ejemplo, un estudio en Australia muestra que el consumo de comida ultraprocesada contribuye a más de un tercio del total de los impactos medioambientales vinculados a dietas, tales como el consumo energético, de agua y las emisiones de CO_2.

ALIMENTACIOSOSTENIBLE.BARCELONA

PURÍN con Vanesa Freixa El purín es sinónimo de intensivo, de exceso, de industria, de descontrol. En corto, el purín es la reducción líquida fermentada de orina y otros líquidos que provienen del estiércol animal. En largo, es altamente contaminante.

El malo de este cuento es quien no regula la explotación porcina; el otro malo es quien, por sus ansias de ganar más y más dinero, organiza extensiones de granjas intensivas, llenas de cerdos estabulados que generan enormes cantidades de purines. Este purín se tira en pocos, anchos y llanos prados cerca de ciudades medias y pequeñas. La concentración de purín genera el envenenamiento de cientos de fuentes de vecinas y vecinos de pueblos pequeños. Destroza parajes y su biodiversidad. Su suelo se modifica hasta tal punto que desaparecen especies vegetales para siempre, ganando otras a las que el exceso de nitratos y de nutrientes les parece celestial.



Eso sí, una cosa quiero dejar clara: el cerdo es mucho más que el purín. El cerdo es un animal sensible, generoso y dócil. Ha servido a generaciones para llenar su despensa con alimentos que han sustentado a las familias durante siglos, familias que han compostado sus residuos y reciclado el suero de la leche de millones de quesos. El cerdo es el rey, sí. El rey de abastecer. El cerdo comparte con los humanos el 90 % de su cadena genética. A nuestro pariente próximo, a cambio, le hemos dado una vida eternamente confinada en el interior, oscuro y lúgubre, de una granja.

VANESA FREIXA

RADER con Yolanda Nicolás *Raer* en aragonés es *rader*. *Raer* o *rader* significan 'raspar'.

Me explicó Yolanda que su abuela, procedente de una familia humilde, les decía siempre "*Raded* el plato", refiriéndose a que no quedara nada. Insistía en que había que aprovecharlo todo. Las costumbres de aprovechamiento, el sentido común y la sabiduría es-

tán también en los refranes, las canciones, las frases hechas y en el lenguaje popular de nuestras ancestras.

RECETARIO con Carmen Alcaraz Conjunto de apuntes, instrucciones escritas, saberes y gustos vinculados con la alimentación y la cocina, tanto diaria como festiva, ya sea contra el hambre o a favor del placer.

Algunos recetarios se dictaron en cocinas cortesanas, firmados o atribuidos a cocineros de reyes y de condes epicúreos. Catalogados como manuscritos e incunables, son recetarios respetados, referenciados, conservados y estudiados. El ingenio y la destreza al servicio de la glotonería y el desperdicio, espejo de la voracidad del sistema oligarca. La creatividad, según nos dicen.

Otros recetarios se escribieron en cocinas domésticas, pero pocos fueron firmados por sus autoras: amas de casa, sirvientas y cocineras invisibles de las que nunca sabremos su nombre. Catalogados como *ephemera*, son recetarios menospreciados, olvidados, perdidos y recuperados. El ingenio y la destreza al servicio de la alimentación y el aprovechamiento, espejo del hambre del sistema oligarca. La creatividad, os aseguro.

En todos subyacen tres identidades: la personal, la comunitaria y la geográfica.

Los ingredientes hablan de economía y religión;
las técnicas, de antropología y ciencia;
el resultado, de gusto y cultura.

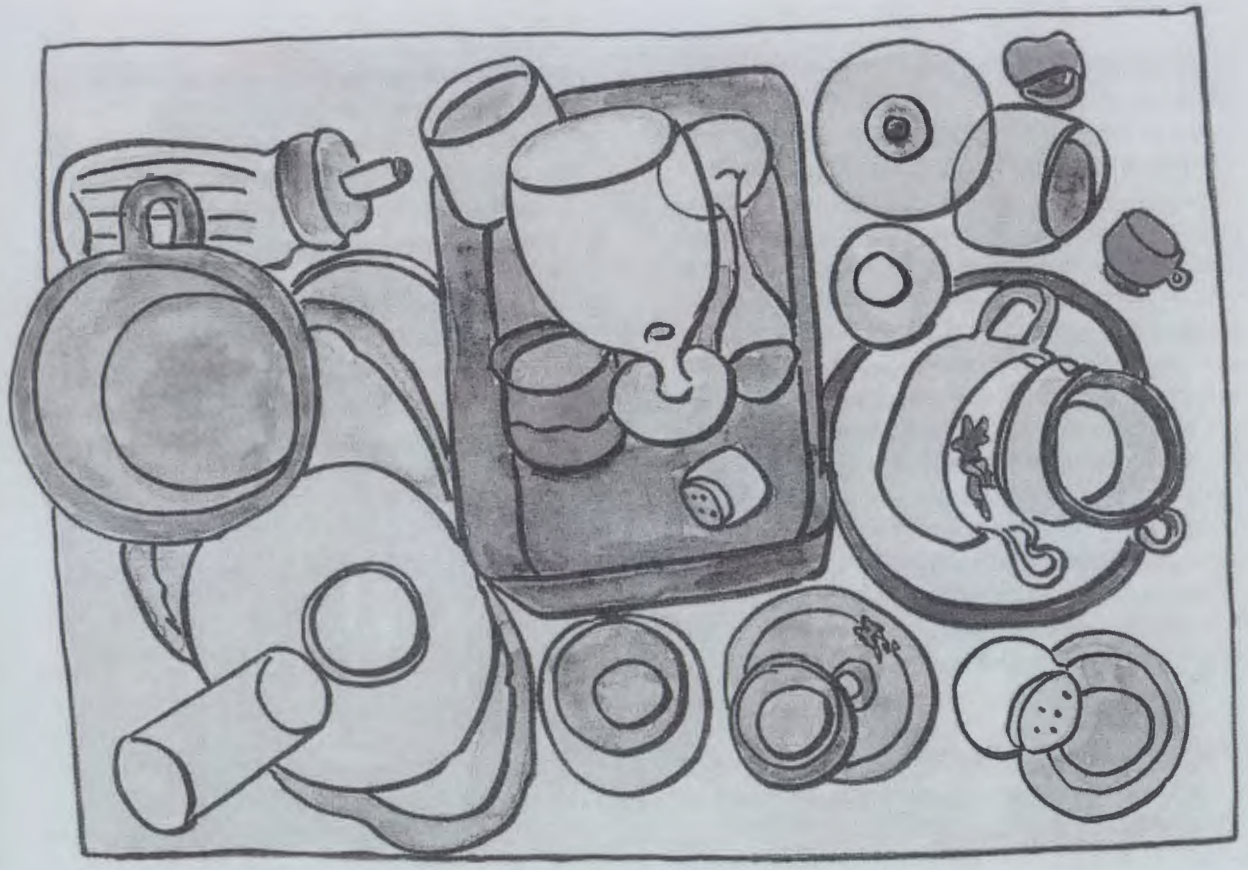
No hay recetario sin oralidad ni paisaje sin historia o herencia.
Papeles con manchas y tachones.

Algunos recetarios fueron lo único que permitieron escribir a nuestras ancestras,
que lograron escribir nuestras ancestras,
que nos queda de nuestras ancestras.

Las que lucharon desde la mesa de la cocina,
con el delantal como uniforme,
con la cuchara como bandera.

CARMEN ALCARAZ

RECICLAJE Cuando montamos una cocina colectiva, hacemos una lista de utensilios, electrodomésticos y objetos que nos hacen falta. A la mayoría



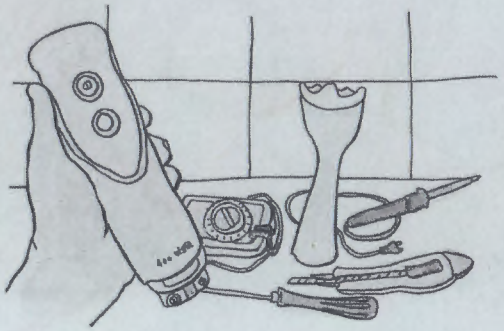
de las personas nos sobra algo en la cocina que se puede aprovechar.

Lo que nos falte y el grupo no cubra con sus objetos sobrantes lo podemos comprar de segunda mano en mercadillos o comercios especializados. Muchas veces se encuentran reliquias en la calle, como vajillas variopintas organizadas en cajas de cartón al lado de un contenedor que, después de una buena desinfección, pueden formar parte de nuestro menaje. Algunos electrodomésticos los necesitamos solo de forma ocasional. Es una buena idea buscarlos en una biblioteca de objetos, un servicio de préstamo abierto de objetos de todo tipo. Los usuarios pueden tomar prestada buena cantidad de ellos. Barcelona acogió la primera biblioteca de objetos basada en una economía colaborativa en 2020.

También en la ciudad de Barcelona, te puedes unir a la red Lendi (lendiapp.com) para pedir prestados los objetos que necesitas a los vecinos de tu barrio.

REPARAR con Blanca Callén

1. Pararse. Detenerse un momento. Hacer un alto en medio de las prisas.
2. Prestar atención. Observar con cuidado y mimo. Apreciar. Advertir algo que antes no percibíamos (pero que quizás ya estaba ahí).
3. Restablecer las fuerzas. Recuperar el aliento y el ánimo para seguir adelante. E intentar no desfallecer. Y seguir viviendo.
4. Corregir, des-agraviar, resarcir y compensar un daño. ¡Que haya justicia!
5. Una forma particular de cuidado. Remediar, remendar, arreglar algo roto, dañado, desgastado o estropeado. Tendremos que detenernos y dedicarle un tiempo, prestar atención, explorar su funcionamiento, identificar el daño o el agravio, comprender sus causas, entender su dolor, imaginar soluciones o



respuestas, y aplicar con mimo algún apaño o componenda que nos permita restaurarlo, recomponerlo, devolverle las fuerzas, la energía o el ánimo para seguir adelante. Y seguir viviendo un tiempo más.

Un ejemplo: se me estropeó la tostadora de la cocina y fui a una *restart party* para que me ayudaran a repararla. Una *restart party* es un evento comunitario, público y gratuito en el que un grupo de voluntarias con habilidades técnicas ayudan a las participantes a aprender a reparar sus propios aparatos eléctricos y electrónicos. El ambiente es relajado y lúdico, de modo que, mientras las participantes esperan a ser atendidas, pueden picar algo y conversar. Cuando una participante llega a la *restart party* con su aparato estropeado, una voluntaria anfitriona le pregunta por la avería, anota sus datos y, una vez llega su turno, aprende junto con una reparadora voluntaria, quien intenta implicarle al máximo en el proceso de reparación. Este acto pedagógico informal y de aprendizaje colaborativo tiene por objetivo reparar nuestra relación con los aparatos tecnológicos con los que convivimos, tomar conciencia de la posibilidad de reparar para alargar su vida, sensibilizarnos sobre el ahorro económico que conseguimos y sobre la cantidad de basura electrónica que evitamos generar, reduciendo así la contaminación ambiental. ¡Que haga justicia!

BLANCA CALLÉN
(THERESTARTPROJECT.ORG)

RITUAL con Núria Báguena

Dice Núria: "Lo que comemos es tan nutritivo como simbólico".

El ritual de la mesa varía de una zona a otra y nos identifica como grupo. En el ritual de la mesa es muy importante lo que comemos, cómo y con quién compartimos mesa. Cada cultura tiene sus pautas. Remarcar que las mujeres y los niños han estado y están excluidos de la mesa, y en muchas zonas del mundo comen aparte o en la cocina.

En Japón valoran mucho la estética, y la parte visual de la comida es muy importante. La armonía la valoran por la distribución. El espacio vacío del plato es tan importante como el que ocupan los manjares. Normalmente sirven todos los platos a la vez. Asimismo, deben estar presentes cinco colores (verde, amarillo, rojo, blanco y negro), cinco texturas y cinco técnicas: platos dulces, salados, ácidos, agrios y picantes; platos hervidos, al vapor, a la parrilla, fritos y salteados. Y no hablan mientras comen, mientras que en el Mediterráneo nos gusta comer en grupo y hacemos sobremesas largas...

