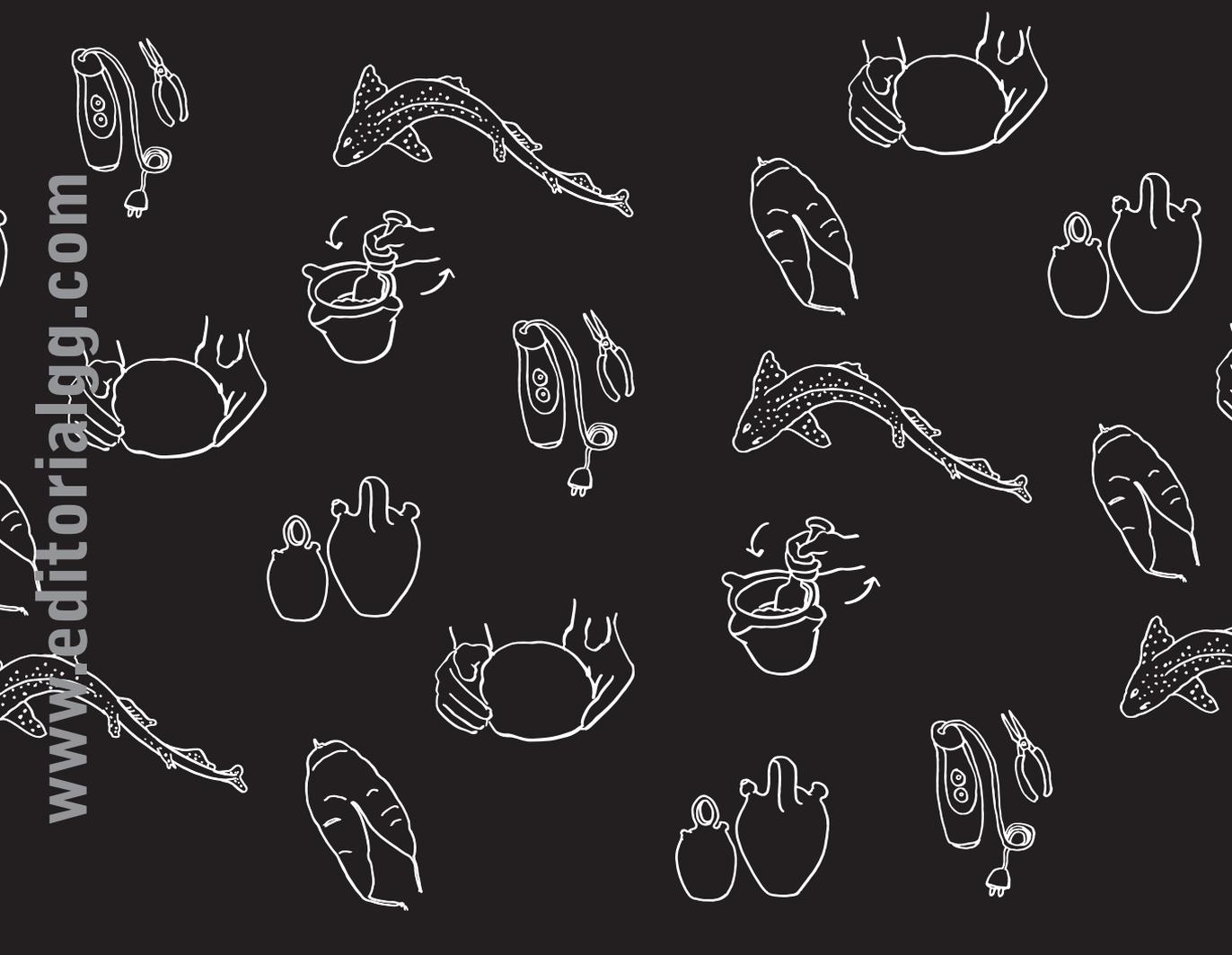


www.editorialgg.com



La cocina situada

Diseño de cubierta y maqueta: Toni Cabré
Corrección de estilo: Anna Ubach
Edición a cargo de Mar Calpena

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

El Editorial no se pronuncia ni expresa ni implícitamente respecto a la exactitud de la información contenida en este libro, razón por la cual no puede asumir ningún tipo de responsabilidad en caso de error u omisión.

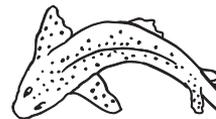
Los textos: Marina Monsonís, excepto cuando la autoría se indica de otro modo en el libro.
De las ilustraciones: Carla Boseman
para la edición castellana:
Editorial GG, SL, Barcelona, 2021

Quiere reproducir, distribuir o comunicar públicamente alguno de los textos de la autora, o contactar con algún o alguna colaboradora en referencia a los textos o materiales relacionados con el libro, el lector puede ponerse en contacto con ella a través de su web cinasituada.online o Instagram [@graffitireceptes](https://www.instagram.com/graffitireceptes).