En mi casa, para celebrar fiestas, nacimientos y honrar muertes comemos platos típicos de barca. En los últimos años, antes de comer cantamos un fragmento de canción de un señor poeta, ancestro del barrio, agradeciendo la labor de los pescadores y los frutos de la mar:

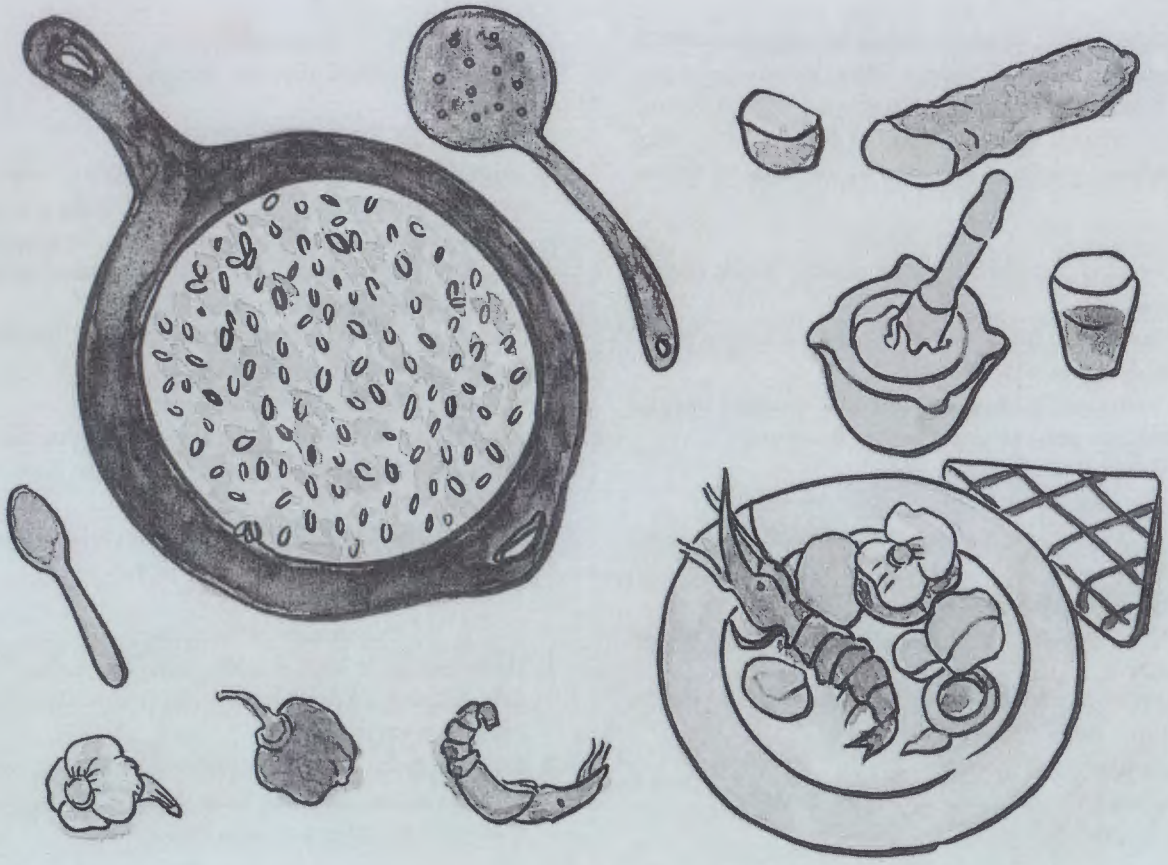
> *Pescador que dins el mar et jugues la teva vida, demostres que no és mentida quan diuen que el peix és car.* ['Pescador que, en el mar, te juegas la vida, demuestras que no es mentira cuando dicen que el pescado es caro']
>
> Canción popular de *EL PINTXO* del barrio de la Barceloneta (Barcelona)

Es curioso que, en general, haya una tendencia a identificar como ritualísticas las costumbres orientales, tipo la ceremonia del té, pero no ubiquemos las de proximidad, y es que hacer una sobremesa larga, como bien dice Núria, es también un ritual.

Tendemos cada vez más a comer solas y a desconectarnos de los rituales comunitarios. La espiritualidad no es terreno fértil, y cuando sentimos el vacío y buscamos nutrirla, a veces nos apropiamos de cualquier ritual de cualquier lugar, que quizás en nuestro territorio espacio-tiempo tenga mucho menos sentido. Cualquier ritual puede inspirarnos, pero reconocer y analizar los de proximidad, entendiendo el valor que tienen en nuestro contexto y comprender que están ligados al paisaje, la estación del año, el clima y la historia que nos envuelven puede hacernos la vida más rica, al comprenderlos también para *hackearlos*, combinarlos, crearlos con respeto, agradecimiento y sentido, adaptándolos a nuestras vidas.

Receta de rossejat

En la barca se comía siempre casi lo mismo. Un día fideos y el otro fideos *a banda*. Primero hacían el caldo con patatas y el pescado, y guardaban el 80 % para preparar el arroz o los fideos. También hacían un *allioli* que "derchataban" (emulsionaban) con el resto del caldo de pescado para que llegara a toda la tripulación. Los ingredientes, además de incluir el pescado km 0 que no iban a vender por estar roto, no ser popular o tener mucha espina, eran básicos, muy económicos y potenciadores del sabor. Además, no ocupaban espacio ni necesitaban refrigerador para conservarse. Algunos se los guardaban en el bolsillo, como el ajo. En mi barrio, nadie confunde lo que se ha dado en llamar "cocina marinera", tipo grandes paellas con todo lujo



de ingredientes, con la cocina de la barca, expresión de sencillez. El vino de bodega faltaba menos que el pan. Se bebía para aguantar la dureza del trabajo. Primero se comían las patatas con el pescado y su *allioli derchatat*, y después el arroz a banda, es decir, aparte.

Ingredientes

— Canana cortada o sepia (la canana es más económica)
— Pescado de roca, *virets*, araña, galeras u otros pescados olvidados o de descarte
— Arroz (me gustaría recomendar un arroz integral ecológico, pero en este plato no funciona)
— *Allioli derchatat* (pág. 26)

Ingredientes para el caldo con patatas

— 14 patatas peladas y troceadas, partidas con el cuchillo
— 1,5 tomates rallados
— 1-2 dientes de ajo por persona picados en un mortero
— Perejil picado (me contó un pescador que la primera vez que vio el perejil fue por la tele)
— Pimentón de la Vera
— Ñora frita (la podéis conseguir en polvo)
— 1,5 l de caldo colado

Preparación

1. Hacer una picada con ajo, perejil, tomate y pimentón.
2. Preparar un *allioli derchatat* (pág. 26).
3. Sofreír primero en una cazuela el pescado — *virets*, arañas y galeras, canana, etc.—. Si se tiene sepia, añadir el bazo y romperlo en la cazuela. Retirar el pescado y echar la picada. Opcionalmente, se le puede añadir un chupito de vino.
4. Cuando el sofrito haya reducido, sin agua, añadir las patatas y sofreír. Entonces agregar el caldo colado (debe cubrir las patatas y un poco más).
5. Cuando comience a hervir, salar el pescado, añadirlo a la cazuela y tapar. Las patatas tardan 20 min en hacerse.
6. Servir el pescado con patatas y *allioli* (reservar un poco, también de caldo, para el arroz).

Preparación del rossejat

1. Hasta que no se haga el caldo de las patatas, no se debe comenzar a preparar el arroz, porque no debe calentarse varias veces.
2. En una paella, cazuela o caldero de hierro, poner aceite a calentar. Añadir 1 tacita de arroz por cabeza y 2 tacitas de caldo por cada taza de arroz.

3. Dorar el arroz a fuego vivo (*rossejar* en catalán significa 'hacerlo rubio, dorarlo') removiéndolo con una espátula constantemente para evitar que se tueste o se queme.
4. Servir con un poquito de *allioli derchatat*.

SABOR Y *saber*; los dos tienen el mismo origen.

SECADERO

Ver ilustración de la página siguiente.

SELLO ECOLÓGICO con Adrianna Quena y Daniel López García

—Conversación con Daniel López García sobre la certificación de cultivo ecológico

Marina [13.12.20 23:46]

Estoy pensando en la definición de sello ecológico, Jonás, el *pagès* de la cooperativa de consumo, lo defiende mucho.

Dani [13.12.20 23:46]

¡¡Claro!!! ¡¡Cómo no!! Jajaja.

Marina [13.12.20 23:46]

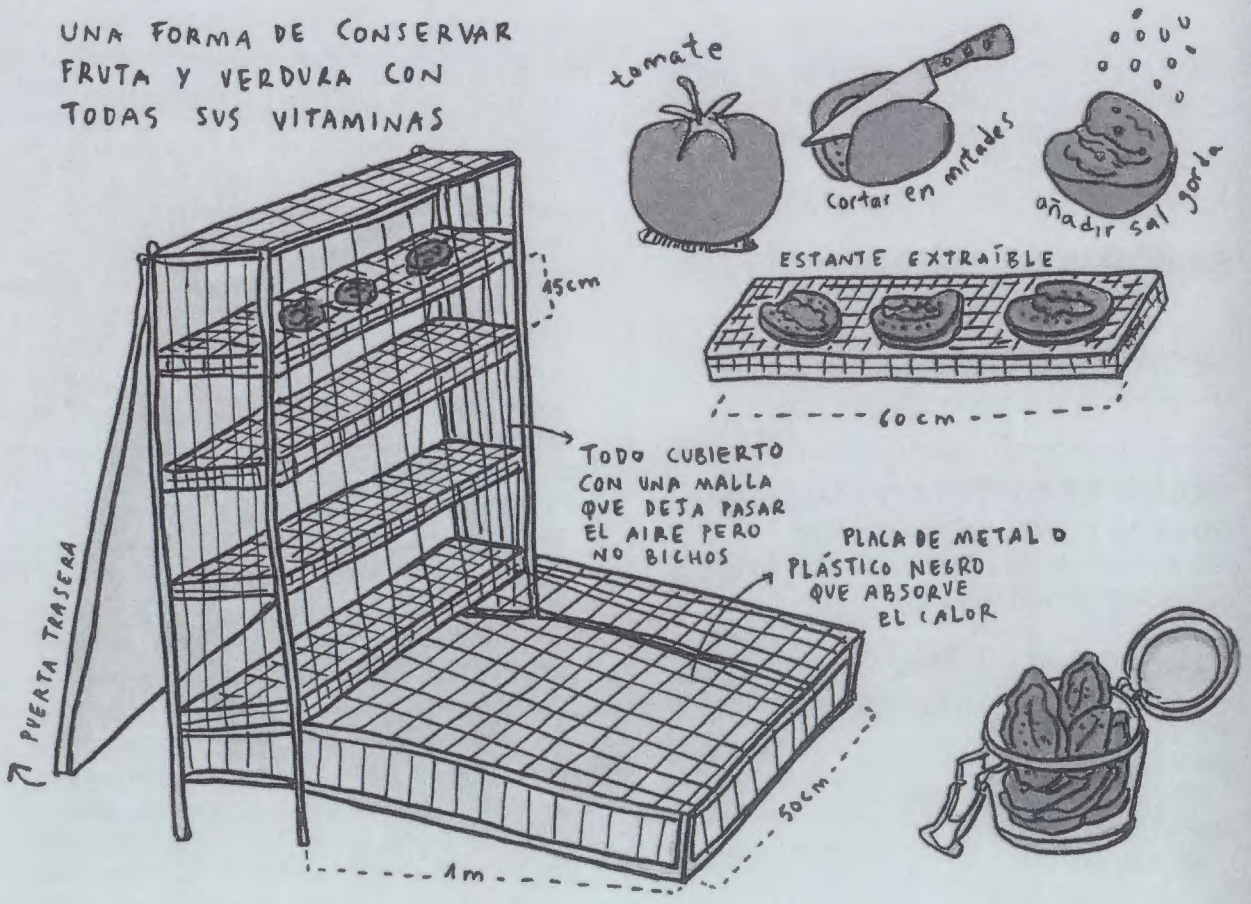
¿Es delicado, no?

Dani [13.12.20 23:46]

La certificación de la producción ecológica es una defensa y un reconocimiento de la producción ecológica. Reconoce que se cultiva sin el uso de pesticidas, herbicidas ni fertilizantes de síntesis, y por tanto defiende a aquellas personas agricultoras que deciden trabajar sin envenenar ni a las personas ni a los ecosistemas. Está regulado por el Reglamento (UE) 2018/848 del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa de 30 de mayo de 2018 sobre producción ecológica y etiquetado de los productos ecológicos.

Dani [13.12.20 23:50]

"Bío" es en países francófonos y "eco" en España. En América Latina y países anglófonos le dicen "organic". Legalmente, es lo mismo. El certificado europeo reconoce los tres conceptos como equivalentes: son palabras protegidas, reguladas y controladas legalmente. Los productos ecológicos están doblemente controlados contra el fraude, ya que se someten a los controles generales para todas las producciones agroalimentarias, y adicionalmente se someten a los controles específicos de la producción ecológica, regulados con el mayor rango de seguridad en la Unión Europea.


UNA FORMA DE CONSERVAR
FRUTA Y VERDURA CON
TODAS SUS VITAMINAS
tomate
cortar en mitades
añadir sal gorda
ESTANTE EXTRAÍBLE
60cm
45cm
TODO CUBIERTO
CON UNA MALLA
QUE DEJA PASAR
EL AIRE PERO
NO BICHOS
PLACA DE METAL O
PLÁSTICO NEGRO
QUE ABSORVE
EL CALOR
PUERTA TRASERA
1m
50cm

Dani [13.12.20 23:52]

Cumplir el reglamento significa que solo puedes utilizar cosas (pesticidas, fertilizantes, aditivos, biofortificantes, envases, etc.) que no son de síntesis y que están recogidos en un listado que hace (y actualiza) cada estado miembro de la UE. Y que te sometes a los controles legales impuestos por las administraciones.

El certificado ecológico da garantía de que se cumple el reglamento europeo para la producción ecológica. Ni más ni menos. No es mucho, no responde a lo que querríamos desde la agroecología, cada vez se hace más al servicio de la agroindustria eco, que es lo que mueve pasta y lo que se ajusta bien al modelo de grandes superficies. Pero no es poco: como he dicho antes, es un reconocimiento y una defensa de quien no usa venenos en la producción. Y eso es muy importante.

La agroecología es otra cosa. No es un certificado. Es un enfoque para promover la sostenibilidad (social y ecológica) de los sistemas agroalimentarios desde una perspectiva transformadora y emancipadora. Un certificado de un producto, reconocido legalmente como marca de calidad diferenciada, es una herramienta de diferenciación de una mercancía. Supone un beneficio para las personas que hacen producción ecológica, porque diferencia su producto y permite que se pueda acceder a precios mayores que cubran los costes reales de la producción. Y no es poco.

El certificado solo certifica unas cosas, y no otras: no habla de derechos laborales, no certifica si se ha cultivado en invernadero ni si las personas agricultoras o las jornaleras remuneran su trabajo de forma digna. Para certificar ese tipo de cuestiones hay otras fórmulas más relacionadas con los circuitos cortos de comercialización y las redes alimentarias alternativas, pero no certificaciones oficiales.

Los alimentos convencionales son más baratos porque sus técnicas de manejo son más agresivas y no se carga en su precio el coste de descontaminación asociado al cultivo, o los costes sanitarios asociados a las sustancias tóxicas que se utilizan. Además, el cultivo convencional (con agrotóxicos) recibe muchas otras ayudas indirectas que no recibe la producción ecológica, en investigación, en servicios a la producción, en logística y otras.

—Conversación con Adrianna Quena

Adrianna [9.4.2021 12:42]

Gracias por compartir, hermosa. Y sí, estoy de acuerdo, también pienso que es una muy buena herramienta. El problema está en quién la controla. Y eso también varía mucho según cada país, las relaciones en cada territorio entre el Estado y el agronegocio, los grados de gobernabilidad general, el nivel de penetración del neoliberalismo, etc. No sé exactamente cómo va aquí, si por UE, luego país y creo que hasta por comunidad autónoma, pero en todo caso me alegra saber que, para la mediana producción que no utilizan agrotóxicos, estos sellos están funcionando y que, a través de ellos, se logren diferenciar sin pagar demasiado y así logren sostener la producción.

Adrianna [9.4.2021 12:43]

Ojalá pronto logremos que exista, también, un sello agroecológico participativo, donde la calidad la definan lxs productorxs y, ¿cómo no?, lxs consumidorxs. Sería una asamblea permanente sobre calidad, curiosidad y confianza mutua. Es un bello horizonte político y eso tampoco es poco. Creo que desde un espacio así se conjura la reactivación de la potencia creativa colectiva que tienen el gusto y el uso, puestos en común, como motor de la innovación agroalimentaria.

Adrianna [9.4.2021 12:44]

¿Qué contemplaría un sello así? La dimensión humana, política y social, la proximidad, la dimensión laboral, de género, la historia, etc. Se podría buscar la mejor combinación posible de tantas variables para cada caso, idear una manera legible y cercana, situada, de identificar todas estas variables, para que quien produzca y compre la verdura se involucre en la complejidad de las injusticias agroalimentarias y el peso político de la producción y el consumo. Y esto, además, reduciría posibles asomos de neorrenta feudal "chupigreen" que puede ser el sello "bío" según en qué lugares.

SEMILLA con Adrianna Quena Ser vivo superpoderoso que concentra la memoria cultural y política del territorio del cual forma parte.

Creación comestible que resulta de una delicada colaboración humana y vegetal, con la participación especial de hongos, bacterias, micorrizas, levaduras y otros organismos benéficos.

Gracias a esta muy paciente colaboración, miles de especies silvestres han sido observadas, seleccionadas y adaptadas a nuestras cocinas y paladares, en los distintos agroecosistemas campesinos del planeta, durante los últimos diez mil años.

Cocinerxs, comensales y agricultorxs han colaborado para imaginar y definir el sabor, la textura, el peso, el tamaño, el color y demás propiedades de las semillas y plantas que sus comunidades desean y necesitan.

Basadxs en esos criterios de calidad, lxs agricultorxs han seleccionado las mejores plantas, han guardado sus granos para semilla y las han intercambiado entre extensas redes de confianza y aprendizaje. Lo han hecho cuidadosamente y durante generaciones, hasta lograr las especies comestibles deliciosas que hoy conocemos y muchas, muchas más.

Las especies comestibles que poco conocemos, muchas veces son aún más deliciosas y nutritivas, pero las hemos olvidado en el último siglo, gracias al totalitarismo de la mal llamada "revolución verde". Este término cínico hace referencia al conjunto de lógicas neoliberales que ahoga cualquier otra lógica y que reduce la agricultura a una fórmula ineficiente y cortoplacista de monocultivos, agrotóxicos, semillas patentadas y transgénicas. Bajo esta lógica, hemos abandonado el cuidado de más de 9500 especies, reduciendo la agrobiodiversidad a sólo unas 200, cultivadas como si no hubiera mañana, mayormente cocinadas como si no hubiera habido ayer.

La semilla (y sus conocimientos asociados) está en disputa, porque quien la controla, controla el sistema agroalimentario, es decir, el mundo: nuestros campos, nuestros fogones, nuestras mesas, nuestros paladares, nuestras identidades, nuestras economías y nuestro futuro.

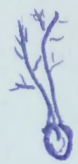
Quien germina y multiplica semillas libres y campesinas y cocina sus frutos, define con autonomía lo que es la calidad de sus alimentos y por tanto de su vida y todas las relaciones que en ella existen.

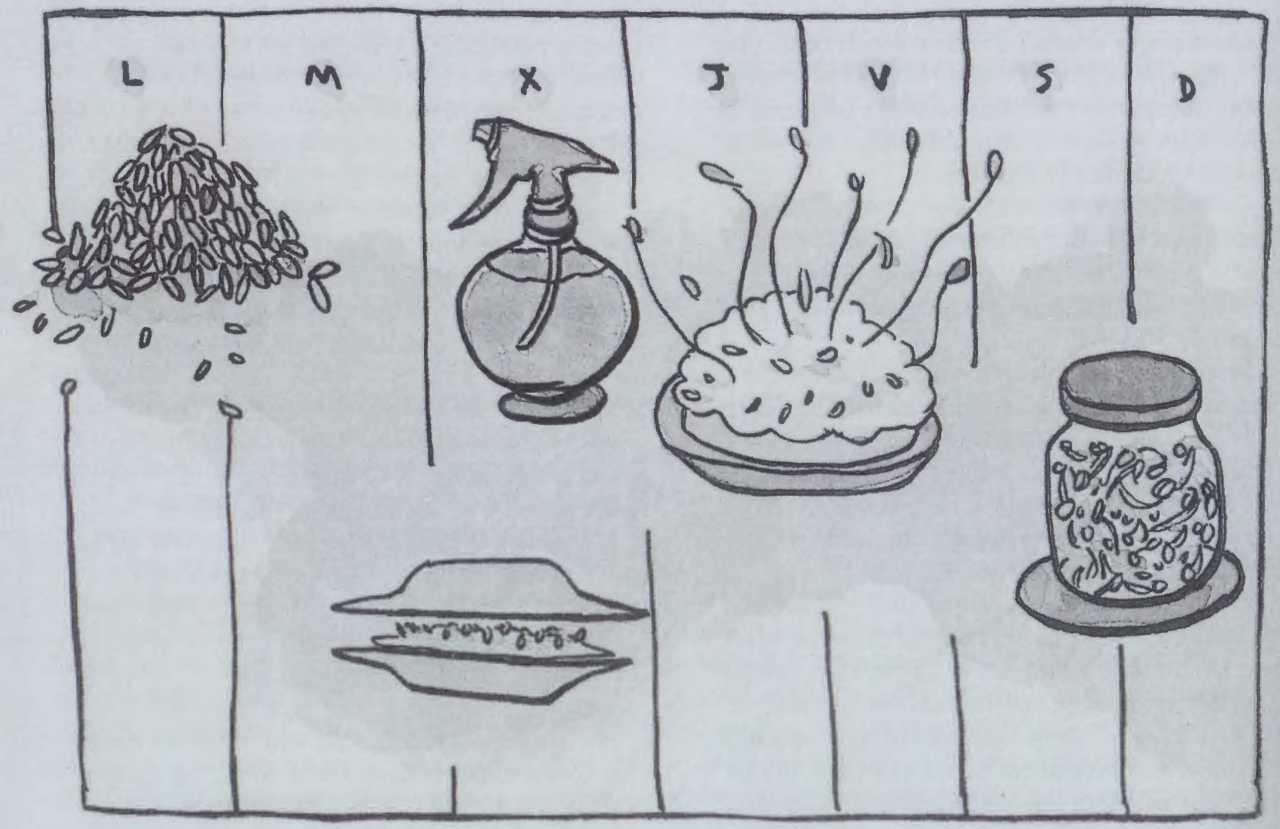
Hoy más que nunca, la semilla tiene que ser la consentida de los pueblos. Como ha sido y será.

ADRIANNA QUENA

Receta de lino germinado

Necesitaremos semillas de lino vivas (es decir, bien conservadas, brillantes, con peso), un plato o bandeja con un poco de tierra, agua fresca y un rociador de agua.




L
M
X
J
V
S
D

También necesitaremos una pizca de paciencia y constancia. El proceso tardará unos seis o siete días en total, pero requerirá de pocos minutos diarios de dedicación.

Para comenzar, se prepara una bandeja o plato hondo con un fondo de tierra mojada, y se cubre con un trozo de papel de cocina húmedo. Sobre esta cama de humedad, se esparcen las semillas y se rocían con agua hasta que todas queden bien mojadas. Se tapan con otro plato o bandeja y se las deja "tranquilas" en la oscuridad hasta el día siguiente.

Al día siguiente, se destapa, se rocían nuevamente las semillas y los primeros brotes que asoman y se vuelven a tapar. Este proceso se repite cada día, mientras germinan más y más brotes.

Lo importante es que el ambiente esté siempre húmedo, de forma que las semillas tengan agua para transformarse en tallo, hojas, verdor y nutrientes. En cada germinado, podemos ver brotar la compleja y preciosa vida que yace, latente, durante meses o años, en cada semilla de lino. Estas mismas semillas, sembradas en el campo, alcanzarían unos 70 cm de altura y florecerían a los tres meses de germinar. A los cuatro meses, cada una habría producido cientos de nuevas semillas.

El día 5 o 6, al destaparlas, veremos que todos los brotes habrán germinado. Se rocían abundantemente y se deja la bandeja destapada y bajo el sol durante unas horas. Pasado este tiempo de alimentación solar, el verdor se aviva y ya se pueden cosechar los brotes enteros o de la pata del tallo hacia arriba. Una vez cosechados, se guardan en el refrigerador enteros en un frasco de vidrio, limpio y tapado con un trozo de tela transpirable.

Los brotes de linaza son una fuente abundante de omega-3, un componente muy necesario para conservar la calidad de nuestra visión y no perder de vista el horizonte.

Se pueden comer en ensaladas, batidos de fruta, cremas de verdura o como tentempié.

SETAS con Martí Sales y Javier Olmos Jabuti

¿Sabes por qué te gustan las setas? ¿Sabes por qué no te gustan las setas? ¿Te parece que es una cuestión de gusto personal? ¿Te parece que el gusto es personal? En 1926, una rusa y un norteamericano se enamoraron: eran Robert Gordon Wasson y Valentina Pavlovna. Durante su luna de miel en las montañas Catskills, en el estado de Nueva York, encontraron

DO YOU KNOW WHY YOU LIKE MUSHROOMS? DO YOU KNOW WHY YOU DON'T LIKE MUSHROOMS? IT SEEMS TO YOU A MATTER OF PERSONAL TASTE? IN 1926 A RUSSIAN AND A NORTHAMERICAN FELL IN LOVE. THEY WERE R.G. WASSON AND V. PAVLOVNA. DURING THEIR HONEYMOON IN THE MOUNTAINS CATSKILLS, IN THE STATE OF NEW YORK, THEY FOUND AN EDIBLE MUSHROOMS AND THEY REALIZED THE CULTURAL DIFFERENCES BETWEEN THEIR PEOPLE OF ORIGIN: RUSSIANS LOVED MUSHROOMS, AND THEY AMERICAN HATED THEM. WHY IS ONE POPULATION MYCOPHOBIC, AND ONE MYCOPHIL?

SO ETNOMYCOLOGY WAS BORN, THE STUDY, HYSTORIC AND SOCIOLOGICAL, OF FUNGUSES AND CULTURES, STRICTLY RELATED WITH THE ENTHEOGENS (LITERALLY "DIOS EN SI"), VEGETABLES SUBSTANCES WITH PSYCHOTROPIC PROPERTIES WHICH ALTER THE STATE OF CONSCIOUSNESS.

~~DURING ALL CIVILIZATIONS~~

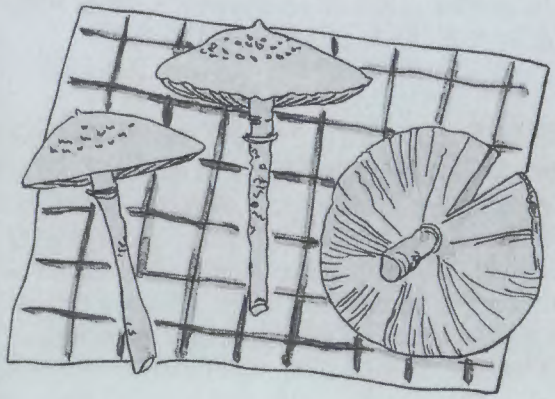
~~HUMANITY HAS USED~~
DURING THE WHOLE HYSTORY OF HUMANITY, DIFFERENT CIVILIZATIONS HAVE USED ENTHEOGENS WITH RELIGIOUS OR SPIRITUAL PURPOSES -

---

MUSHROOMS ARE INDEED "MAGICAL" - THEY APPEAR SUDDENLY, TRAVEL FAR, LIVE IN FAMILIES WHO CAN COMMUNICATE, ARE NUTRIENT FOR MANY ANIMALS AND CLEAN THE SOIL FROM DECAY. THEY CAN ALSO OPEN PORTALS INSIDE OF OURSELVES!

unas setas comestibles y se dieron cuenta de las divergencias culturales entre los respectivos pueblos: los rusos amaban las setas con toda su alma y los norteamericanos las detestaban. ¿Por qué algunos pueblos son micófobos y otros micófilos? Así nació la etnomicología, el estudio histórico y sociológico de los hongos en las culturas, estrechamente relacionada con los enteógenos (etimológicamente, 'Dios en sí'), sustancias vegetales con propiedades psicotrópicas, es decir, que alteran el estado de conciencia. Durante toda la historia de la humanidad, diferentes civilizaciones han utilizado los enteógenos con fines espirituales o religiosos, desde los misterios de Eleusis o el Soma de los rigvedas hindúes a los rituales quechua con la ayahuasca. En nuestro ecosistema cultural, hace milenios que setas como la *Amanita muscaria* o los hongos *Psilocibes* son utilizados como enteógenos. La asimilación de todas las setas como artimañas demoníacas hizo que cada cultura aplicara una táctica prohibicionista diferente al respecto, afinando más o menos, dependiendo de la distinta tolerancia hacia la heterodoxia. Cuando en los años cincuenta del siglo XX nació la etnomicología fruto del amor de Valentina y Robert, se avanzó muchísimo en la lucha contra el oscurantismo prohibicionista y en favor del potencial espiritual de los enteógenos y de las setas en particular, y, por extensión, también se empezaron a apreciar sus maravillosas cualidades alimenticias, que habían sido denostadas para no exponer casualmente al pueblo llano a una experiencia reveladora que hiciera trastabillar el orden establecido.