Printed in Spain
ISBN: 978-84-252-3322-7
Depósito legal: B. 14423-2021
Impreso por Agpograf impressors, Barcelona

Este libro se ha impreso sobre papel fabricado a partir de madera procedente de bosques y plantaciones gestionadas con altos estándares ambientales, garantizando una explotación de los recursos sostenible y beneficiosa para las personas. También para generar un menor impacto, hemos dejado de retractilar nuestros libros. Con estas medidas, queremos contribuir al fomento de una forma de vida sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

Editorial GG, SL
Via Laietana, 47 3.º 2.ª, 08003 Barcelona, España. Tel. (+34) 933 228 161
www.editorialgg.com



www.editorialgg.com

La cocina situada

Un diccionario ilustrado para
la soberanía alimentaria

Marina Monsonís

Ilustraciones de Carla Boserman



GG®

LAS AUTORAS

MARINA MONSONÍS Soy disléxica, pero sufro mucho más de discalculia. Tengo un ojo gaudul, 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 describir, 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

Introducción 12

**DE LA “A” A LA “Z”
CON RECETA** 19



ACCIDENTE 20
con Adam Dallos

ACEITE 21
*Receta de jabón de aceite
reciclado*

ACEITUNAS 23
con mi tía Susi

AGROECOLOGÍA 25
con Daniel López García

ALLIOLI 26

AMOR 28
con mi abuela, Clayton
Thomas Muller y Chuy Salas

APROVECHAMIENTO 29

**CASQUERÍA
ESPINAS DE PESCADO**
con Chisca Alemany

**RECETAS DE
APROVECHAMIENTO**
*Receta de exfoliante de café
Receta de pesto low cost*

AVENA 32
Receta de leche de avena

AZÚCAR 35
con Kat Ainger

BOTIJO 36

CALDERO 37

CALIU 38

CARNE 39
con Vanesa Freixa y Yas Recht
Receta de caldo de huesos

CESTA 42
con La Fundició
Cesta DIY ('hazla tú misma')

CEVICHE 45
Receta hackeada de ceviche

CHEF 46
con Carmen Alcaraz

CHIMICHURRI 46

COCINA 48
Receta de jericalla

COMENSALIDAD 50

COMPAÑERA 50

CRISIS 50
con Margalida Mulet

DOMÉSTICO 52

ENCURTIDO 52
con Bea Morán, de Mujeres

Unidas Entretierras
Receta de encurtido salvadoreño

ESCABECHE 54

*Receta de escabeche para
pescado azul*

ESCARDAR 55

ESCORQUITAR 55
con Yolanda Nicolás

ESPIGADORES 55
con espigoladors.cat

ESPIRULINA 56

ESTEVIA 56
con Rosalía Díaz Andújar

ESTIÉRCOL 58
con Vanesa Freixa

FERMENTACIÓN 59
con Aviv Kruglangski
COÑURT con Paula Pin

**RECETAS DE
FERMENTACIÓN**

*Receta de faláfel de levadura madre
Receta de garum*

FRESA 64

Receta de fresas con vinagre

FRUTA MACADA 65
con Francesc Leiva

GORDOFOBIA 66

GRACIAS 67

HACKEAR 67

HINOJO MARINO 67
*Receta de encurtido de
hinojo marino*

HOJA DE COL 70
con Margalida Mulet

HORNO SOLAR 71

**HUERTOS
URBANOS** 71

con Marta Camps y Santiago
Gorostiza

HUEVOS 73

Receta vegana: no huevo de lino

INSECTOS 75

JAMÓN 75

KEFTA 77
con Rachida Zeroual
Receta de kefta de sardina

KOMBUCHA 78
con Suraia Abud Coaik, Kat
Ainger y Aviv Kruglangski
Receta de “kombuchumba”

MAGIA Y ALQUIMIA 82
Receta del suquet de El Chacho

MANDIL 84
con Carmen Alcaraz

MASA MADRE 85

Receta de masa madre de Joana Capella

PIEJILLÓN 88

con mi abuela Paquita

MERCADO 89

con mi madre

MESA CORRIDA 90

MIEL 90

con Álex Muñoz
Receta de sardinas con miel de Núria Báguena

MOJAMA 94

con Blai Martí
Receta de la mojama de Blai Martí

NARANJA 96

Receta de detergente casero

NÚMERO DE “E” 96

con Anónimas

OJO POR CIENTO 100

con Celsa Betancourt

OXÍMORON 100

con Mancebía Postigo
Receta de chorizo vegano

PANAL 100

con Joaquín Arqué
Receta de mostillo con panal de la tía de Joaquín
Receta de mostillo con miel de la tía de Joaquín