MARTÍ SALES



Lo mejor que nos ofrecen las setas es el vínculo con la naturaleza y sus ciclos, y la oportunidad de practicar una actividad recolectora cuyo origen se pierde en el comienzo de los tiempos. Desde entonces, hay quienes optan por temerlas y destruirlas para evitar sus peligros

SETAS A LA ESCABECHE

- CHAMPIGNONS
- OYSTER MUSHROOMS
- OLIVE OIL
- SHALLOTS
- GARLIC
- FRESH LAUREL
- SALT & PEPPER
- WHITE WINE
- SHERRY
- APPLE VINEGAR

ROAST WITH ♡

y quienes se empeñan en conocerlas para diferenciar las que alimentan de las tóxicas; quienes patean las que no conocen y quienes cuidan de no dañar el micelio necesario para que se siga repitiendo el milagro.

Las personas que nos hemos enamorado de la recolección, normalmente iniciamos nuestro repertorio de setas comestibles con alguien que conocemos. Una clase de botánica oral. En muchas ocasiones, una persona amiga o alguien de nuestra familia. Luego podemos aprender infinitamente en libros, vídeos, etc., pero la semilla de nuestro amor nos llegó con la tradición oral. Hay una hermana pobre de las setas en la sierra del Guadarrama, el parasol, la *Macrolepiota*. Elegante, esbelta, fanfarrona, luce un enorme sombrero. Conocida, pero despreciada. Y abundante, lo que no aumenta su valor. Y generosa, en setales agazapados entre encinas y rocas, como un escondite infantil con refugios precarios. Los parasoles o apagadores crecen desmesuradamente, como recomienda la sensatez: hay que cogerlas cuando su enorme sombrero mida, como mínimo, más de 12 cm o, mayor precaución aún, 15, para que no sea posible la confusión con su prima mortal. Aparte del ingenioso anillo móvil, que también es una característica que distingue a la *Macrolepiota*.

Cuando aparecen, llenan la cesta y la desbordan, sugiriendo el encuentro con personas amigas para disfrutar juntas, el mejor aliño. Mi amigo Yifi, experto organizador de comedores populares donde junta a amigas y amigos, cocina los parasoles como en Marruecos, bañados en leche para que no queden demasiado secos, empanados en huevo y pan, fritos con mucho aceite y compartidos en corros, cuanto más grandes mejor. Si el año ha sido generoso en *Macrolepiotas* —lo cual ocurre a menudo—, con la leche restante y alguna *Macrolepiota* que haya sobrado se puede recurrir a unas riquísimas croquetas para no tirar nada. Las *Macrolepiotas* son flexibles, elásticas, con un sabor suave, a veces a avellana, y crujen con el empanado. Celebrar con setas, como hicieron otras comunidades antiguas, después recorrer bosques y prados rebuscando en el humus cargado de vida, nos conecta de nuevo con un alimento mágico.

JAVIER OLMOS JABUTI

SOBERANÍA ALIMENTARIA con Patricia Dopazo

—¿Cuántos años tienes?

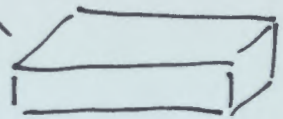
—Aunque hace poco que me pusieron nombre, existo desde siempre. Antes no tenía nombre porque

leftovers

ways to eat your leftovers:

1. Bring them to work and share them with colleagues.
2. Save them in the freezer for later.
3. Re-signify them (turn a roast into a burrito).
4. Give them to your neighbour or friends.

doggy bag



era algo natural, y no había necesidad de hablar de mí ni de defenderme.

—¿Ahora estás en peligro?

—Claro. La "soberanía alimentaria" ha ido desapareciendo.

—¿Por qué?

—Porque ahora el objetivo de producir alimentos no es alimentar, sino acumular beneficio. La alimentación ya no está en manos de personas, sino de empresas cada vez más grandes y ricas, que cada vez tienen más control sobre las leyes y los medios de producción: la tierra, el agua, las semillas... La alimentación se ha convertido en un instrumento para generar injusticias.

—¿Quién te defiende?

—Sobre todo las campesinas y los campesinos de todo el mundo, que son quienes me pusieron nombre y mejor me conocen. Además, dependen de mí para seguir existiendo. Pero ahora también me defienden muchas más personas que se dan cuenta de mi importancia.

—¿Por qué piensan que eres importante?

—Porque, gracias a los conocimientos campesinos, he demostrado durante diez mil años que se pueden producir los mejores alimentos cuidando la tierra y adaptándose a las condiciones de cada lugar. Hay mucho que aprender de mí.

—No sé si lo entiendo bien.

—Soy un concepto complejo, por eso no me podéis entender de golpe, tiene que ser poco a poco. Es necesario un poco de trabajo, sobre todo observar, hacerse preguntas y tener imaginación. La imaginación sirve para que evitar que la realidad te atrape.

PATRICIA DOPAZO

SOBRAS con Sobres Mestres Aprovechar los alimentos al máximo es sinónimo de valorar la naturaleza, sus recursos y el esfuerzo de los agricultores Y productores.

El objetivo de Sobres Mestres es luchar contra el desperdicio alimentario y hacerlo de una forma lúdica y sabrosa. Nuestra cocina es saludable y fresca, con tendencia vegetariana, y apostamos por alimentos de temporada y proximidad.

Mediante nuestro trabajo (*caterings* sostenibles que evitan residuos + acontecimientos temáticos de cocinas del mundo + talleres culinarios y de consumo consciente), damos una segunda oportunidad al pan artesano, a las verduras, a las hortalizas y a las frutas que quedan fuera del circuito comercial. También hacemos espigadas periurbanas: recuperación

My parent's collections of plastic containers for leftovers

de mayoristas, supermercados y hornos artesanos. Hasta el momento, hemos recuperado 1.712 kg de frutas, verduras y pan artesano.

Los restos de pan siempre han sido muy plásticos y reutilizables, como el pan rallado para empanar, hacer migas, torrijas... Nicoleta, dinamizadora de Sobres Mestres, es de origen griego, y nos propone una de sus recetas tradicionales de aprovechamiento.

Sabemos que la harina de trigo industrial no es saludable, pero conocemos panaderías y hornos que trabajan con harinas ecológicas y de proximidad. Algunas también nos ofrecen panes sin gluten.

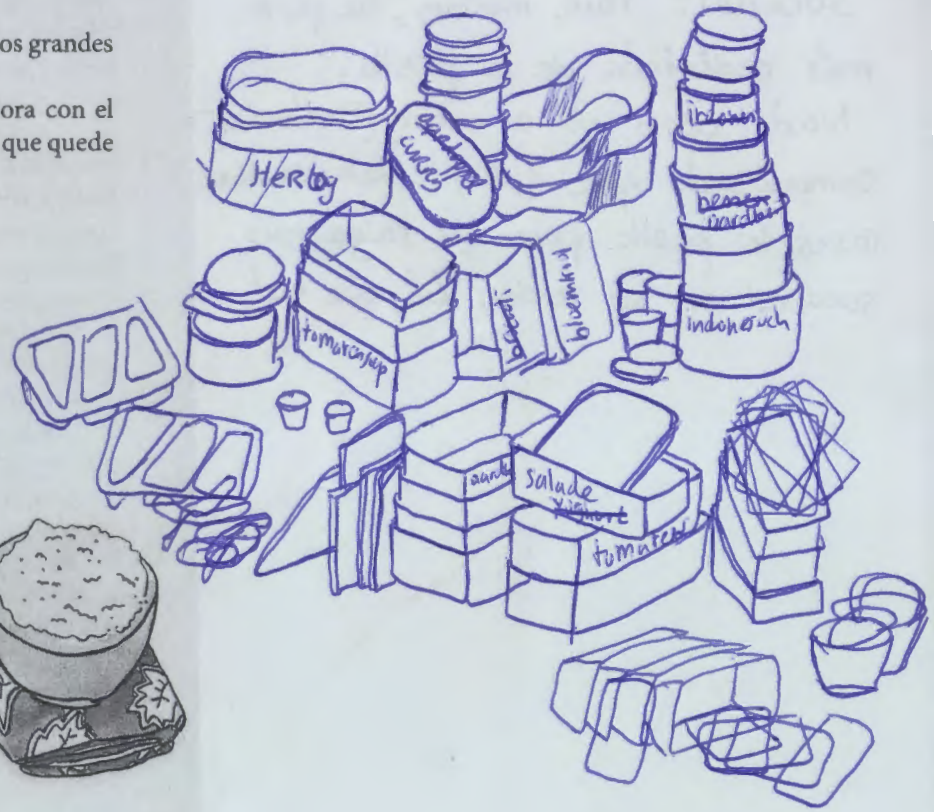
Receta de skordalia (allioli *a la griega*) de Nikoletta Theodoriri

Ingredientes

— ½ barra de pan duro de sobras (nosotras reciclamos el de panaderías artesanales)
— ½ taza de aceite de oliva virgen extra
— 1 diente de ajo
— 1 cucharada sopera de vinagre de manzana
— Sal y pimienta negra (al gusto)

Preparación

1. Poner en un cuenco el pan duro en trozos grandes y cubrir con agua.
2. Exprimir el pan y ponerlo en la batidora con el ajo, el aceite y el vinagre. Triturar hasta que quede homogéneo.
3. Aliñar con sal y pimienta.



Socarrat: Para muchos, la parte más codiciada de la paella.
Nada como ver a un niñ@ valenciana@ comprobando que quien le está sirviendo rasca la paella para que caiga más socarrat en su ración. Xé, que bo!

SOCARRAT *Socarrat* es la palabra catalana para referirse a la capa caramelizada que se crea entre la paella y el resto del arroz. Si te toca el *socarrat*, premio.

SUPERALIMENTOS

ALGARROBA En Barcelona nos encantan los bombones y el chocolate a la taza. Es algo muy típico y familiar en invierno, pero nadie nos explicó en la escuela cómo se ha obtenido el cacao durante siglos, ni oímos una sola palabra acerca de las violencias que, históricamente, han implicado su extracción y comercialización antes de llegar a nuestros paladares. Cacao, extractivismo y colonialismo son sinónimos. Así que ¿por qué no volver a usar la algarroba, el conocido popularmente como "chocolate de los pobres"? La algarroba se comía mucho en tiempos de hambruna. Conozco a mucha gente mayor que mantiene una relación traumática y relaciona el consumo de harina de algarroba con pobreza. Se la ha estado marginalizando durante años, aunque algunas la recuerdan como una golosina y ahora se está volviendo a utilizar para hacer todo tipo de dulces, bizcochos y pasteles.

Receta de trufas de algarroba y almendras

Ingredientes

— 50 g de harina de algarroba
— 150 g de almendras (las avellanas y las nueces también quedan bien; buscad frutos secos de proximidad)
— 180 g de dátiles palestinos o pasas (nos gusta más cómo queda con dátiles)
— Un poco de aceite de oliva

Podéis cubrirlas con harina de algarroba, trocitos de frutos secos o lo que prefiráis. Nosotras, en La Cuina, las decoramos con trocitos de piel de limón o naranja ecológica seca de aprovechamiento.

Preparación

1. Dejar los dátiles en remojo un rato para que se ablanden, retirar del agua y secar.
2. Triturar con una picadora las almendras y añadir el resto de los ingredientes hasta obtener una pasta uniforme. La masa tiene que quedar densa y un poco pegajosa para hacer unas bolas del tamaño de las trufas con las manos.
3. Cuando la masa esté lista, moldear las bolas, dejar en la nevera 20-30 min y ya estarán a punto para rebozar, decorar y comer.

Se conservan durante bastante tiempo sin problema, tanto fuera como dentro de la nevera.

(TEXTOS DE LA CUINA DEL MACBA)

BELLOTA En el libro *Manual de cocina bellotera para la era petrolera*, César Lema cuenta que la bellota es un alimento desprestigiado y olvidado. Sin embargo, antes de la entrada del cereal y del control y reparto de los cultivos, la recolección salvaje de la bellota era una práctica muy común, metáfora de libertad.

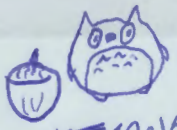
Las bellotas, asociadas a la alimentación de los cerdos y conocidas como "el alimento de los pobres", contienen proteínas, hidratos de carbono, potasio, fósforo, magnesio y hierro. Además, son antioxidantes, antimicrobianas, antitumorales y antimutagénicas, además de tener propiedades cardioprotectoras.

> Hasta hace solo unos decenios, tomar bellotas era algo habitual en un gran número de seres humanos del medio rural. Se comían crudas (si eran de la variedad dulce o muy poco amargas), tostadas, en forma de puré y potaje, como horchata, tostadas para hacer "café" y de varias maneras más. Se elaboraba pan, en general mezclando su harina con la de cereales.

El manual, además de incluir instrucciones y consejos sobre cómo recolectar, lavar, secar, almacenar, descascarillar, moler, "desamargar", tostar y reutilizar los desechos del procesado de la bellota, contiene un recetario extraordinario que incluye recetas que son un regalo, como *tamari*, flan, turrón blando, galletas, aceitunas, café, pan, vinagre, paté, bombones, horchata o el licor de bellota.

Hay un resurgir de la bellota olvidada. Hoy se considera un superalimento. Ahora bien, ante los resurgimientos, está bien estar atentas a los intereses que hay detrás (a veces están contrapuestos).

우리 주변 전자지만 도토리는 먹거리 농촌지역의 많은 사람들에게 훌륭한 식량이었습니다. 날로 먹거나, 로스트 퓌레로 ~~퓌레~~ 스튜 형태로 먹거나 로스트하여 "커피"의 형태로 먹는 등 다양한 방법으로 먹습니다. 도토리빵을 일반적으로 곡물의 미니움을 혼합하여 만듭니다.

도토리 

도토리는 ~~[illegible]~~ 이상 사용되지 않으나, 잊혀진 음식이라고 ~~[illegible]~~ 생각하지만 그러나 곡물의 유일한 곡물의 종류, 빵의 이정에 도토리 야생 서식지로 매우 인상적이고 자연에 대한 은유로 남습니다 여러 면에서 관련이 있고 "가난한 사람들의 음식"으로 만들어진 도토리는 탄수화물, 단백질, 칼륨, 인, 마그네슘 및 철 풍부한 성장에 좋은 미량 요소입니다, 수분, 수분, 항암 ~~[illegible]~~ 에 좋다고 알려져 있습니다.

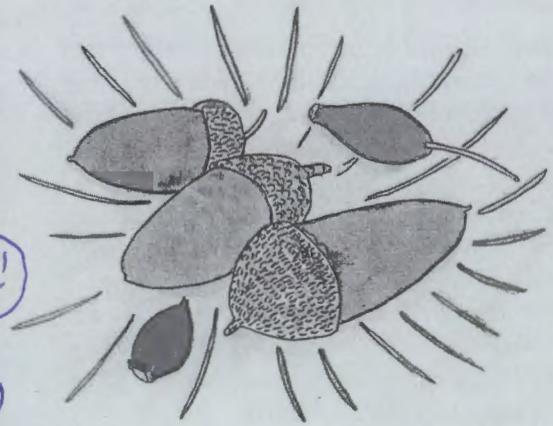
Reconocer, resituar y revalorizar es bueno. Pero lo bueno puede también ser susceptible de convertirse en un filón del que se acabe aprovechando de forma abusiva el mercado y la industria alimentaria. Las modas no son siempre casuales. De todas formas, apreciar y gozar de los superpoderes de la bellota, recolectar, cuidar y meditar en nuestros bosques, me parece un buen plan, porque si conseguimos desviar la mirada y la obsesión por el consumo de la quinoa, el té matcha, la chía, la col *kale* y los aguacates, quizás nos fijemos en los superpoderes de la bellota, el ajo, el pescado azul de proximidad, las lentejas, el lino, las nueces y el aceite de oliva virgen. Nada nuevo bajo el sol.

TABÚ

Nosotros no comemos ratas, ni serpientes, ni ningún reptil, ni murciélagos, ni hormigas... Tampoco comemos gatos, ni perros, todos ellos son delicias culinarias en otras culturas. Aquí se come conejo, que es un animal de compañía en el mundo anglosajón. En el comer, los tabús de aquí no sirven para los de allá.

NÚRIA BÁGUENA

Hace dos semanas mi madre me contó que sus vecinas iban muy justas en tiempos de hambruna. Su vecina, que tenía muchas hijas, se ponía a cocinar en medio de la calle —la calle como prolongación de la casa—. Hacían un bizcocho grande, con mucha harina, huevos y azúcar (a mi madre le encantaba mojar los dedos). Luego lo llevaban a la panadería a cocer. A continuación, lo cortaban en dados y lo metían en un recipiente de cristal grande. Era el desayuno de todos los días con café con leche, porque las niñas también tomaban café. Hasta aquí la historia me pareció boni-



Totoro eats Bellota!!

Once I made Acorn Jelly (which is common food in Korea), my non korean partner said, "did you bake a brownie?"

Bellota → 도토리묵!!

What is 도토리"묵"? Dotori-muk

How to make it?

The traditional way to make acorn jelly is to shell off, dry, and powder the acorns, then mix them with water to remove the bitter and astringent taste. The starch will sink to the bottom, so the next day you should discard the bitter water on top and pour new water in. This is repeated for many days until the starch is not bitter anymore. Then you make porridge with this starch mixture.

Preparación

1. Dejar los dátiles en remojo un rato para que se ablanden, retirar del agua y secar.
2. Triturar con una picadora las almendras y añadir el resto de los ingredientes hasta obtener una pasta uniforme. La masa tiene que quedar densa y un poco pegajosa para hacer unas bolas del tamaño de las trufas con las manos.
3. Cuando la masa esté lista, moldear las bolas, dejar en la nevera 20-30 min y ya estarán a punto para rebozar, decorar y comer.

Se conservan durante bastante tiempo sin problema, tanto fuera como dentro de la nevera.

(TEXTOS DE LA CUINA DEL MACBA)

BELLOTA En el libro *Manual de cocina bellotera para la era petrolera*, César Lema cuenta que la bellota es un alimento desprestigiado y olvidado. Sin embargo, antes de la entrada del cereal y del control y reparto de los cultivos, la recolección salvaje de la bellota era una práctica muy común, metáfora de libertad.

Las bellotas, asociadas a la alimentación de los cerdos y conocidas como "el alimento de los pobres", contienen proteínas, hidratos de carbono, potasio, fósforo, magnesio y hierro. Además, son antioxidantes, antimicrobianas, antitumorales y antimutagénicas, además de tener propiedades cardioprotectoras.

Hasta hace solo unos decenios, tomar bellotas era algo habitual en un gran número de seres humanos del medio rural. Se comían crudas (si eran de la variedad dulce o muy poco amargas), tostadas, en forma de puré y potaje, como horchata, tostadas para hacer "café" y de varias maneras más. Se elaboraba pan, en general mezclando su harina con la de cereales.

El manual, además de incluir instrucciones y consejos sobre cómo recolectar, lavar, secar, almacenar, descascarillar, moler, "desamargar", tostar y reutilizar los desechos del procesado de la bellota, contiene un recetario extraordinario que incluye recetas que son un regalo, como *tamari*, flan, turrón blando, galletas, aceitunas, café, pan, vinagre, paté, bombones, horchata o el licor de bellota.

Hay un resurgir de la bellota olvidada. Hoy se considera un superalimento. Ahora bien, ante los resurgimientos, está bien estar atentas a los intereses que hay detrás (a veces están contrapuestos).

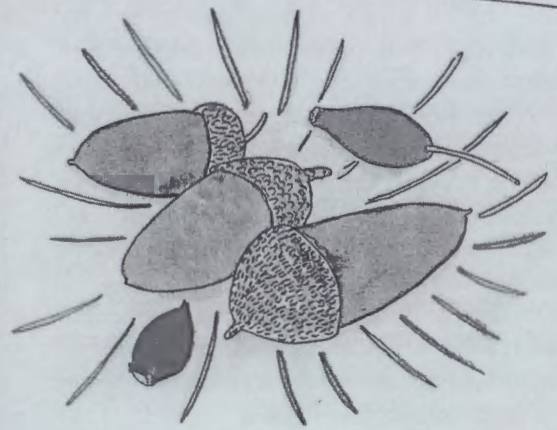
Taboo

We eat ants, we eat sikworm cocoons, we eat guinea pigs, we eat jellyfish, trees, we have tried many delicious things other cultures have.

A taboo is ~~[illegible]~~ broken by manias* and needs, interests and historical moments.

~~[illegible]~~ When there's need, one needs to eat what is there. What is there might not always be seen as edible. Colombian pre-hispanic culture lived from a poisonous root (yuca).

Reconocer, resituar y revalorizar es bueno. Pero lo bueno puede también ser susceptible de convertirse en un filón del que se acabe aprovechando de forma abusiva el mercado y la industria alimentaria. Las modas no son siempre casuales. De todas formas, apreciar y gozar de los superpoderes de la bellota, recolectar, cuidar y meditar en nuestros bosques, me parece un buen plan, porque si conseguimos desviar la mirada y la obsesión por el consumo de la quinoa, el té matcha, la chía, la col *kale* y los aguacates, quizás nos fijemos en los superpoderes de la bellota, el ajo, el pescado azul de proximidad, las lentejas, el lino, las nueces y el aceite de oliva virgen. Nada nuevo bajo el sol.



TABÚ taboo

Nosotros no comemos ratas, ni serpientes, ni ningún reptil, ni murciélagos, ni hormigas... Tampoco comemos gatos, ni perros, todos ellos son delicias culinarias en otras culturas. Aquí se come conejo, que es un animal de compañía en el mundo anglosajón. En el comer, los tabús de aquí no sirven para los de allá.

NÚRIA BÁGUENA

Hace dos semanas mi madre me contó que sus vecinas iban muy justas en tiempos de hambruna. Su vecina, que tenía muchas hijas, se ponía a cocinar en medio de la calle —la calle como prolongación de la casa—. Hacían un bizcocho grande, con mucha harina, huevos y azúcar (a mi madre le encantaba mojar los dedos). Luego lo llevaban a la panadería a cocer. A continuación, lo cortaban en dados y lo metían en un recipiente de cristal grande. Era el desayuno de todos los días con café con leche, porque las niñas también tomaban café. Hasta aquí la historia me pareció boni-

ta y un poco incómoda, porque imaginé a las criaturas colocadas de azúcar y cafeína, pero eso solo era el desayuno; muchas veces para comer no había nada. En esos casos, el señor de la casa se iba a cazar una gaviota a la playa y la asaban como si fuera un pollo. También caía algún trozo de rata al plato.

En la presentación del libro *Tornar al bosc* me contaron que los carboneros, trabajadores sin recursos económicos, pasaban largas jornadas de trabajo en las montañas. Comían cualquier animal que encontraran, entre ellos ratas y lagartijas amigas del puchero.

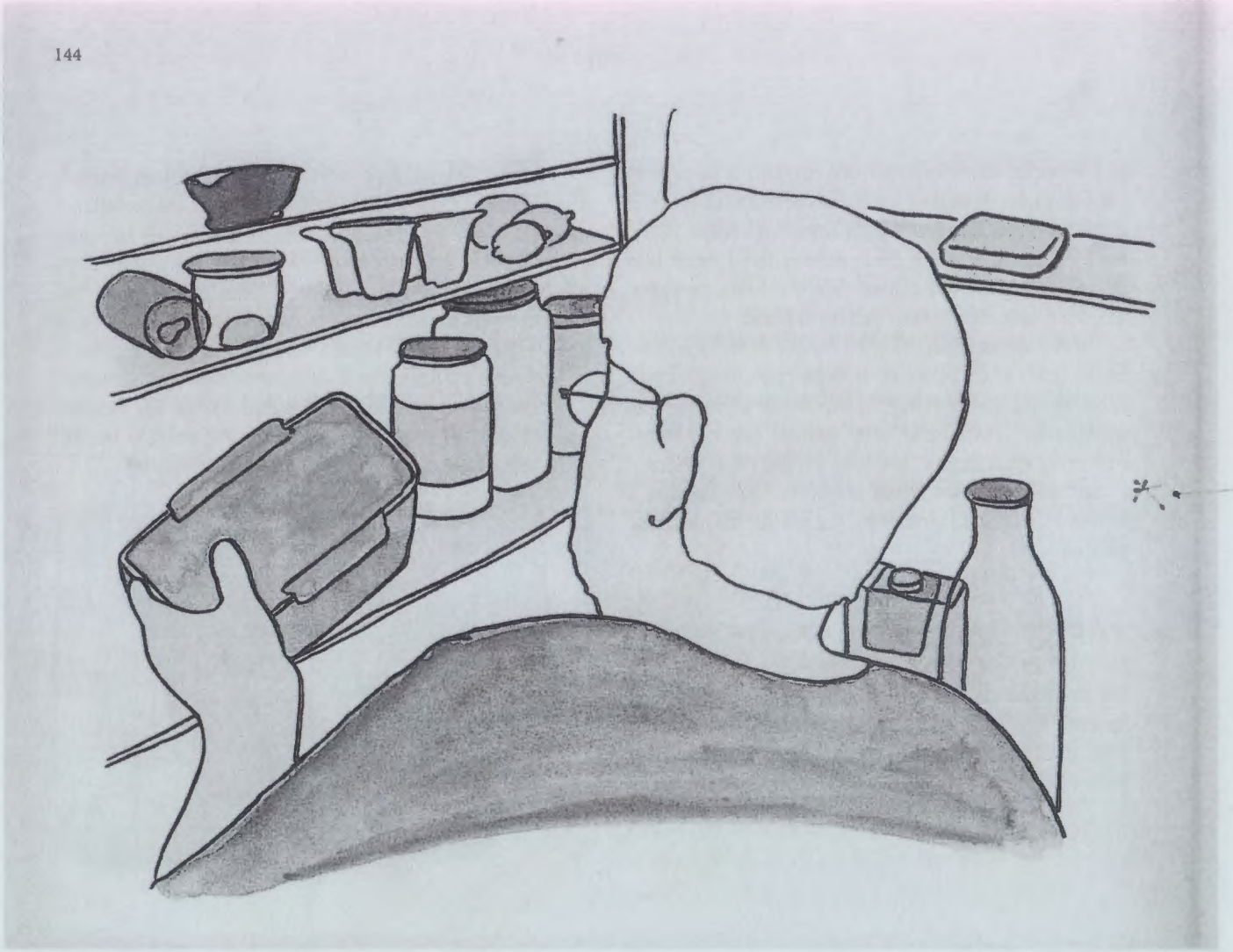
Las manías y los tabús también están ligados a las necesidades, los intereses y a los momentos históricos.

TÁPER Según la Real Academia Española, "Recipiente de plástico con cierre hermético que se usa para guardar o llevar alimentos". En Marruecos aprendí una tradición bonita y generosa: cuando te regalan un táper con comida dentro, lo tienes que devolver lleno.

TEL *Tel*, palabra catalana que etimológicamente significa 'sacada de la tela', es la *nata* en castellano, es decir, la superficie de la leche después de hervirla.

Probé el *tel* por primera vez con mi abuela Pepa cuando era pequeña, en una visita a su pueblo. Los animales paseaban por la calle y nos traían la leche fresca a casa. Mi abuela luego la hervía y sacaba el *tel* para prepararme el desayuno, todo un acontecimiento para una niña de ciudad. Luego me preparó pan con *tel* y miel. Al principio me pareció tan asqueroso como mágico; después, me encantó.

eating taboos
eating trees
Sagu palm indonesia → from memory
Wait until the tree is 20 years old.
Leave the tree in the river until the insides go soft.
Scrape out the inside of the tree and take out the water.
The remaining pulp can be roasted over a fire to create a kind of bread.
But different recipes exist all over Indonesia.



ta y un poco incómoda, porque imaginé a las criaturas colocadas de azúcar y cafeína, pero eso solo era el desayuno; muchas veces para comer no había nada. En esos casos, el señor de la casa se iba a cazar una gaviota a la playa y la asaban como si fuera un pollo. También caía algún trozo de rata al plato.