PAPARAJOTE 104

Con Natalia Ramírez Salas

PARADOJA 104

con Mancebía Postigo

**PESCA
ARTESANAL** 104

Con el Sindicato Popular de Manteros de Barcelona

**PESCADOS
OLVIDADOS** 106

PESTICIDAS 106

con Ana Moragues

PLACENTA 108

con Eva Cruells y Lydia Cuevas

**PLANTAS
¿INVASORAS?** 109

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

**PLANTAS
MEDICINALES** 113

**PLANTAS
SILVESTRES
COMESTIBLES** 114

BORRAJA

Receta de crespillos aragoneses

TOMILLO

Receta de sopa de tomillo con La Cuina del MACBA

SAÚCO

Receta de refresco de saúco de Cuchara

VERDOLAGA, LA MALA BUENA HIERBA
con Maggie Schmitt

PROCESADOS 119
con Ana Moragues

PURÍN 121
con Vanesa Freixa

RADER 121
con Yolanda Nicolás

RECETARIO 122
con Carmen Alcaraz

RECICLAJE 122

REPARAR 124
con Blanca Callén

RITUAL 125
con Núria Báguena
Receta de rossejat

SABOR 129

SECADERO 129

SELLO ECOLÓGICO 129
con Adrianna Quena y Daniel López García

SEMILLA 132
con Adrianna Quena
Receta de lino germinado

SETAS 135
con Martí Sales y Javier Olmos Jabuti

SOBERANÍA ALIMENTARIA 137
con Patricia Dopazo

SOBRAS 138
con Sobres Mestres
Receta de skordalia (allioli a la griega) de Nikoletta Theodoriri

SOCARRAT 140

SUPERALIMENTOS 140
ALGARROBA
Receta de trufas de algarroba y almendras
BELLOTA

TABÚ 142

TÁPER 143

TEL 143

TOMATE 145
Receta de conserva de tomate

TRADICIÓN 146
con Daniel López García

VEGANISMO POPULAR 148
con Sandra Pereira da Rocha
Receta de queso no queso

WAKAME 150

ZALAMEAR 150

Recursos y bibliografía 153
Este libro se ha escrito en colaboración con 158
Índice de conceptos 164

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 de penetrándome con sus vitaminas cada verano, esa sensación de reencarnación, de mutación. ¡Qué fácil es hacer un gazpacho! ¡Y qué energía cuando te 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”.

Grafitamos 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 pequeño 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 un mandil en la calle Pescadores; 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 Berman, 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 espiguelo, luchan contra el derroche alimentario, recuperan plantas y peces olvidados, fermentan, cuestionan el consumo de carne y, si la cocinan o consumen, es de ganadería extensiva.

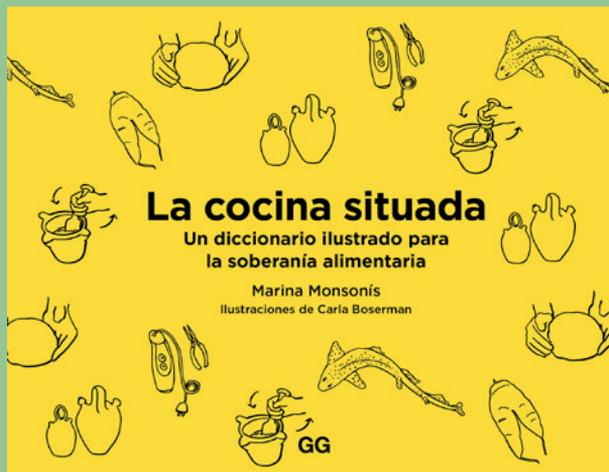
Tal y como dice el prólogo escrito por Anna Psall al maravilloso libro *Cocinas de Barcelona*, de Isabel Segura Soriano, la cocina ha sido un trabajo no reconocido de las mujeres durante siglos; pero, además, es uno de los legados transgeneracionales más creativos, importantes y valiosos que nos han 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 crean.

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’: pronuncian 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 grafitada de gazpacho en Baltimore. Lo que “con-jugar”, usando otro tipo de lenguaje, también lo reivindicamos en nuestras cocinas colectivas de barrio.

Encuentra este libro en tu librería habitual
o en editorialgg.com



<https://editorialgg.com/la-cocina-situada-libro.html>