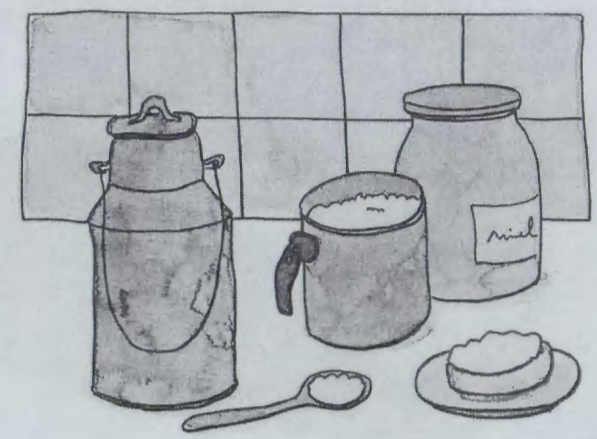
En la presentación del libro *Tornar al bosc* me contaron que los carboneros, trabajadores sin recursos económicos, pasaban largas jornadas de trabajo en las montañas. Comían cualquier animal que encontraran, entre ellos ratas y lagartijas amigas del puchero.

Las manías y los tabús también están ligados a las necesidades, los intereses y a los momentos históricos.

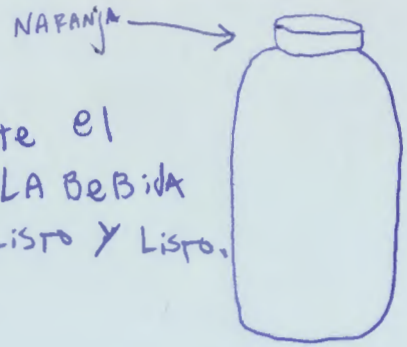
TÁPER Según la Real Academia Española, "Recipiente de plástico con cierre hermético que se usa para guardar o llevar alimentos". En Marruecos aprendí una tradición bonita y generosa: cuando te regalan un táper con comida dentro, lo tienes que devolver lleno.

TEL *Tel*, palabra catalana que etimológicamente significa 'sacada de la tela', es la *nata* en castellano, es decir, la superficie de la leche después de hervirla.

Probé el *tel* por primera vez con mi abuela Pepa cuando era pequeña, en una visita a su pueblo. Los animales paseaban por la calle y nos traían la leche fresca a casa. Mi abuela luego la hervía y sacaba el *tel* para prepararme el desayuno, todo un acontecimiento para una niña de ciudad. Luego me preparó pan con *tel* y miel. Al principio me pareció tan asqueroso como mágico; después, me encantó.



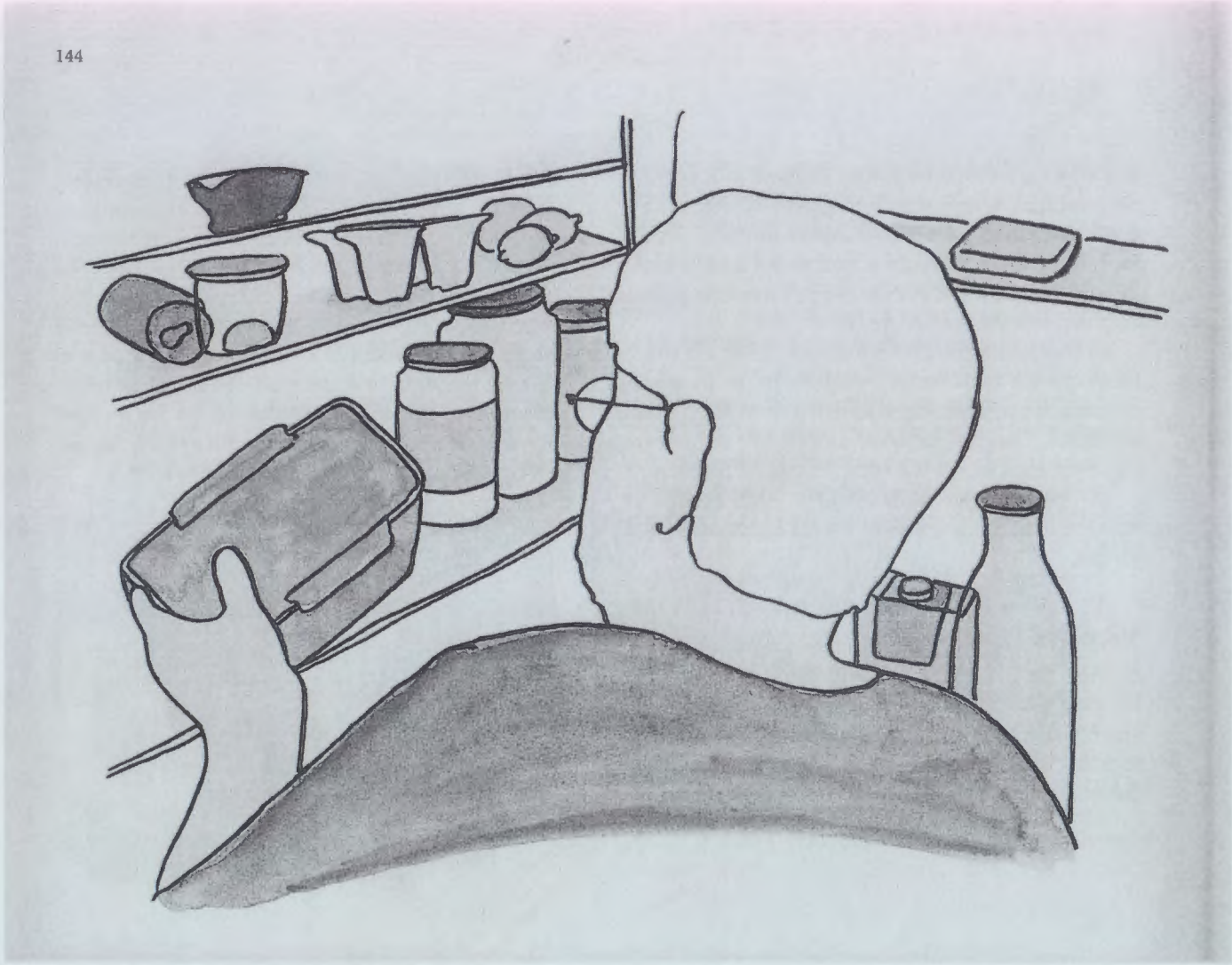
TAPER/
TEL: en colombia se hace un postre casero llamado "postre de natas". Hecho con natas, azucar canela y uvas pasas. Mi abuela Isabel lo preparaba pacientemente para toda la familia. cuando lo entregaba lo hacia en un taper improvisado (un tarro de una bebida achocolatada llamada chocolisto). en muchas oportunidades la ayude en la eterna labor de ir quitando las natas, e incluso intente repetir la tarea en mi casa sin exito. muchas veces el improvisado taper terminaba olvidado en la nevera por meses, y mi abuela le daba colera ver todo ese tiempo acumulado en el olvido.



curiosamente el slogan de la bebida era Chocolisto y Listo.

tarro de Chocolisto

Al final de su vida, se volvio (mi abuela) un ser amargado y sin gnos de ponerle tanto cariño a un postre para tan ingratos comenzales. Ahora que recuerdo el sabor fresco de esas natas, siento algo de lastima por el poco credito que tenia el acto de amor que venia acumulado en esos tarros blancos y alargados de Chocolisto



TOMATE Los tomates son de verano. Es la época en la que los encontramos más maduros y de mayor calidad. En La Cuina del MACBA intentamos no comprar tomates fuera de temporada; por este motivo dejamos hechas unas conservas que nos sirven para todo el año. Si los compráis de temporada, serán más económicos y sabrosos, y si son de vuestro huerto o del huerto comunitario de vuestro barrio, estableceréis una relación gustosa y diferente con el entorno, que notaréis cuando os los comáis.

Recipe for Tomato ~~Conser~~ preserve

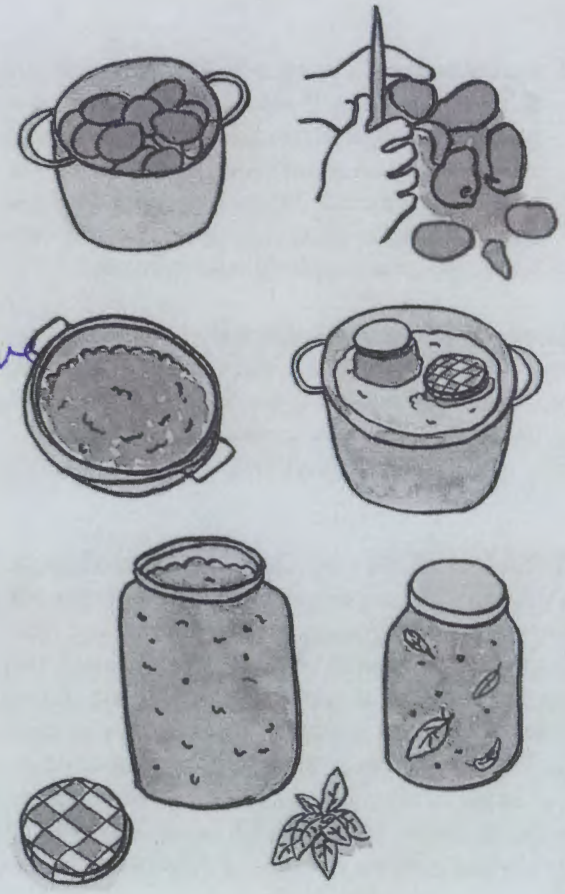
Receta de conserva de tomate

Ingredientes / Ingredients

— 2 kg de tomates maduros / 2kg ripened tomatoes
— Aceite de oliva / Olive Oil
— Sal / Salt

Preparación / To prepare

1. Limpiar bien los tomates y, con un cuchillo, hacer una cruz en la piel.
2. Escaldar los tomates (tienen que hervir solo 30 s), sacar del fuego y meter en agua fría. Pelar y cortar por la mitad, quitar las semillas y rallar.
3. Sofreír el tomate con un poco de sal a fuego lento hasta que quede una salsa más bien espesa.



1. Clean the tomatoes well, with ~~a~~ a knife make a cross on the skin.
2. ~~Blanch~~ Scald the tomatoes (only boil for ~~2~~ max 30s), ~~and~~ remove from the ~~fire~~ heat and place in cold water, Skin and cut in half, take out the seeds and grate.
3. Fry the tomatoes in a bit of salt, over a low heat, until ~~it~~ thickened.

Tomato

Tomatoes are summer. It's the time when we find them at their most ripe and best quality. In La Cuina del MACBA we don't want to buy tomatoes that are out of season; and with this motive we dedicate ourselves to preservation methods, in order to conserve tomatoes, that we can enjoy all year long. If you are buying tomatoes in season, they will not only be cheaper, but much more flavorful, and they will be from your garden, or community garden in your neighborhood, and you will establish a tasty, alternate relationship ~~and~~ with your surroundings which you will take note of as you enjoy these tasty treats!

4. Hervir los botes y las tapas en los que se guardará la conserva durante 15 min. Una vez esterilizados, secar con un trapo de algodón limpio y llenar con la salsa de tomate. A continuación, tapar bien y poner al baño maría durante 30 min. Dejar que los botes se enfríen y guardar en un lugar fresco y oscuro. Otra buena opción es congelar la salsa en bolsitas.

La conserva también podéis hacerla de tomate entero o de sofrito de tomate con cebolla, ajo y con las especias o hierbas aromáticas del huerto que más os gusten, como el tomillo, la albahaca o el orégano.

(TEXTOS DE LA CUINA DEL MACBA)

TRADICIÓN con Daniel López García

Viví cuatro años en la parte vieja de un pueblo. Allí casi no vive nadie, porque las casas son viejas e incómodas y la gente se ha construido casas nuevas, con mármol y columnas dóricas, en la carretera. En mi calle vivían Juana, una mujer muy mayor, y su familia. Se producían muchísimas de las cosas que comían a lo largo del año: patatas, aceite, hortaliza, huevos, matanza, queso... Un día me dijo Juana: "Ayer trajeron de Correos un libro, y yo dije: '¡Será para Daniel, que lee libros!'". Me metió en su casa y me contó: "Yo era la hermana menor de nueve, mi madre me tenía para lavar la ropa en el río, y mi padre no me dejaba ir a la escuela. Una noche me envió mi padre a por tabaco, y a la vuelta me agarró en la plaza de los Ocho Caños la maestra, que era muy buena y que se ponía a la noche con los niños y niñas que trabajaban, como yo. Me enseñó cinco letras (las vocales, pensé yo) y al volver a casa mi padre me dio una paliza que aún me duele. Y esas son las cinco letras que sé".

Juana, sin saber leer, nunca dejó de aprender, de probar nuevas variedades agrícolas, nuevas técnicas de cultivo y de conservación de alimentos. Para Juana, la tradición es aprender e innovar, pero siempre que pueda seguir siendo quien es. Reproduce tradiciones, y por tanto incumple la legalidad en las medidas higiénico-sanitarias, en los derechos de patente sobre las semillas que siembran en el huerto, o vendiendo los huevos que les sobran. La construcción de marca basada en un territorio y en supuestas tradiciones ancladas en un pasado remoto suele ser mentira, y suele enmascarar que la construcción de la tradición, al igual que la del territorio, está cuajada de conflictos.

DANIEL LÓPEZ GARCÍA

VEGANISMO POPULAR con Sandra Pereira da Rocha El veganismo popular es un posicionamiento ético-político originario de Brasil que sostiene que la liberación de los animales solo puede ocurrir en articulación con la liberación humana de sus opresiones transversales.

Es antiespecista: lucha contra la discriminación antropocéntrica basada en la especie, equiparándola con otras categorías de opresión, como la raza, el género, la sexualidad o la clase, y declara que ningún animal o persona debe ser considerado una propiedad, objeto o recurso.

Es anticapitalista y descolonizador: tiene un planteamiento bastante crítico con el veganismo neoliberal, que solo se enfoca en el consumo selectivo, ensalza la industria de los ultraprocesados, favorece la agroindustria (cultivo intensivo de soja), el extractivismo (quinoa) y los intereses de las empresas transnacionales. Promueve en cambio la soberanía alimentaria, porque el veganismo popular defiende la agricultura familiar y la agroecología en el sentido de que todxs deberían tener acceso a tierras y alimentos libres de pesticidas, transgénicos, fertilizantes sintéticos y otros componentes nocivos para la salud y el medio ambiente.

Es popular: busca informar e involucrar políticamente a las clases sociales con bajo poder adquisitivo a través de la difusión de comida vegetariana económicamente accesible, de información nutricional, y de prácticas autónomas alternativas a la explotación de animales y humanos.

Receta de queso no queso

Ingredientes

— 1 taza de almendras peladas
— 2 cucharadas de zumo de limón
— ½ cucharadita de sal
— 2 cucharadas de aceite de oliva

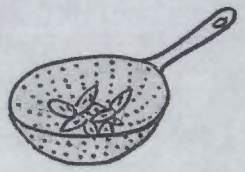
Preparación

1. Dejar las almendras en remojo toda una noche.
2. Colar las almendras y picarlas con una trituradora hasta que quede una masa granulosa.
3. Añadir el zumo de limón y volver a triturar la masa.
4. Utilizar un paño de hilo, tipo gasa, para colar el futuro «queso dragueado». Presionar hasta conseguir la textura y la consistencia que más os gusten.
5. Añadir el aceite de oliva y mezclar bien.
6. Nos gusta añadir ajo en polvo, pimentón de la Vera

Soaked almonds

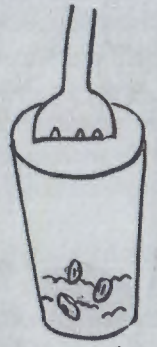
Almendras en remojo

strain



Se cuelan

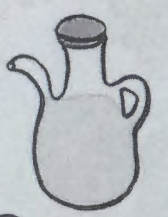
crush



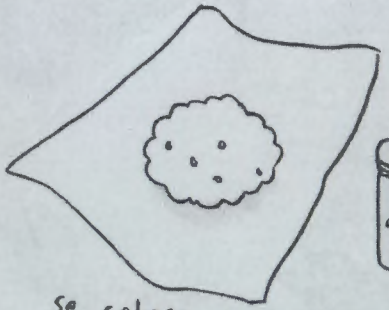
Se trituran

Se añade zumo de limón y se mezcla con el queso

add lemon juice mix with the cheese

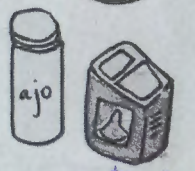


Se mezcla con aceite y especias

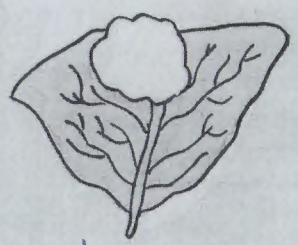


Se coloca sobre paño de lino

gather together on a linen cloth



mix together with oil and spices



Se guarda en hoja de col

store in a cabbage leaf

ahumado o hierbas aromáticas como tomillo y eneldo, al gusto de cada uno y en pequeñas cantidades. Os recomendamos probar con varios ingredientes.

7. Si guardáis la masa en la nevera, al día siguiente estará más bueno. Probad a guardarla en una hoja de col o de cualquier otra verdura de proximidad y de temporada que os parezca que pueda funcionar o que os inspire.

SANDRA ROCHA

WAKAME Las llamadas verduras del mar, todo un tema que es necesario explorar... ¿Las hay exóticas e invasoras? Leí que el alga *wakame*, producto también de moda, se observó por primera vez en las costas gallegas en 1988, llegada probablemente entre los cargamentos de ostras. Desde entonces, crece allí de forma silvestre, aunque ya hay empresas que se dedican a su cultivo.

Si alguna vez nado en mares gallegos y la encuentro, me inspiraré en las deliciosas recetas japonesas. A veces también se puede cocinar lo que se considera exótico sin *hackear* los ingredientes.

ZALAMEAR Cuida y zalamea mucho a las que cocinan, y a sus platos. Transmíteles agradecimiento a través de tus cariños, que contienen una alta vibración. Conseguirás que la comida sea más rica y confortable, que todas estéis mejor. Regala tiempo, trabajo y platos a quien te cocina. Aprovechad, que os aproveche, salud, gracias.

RECURSOS Y BIBLIOGRAFÍA

Aditivos alimentarios
— "Aditivos alimentarios: ¿qué son y cuál es su relevancia en la industria?", *The Food Tech* *(thefoodtech.com/ingredientes-y-aditivos-alimentarios/aditivos-alimentarios-que-son-y-cual-es-su-relevancia-en-la-industria)*
— Lista de aditivos: *aditivos-alimentarios.com*
— Reglamento del Parlamento Europeo: *eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:02008R1333-20201223&from=EN*

Alga *wakame*
— "La comunidad también es una potencia en cultivo de wakame", *La Voz de Galicia* *(lavozdegalicia.es/noticia/sociedad/2016/03/19/comunidad-potencia-cultivo-wakame/0003_201603G19P26992.htm)*
— La patrona: *algaslapatrona.com*

Alimentación
— Alimentos de proximidad: Cap a Mar, coooperativa de pescado de proximidad en Barcelona. *capamarbcn.com*
— Aprovechamiento alimentario y movimiento de protesta en contra de las guerras: *foodnotbombs.net*
— Comida, arquitectura, ecología y geopolítica: *cooking-sections.com*

Arte y alimentación
— Guanyar-se el pa, de Joana Capella. *joanacapellabuendia.hotglue.me*
— Centro de Cultivos contemporaneos del barrio. *centrodecultivoscontemporaneosdelbarrio.wordpress.com*
— "La fruta necropolítica", Gabriela Weiner. *Diario.es* *(https://www.eldiario.es/opinion/zona-critica/fruta-necropolitica_129_6258132.html)*

Azúcar
"A spoonful of sugar", Kat Ainger (completo) *(corporateeurope.org/sites/default/files/a_spoonful_of_sugar_final.pdf)*

Cocina
— Cocina, arte y política: *conflictkitchen.org*
— "Semiotics of the Kitchen 1975", Martha Rosler *(youtube.com/watch?v=ZuZympOIGC0)*

Cocina colectiva

"Tabacalera: una bombona de butano contra la ley del más fuerte", Amador Fernández Sabater. *Revista Alexia* *(revistaalexia.com/tabacalera-una-bombona-de-butano-contra-la-ley-del-mas-fuerte/)*

Consumo de carne

— *entretantos.org*
— *escoladepastorsdecatalunya.cat*
— *ganaderasenred.org*
— *granjacircus.com*

Diseño y ecología para construir una cocina

— Biblioteca de las cosas: *bibliodecoses.cat*
— "Cooking in maximum security", un proyecto de Matteo Guidi sobre utensilios construidos en celdas para cocinar con los recursos limitados de los que disponen *(www.matteoguidi.com/cooking-in-maximum-security)*
— MAKEA: *makeatuvida.net/la-cuina-del-macba*

Economía colaborativa, reparación y reciclaje

— "Barcelona acoge la primera biblioteca de objetos basada en economía colaborativa", *Europa Press* *(europapress.es/catalunya/noticia-barcelona-acoge-primera-biblioteca-objetos-basada-economia-colaborativa-20200206150100.html)*

Economía migrante y solidaria

— "Alimentación | Ahora, aquí, por la economía migrante y solidaria", *BCN Acción cultural:*

Abarka Catering "es una cooperativa sin ánimo de lucro de iniciativa social, impulsado por Khady Drame, Malamine Soly y Cheihk Drame, que nace de la necesidad de autoorganizarse como personas migrantes y racializadas. El poder de la gastronomía es una herramienta para generar oportunidades laborales de personas de la comunidad, poniendo en valor la riqueza de las culturas africanas".

Cooprodom "es un proyecto dual de cooperativas fundadas por dominicanos en Europa y en la República Dominicana, para exportar productos dominicanos y servicios múltiples".

La Ambulante (Kantina Migrante) "proyecto autogestionado por Julieta Lara, migrante, madre, creadora y diversa funcional. Nace de la urgencia de afrontar la precariedad y del apoyo de compañeras de la Nova Usurpada, contexto en el cual se colectiviza. Mezcla sabores veganos y el amor por las recetas de sus ancestros, realizadas con productos de proximidad y de temporada para no generar demandas nocivas en las comunidades originarias. Queremos influir de manera

positiva en la dignidad alimentaria y sus lógicas ecológicas".
(ajuntament.barcelona.cat/bcnacciointercultural/es/espai-avinyo/programacion/alimentacion-ahora-aqui-por-la-economia-migrante-y-solidaria)
— Horta l'Africà. Huerta africana en Cataluña: *facebook.com/Horta-lAfricà-147185625865932*

Especies ¿invasoras?
— "Cangrejo azul: la especie invasora que se convirtió en manjar", El Comidista. *El País* *(elcomidista.elpais.com/elcomidista/2021/02/11/articulo/1613065996_811867.html)*
— "La invasión silenciosa de las plantas invasoras", *Ecologistas en acción* *(ecologistasenaccion.org/18795/la-invasion-silenciosa-de-las-plantas-invasoras/)*
— "Metamorfosis: solo hay una vida en la tierra", una charla de Emmanuele Coccia en el Palau Macaya *(palaumacaya.org/es/p/metamorfosis-solo-hay-una-vida-en-la-tierra_a14067106)*

Espirulina
"Manual práctico de cultivo de espirulina en casa", red internacional de cultivadores de espirulina por la soberanía alimentaria *(xarxaespirulina.cat/wp-content/uploads/2010/07/manual-cultivo-espirulina-bq.pdf)*

Historia de los huertos colectivizados
Revista de Historia Agraria
(historiaagraria.com/en/issues/marta_camps_calvet_santiago_gorostiza_david_sauri-cultivar_bajo_las_bombasla_agricultura_urbana_y_periurbana_en_barcelona_durante_la_guerra_civil_1936-1939)

Jornaleras de fresas en España
— "Trabajadoras de los campos de fresas de España denuncian abusos", *The New York Times* *(nytimes.com/es/2019/07/22/espanol/temporeras-fresas-espana-marruecos.html)*
— Entrevista a Ana Pinto, del colectivo Jornaleras de Huelva en Lucha. *Pikara Online Magazine.* "Se siguen dando casos de explotación masiva que rozan la esclavitud en la recogida de la fresa" *(pikaramagazine.com/2020/06/se-siguen-dando-casos-de-explotacion-masiva-que-rozan-la-esclavitud-en-la-recogida-de-la-fresa/)*
— Documental *Oro rojo*, de Carme Gomila *(carmegomila.com/portfolio/or-vermell/)*

Mundos utópicos
"Construir utopías en los tiempos del cólera", Yayo Herrero (ctxt contexto y acción).
(ctxt.es/es/20201101/Firmas/34193/utopias-emergencia-coronavirus-yayo-herrero.htm)

Pesticidas y procesados
Ana Moragues: *alimentaciosostenible.barcelona/*

Ruralizar la ciudad
— Ruralizar Collserola: *ruralitzem.cat*
— "Ungles Negres, el vi de Vallcarca", *Betevé*
(beteve.cat/societat/ungles-negres-vi-de-vallcarca-barcelona)

Soberanía Alimentaria
Soberanía Alimentaría Biodiversidad y Culturas
(soberaniaalimentaria.info)

LIBROS

Aliment, Martí Sales
Club Editor 1959, 2021

Almáciga. Un vivero de palabras de nuestro medio rural, María Sánchez
GeoPlaneta, 2020

Carmencita o la buena cocinera, Eladia Martorell Faure
Editorial Maxtor, 2010

Comer para recordar. Menú mnemotécnico de recursos literarios, Mencebía Postigo

Cuines de Barcelona. El laboratori domèstic de la ciutat moderna (1859-1976), Isabel Segura Soriano
Editorial Comanegra, 2018

El engaño de la gastronomía española, José Berasaluce Linares
Ediciones Trea, 2018

Fauna i flora de la Mar Mediterrània, Enric Ballesteros y Toni Llobet
Brau edicions, 2015

Guia del recol·lector: remeis i usos de les nostres plantes i bolets, Carme Bosch Cebrián y Cristina Bota Cos
Editorial Viena, 2013

I Ching. El Libro de las mutaciones, Richard Wilhem
Editorial Sudamericana, 1993

Insects. An edible field guide, Stefan Gates
Ebury Press, 2018

La España vacía. Viaje por un país que nunca fue,
Sergio del Molino
Turner, 2016

Manual de cocina bellotera para la era post petrolera, César Lema Costas
Xeit Ediciones, 2018

Metamorfosis, Emanuele Coccia
Editorial Cactus, 2021

Micropolítica: un mundo ch'ixi es posible. Ensayos desde un presente en crisis,
Silvia Rivera Cusicanqui
Tinta limón, 2018

No hi ha mala herba.: Ecologia i cultura al voltant de les plantes silvestres comestibles d'entorns urbans i periurbans, Jon Marín Fernández
Pol·len edicions, 2013

Producir alimentos reproducir comunidad,
Daniel López García
Ecologistas en acción, 2015

Seguir con el problema. Generar parentescos en el Chthuluceno, Donna J. Haraway
Consonni, 2019

Sin mala espina. Guía de consumo responsable de pescado y marisco, Lydia Chaparro
Libros en acción, 2014

Stop gordofobia y las panzas subversas,
Magdalena Piñeyro
Boladre, 2016

The Gaza Kitchen: A Palestinian Culinary Journey,
Laila El-Haddad y Maggie Schmitt
Just World Books, 2013

Tornar al bosc. Les feines dels bosquerols,
Josep Cot y Antoni Gimeno
Ilustraciones de Judit Roma
Edicions Sidilla, 2019

Veganismo en un mundo de opresión. Un proyecto comunitario realizado por veganxs alrededor del mundo,
Julia Feliz Brueck (coord.)
Ochodoscuatro ediciones, 2020

Wild Fermentation: The Flavor, Nutrition, and Craft of Live-Culture Foods (2.ª ed.), Sandor Ellix Katz
Chelsea Green Publishing, 2016

ESTE LIBRO SE HA ESCRITO EN COLABORACIÓN CON:

PERSONAS

Mi madre, mi padre, mis abuelas y abuelos, mis tías, mis amigas y amigos, las compañeras que forman parte de las cocinas comunitarias en donde participo, las hortelanas, mis pescaderas, mis vecinas, todas ellas especialistas en cocina popular y doméstica. Algunas de ellas ya fallecieron, pero sus saberes y su espíritu me siguen y siguen nutriendo y extendiéndose.

Adrianna Quena, hortelana, documentalista y agitadora agroalimentaria venezolana, forma parte de La Cuina del MACBA.

Álex Múñoz es realizador audiovisual, artista y abejero miembro de la asociación Zuhari.
www.zuhari.org

Ana Moragues Faus es doctora en Agricultural Economics, investigadora y profesora de la Universitat de Barcelona sobre alimentación sostenible, justicia social y políticas transformadoras; es responsable del manual de alimentación sostenible del Ayuntamiento de Barcelona.
alimentaciosostenible.barcelona

Aviv Kruglangski es artista y fundador del CCC-BARRIO Centro de Culturas Contemporáneos del Barrio, doctorante en economía salvaje y estudiante de procesos de fermentación social.

Blanca Callén (Restarters BCN), organiza eventos públicos de reparación de aparatos eléctricos y electrónicos.

Carmen Alcaraz del Blanco es periodista gastronómica, fundadora del proyecto de Los Recetarios, profesora y coordinadora editorial.

Clayton Thomas Müller es un productor, organizador, facilitador, escritor y activista por los derechos indígenas y la justicia climática, económica y social.

Daniel López García es doctor en Agroecología y Desarrollo Rural Sostenible. Trabaja como investigador en sistemas alimentarios sostenibles en el Instituto de Economía, Geografía y Demografía (CSIC), y es parte del equipo de la Fundación Entretantos. *entretantos.org*

Francesc Leyba es el presidente del mercado municipal de Sants (Barcelona).

Javier Olmos Jabuti es un amante de la cocina social y callejera y cocreador de cocinas comunitarias.

Jesús Salas Cortés es promotor cultural y coordinador de Cocineras Tradicionales de Coahuila en México.

Joaquín Arqué, agricultor ecológico, proviene de una familia de más de 3 generaciones de agricultores y participa en proyectos de producción ecológica de alimentos ligados al territorio aragonés.

Kat Ainger, escritora y editora, está interesada en los lugares en los que creatividad, ecología y democracia radical se encuentran.

Maggie Schmitt es una escritora independiente, investigadora, traductora y activista social.

Margalida Mulet es doctora en Antropología por la EHESS de París, investigadora, antropóloga de la alimentación, profesora universitaria y dinamizadora agroecológica.

Marta Camps es doctoranda en Geografía y **Santiago Gorostiza** es historiador. Su investigación trata la historia de la agricultura urbana y periurbana en Barcelona durante la Guerra Civil.

Martí Sales es escritor y traductor y forma parte de La Cuina del MACBA.

Natalia Ramírez Salas es cocinera de cocina popular, ecológica y de proximidad, trabaja en el proyecto La Suculenta de Bellvitge Hospitalet.

Nikoletta Theodoridi, creadora de "Sobres Mestres, esdeveniments culinaris anti-malbaratament", forma parte de La Cuina del MACBA.

Núria Bàguena, licenciada en Humanidades, es profesora y asesora del patrimonio culinario. Investiga sobre la evolución y la historia de la cocina, sobre lo que ha publicado varios libros.

Paula Pin trabaja generando espacios de creación colectiva "transhackmenistas", conduce su furgoneta LAB Cyanovan y cuida un huerto de hortalizas y plantas medicinales para elaborar productos secundarios a partir de ellas. Colabora con artistas a través de una extensa red de *biohacking* y transfeminismo.

Patricia Dopazo Gallego es agroecóloga. Es coordinadora de la revista *Soberanía Alimentaria, Biodiversidad y Culturas* y parte de la Cooperativa El Pa Sencer.

Sandra Pereira da Rocha es activistas transfeminista y agitadora alimentaria del veganismo popular. Forma parte del centro social autogestionado A Gralha (Oporto, Portugal).

Suraia Abud es antropóloga e investigadora especializada en estudios culturales de la alimentación. Ha trabajado en proyectos relacionados con la educación y cultura alimentaria, huertos urbanos y actividades intergeneracionales. Abud busca interactuar con las distintas comunidades poniendo en valor los saberes cotidianos desde la alimentación.
Es fundadora de Cocinar Madrid.

Vanesa Freixa es licenciada en Bellas Artes. Fue directora, durante ocho años, de la Escuela de Pastoras y Pastores de Cataluña, y, desde 2006, es socia fundadora e impulsora del proyecto Obrador Xisqueta, que trabaja la dinamización local y la activación del pastoralismo a través de la lana y la artesanía.
escoladepastorsdecatalunya.cat

Yolanda Nicolás es la coordinadora de los programas públicos del MACBA y forma parte de La Cuina del MACBA.

PROYECTOS

Asociación Zuhari Cultura de abejas
zuhari.org

Cocinar Madrid. Poéticas del Gusto es un proyecto que desde 2016 reactiva espacios y comunidades a través de la cocina colaborativa. Es un proyecto en ebullición en el que se ponen en juego la antropología y la cocina con el fin de investigar en torno a lo que se cuece en las diversas culturas alimentarias y sus distintas interacciones y transformaciones. Para ello creamos procesos de dinamización e investigación: comprando, cocinando y comiendo en los espacios clave de nuestras ciudades. El equipo está compuesto por Suraia Abud Coaik, María Arranz, Majo Castells y Susana Moliner.
grigriprojects.org/procesos/cocinar-madrid

Conserves Litorals (conservas litorales) es un espacio en el que no solo aprender a cocinar, también en el quere flexionar, intervenir en el territorio y tramar vínculos comunitarios desde la cocina, la gastronomía y los alimentos.
lafundicio.net/blog/2020/10/06/conserves-litorals/158

Eixarcolant es un colectivo que tiene por objetivo fomentar un modelo de producción, distribución y consumo de alimentos de desarrollo socioeconómico, más sostenible, ético y justo, usando como herramienta la recuperación de las especies silvestres comestibles y las variedades agrícolas tradicionales.
eixarcolant.cat

Espigoladors es una organización sin ánimo de lucro que lucha por el aprovechamiento de los alimentos.
espigoladors.cat/blog/

Kerasbuti es una cooperativa de consumo agroecológico. *lafundicio.net/kerasbuti/cooperativa*

La Cuina del MACBA es un espacio de encuentro y autoformación para compartir conocimientos y experiencias en torno a la cocina y reflexionar sobre cuestiones que la atraviesan en el contexto actual de crisis alimentaria.
www.macba.cat/es/exposiciones-actividades/actividades/cocina-0

La Fundició es una cooperativa que impulsa procesos colectivos de construcción de conocimiento, prácticas culturales y formas de relación, entendidos como recursos de uso común y como actividades "controversiales" y situadas.
lafundicio.net

Mancebía Postigo es un colectivo editorial de cocina expandida formado por Mar Cianuro y Oliver Mancebo.
mancebiapostigo.tumblr.com

Matonaires: de la terra a la roca. Dones pageses als pobles de Montserrat es un deocumental etnográfico sobre la historia de la economia de subsistencia agraria de los pueblos que rodean la montaña de Monsterrat, que busca reconstruir la memoria viva de esta actividad agraria y comercial de la mano de sus propias protagonistas. Es un proyecto de **Margalida Mulet Pascual** desde el Observatori de l'Alimentació ODELA (Universitat de Barcelona), y Genís Frontera Vila y Anna Oliveras Cugueró desde el Col·lectiu El Brogit (Centre d'Estudis de Castellbell).

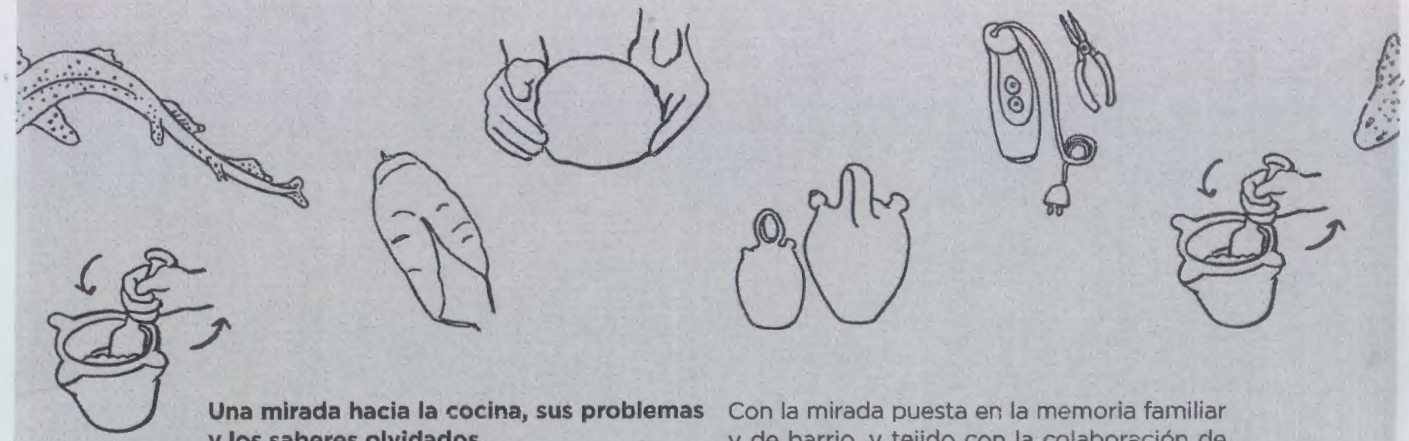
Mujeres entre Tierras es una asociación de mujeres que se acompañan en el proceso de empoderamiento como trabajadoras del hogar en Cataluña.

Restarters Barcelona "Restarters Barcelona es un colectivo informal que quiere impulsar alternativas a la obsolescencia planeada y la reapropiación de conocimientos tecnológicos. Inspirados por la experiencia de Restart Project, este colectivo surge con el propósito de activar y promover la autoorganización de Restart Parties en los diferentes barrios de Barcelona. Por ello se trata de un grupo abierto a la participación de cualquier persona interesada en esta actividad y su máximo deseo es 'contagiar' a otras personas y grupos hasta convertirse en un movimiento."
therestartproject.org

Sindicato de Vendedores Ambulantes de Barcelona
manteros.org

Sobres Mestres es un proyecto de eventos culinarios basados en alimentos frescos, de proximidad y recuperados —reducimos el desperdicio alimentario—.
facebook.com/sobresmestres

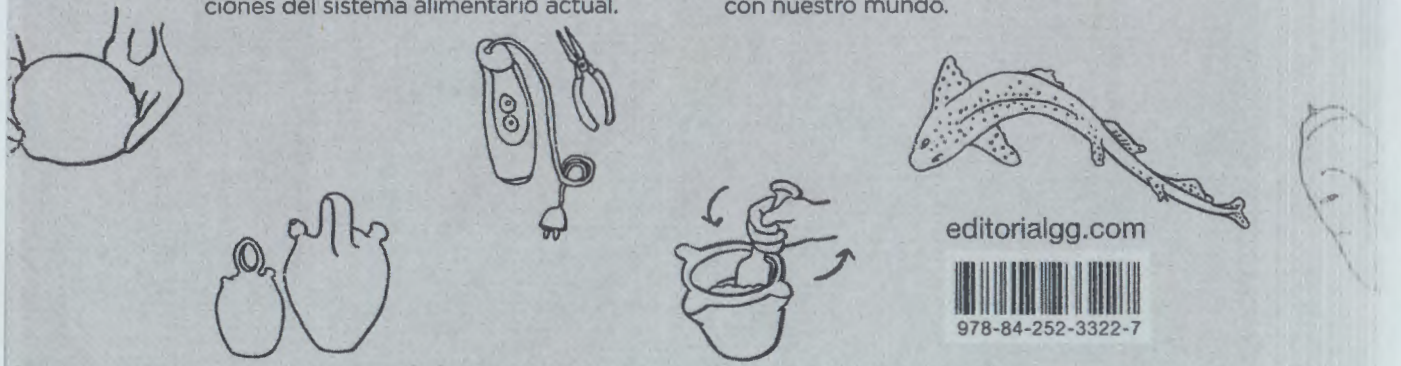
ÍNDICE DE CONCEPTOS



Una mirada hacia la cocina, sus problemas y los saberes olvidados.

Los conceptos incluidos en este diccionario, desde utensilios, saberes populares, plantas y pescados hasta recetas de aprovechamiento; poemas y tradiciones culinarias, crean el escenario perfecto desde el que abordar las complejidades, los debates y las contradicciones del sistema alimentario actual.

Con la mirada puesta en la memoria familiar y de barrio, y tejido con la colaboración de diversas voces y miradas —pastoras, periodistas y biólogas; agroecólogas, activistas y literatas—, Marina Monsonís pone a nuestro alcance recursos y herramientas que nos permiten ahondar en nuestra realidad y establecer las bases para una alimentación más coherente, honesta, saludable y respetuosa con nuestro mundo.



editorialgg.com

978-84-252-3322-7