

# RECETARIO

## DE URGENCIA

Contra el capitalismo y otras pandemias

*dostristestigres*

“Llegará el día en que la sola palabra pan  
saciará como una sola sílaba  
sacia para siempre los labios en silencio,  
pero no será por el atajo más fácil,  
el de la muerte,  
cuya ausencia es insaciable,  
sino por la palabra crujiente,  
exactamente repartida,  
tibia aún,  
de boca en boca”

XXXII, *Sol de Noche*

Alberto Szpunberg



¿Cuántos días llevamos en esta pseudo vida que han querido llamar cuarentena? Los días pasan y la incertidumbre crece. Un virus —dicen—, mortal —dicen—. ¿Realmente hace una gran diferencia? Nuestras vidas siempre han estado en riesgo y nuestras vidas son lo que menos les importa ahora.

Desde arriba proponen como única medida el aislamiento que fomenta el miedo a lxs otrxs, a su cercanía, a su contacto. **ATENCIÓN:** *Todxs pueden ser portadores del virus, amenazas para la propia supervivencia.* Sabemos que en verdad llaman a la ruptura de nuestros procesos, de nuestras juntanzas, ruptura para que aceptemos sumisamente sus determinaciones sobre nuestrxs cuerpxs, sobre nuestras vidas.

Hay muchas que están afuera guerreándola y que no pueden, por una u otra razón, dejar de trabajar para comer. Muchxs que siguen en los campos cultivando lo que llega a las ciudades, muchas que lo transportan. Hay otras que no tienen casa donde resguardarse, que han vivido en la calle por tanto tiempo, ante las miradas siempre indiferentes. Lxs desplazadxs por la guerra que no para en este territorio, lxs perseguidxs por esos que tienen el poder y hoy dicen cuidarnos, lxs presxs tras las rejas de estos estados asesinos. También aquellas que ahora deben poner aún más el cuerpo, asegurando la manutención de sus familias y redoblando sus esfuerzos de cuidado. Algunas que en el encierro se ven aún más expuestas a distintas violencias. Y tantxs otrxs

a las que les han sido negadas, desde antes, la salud, la educación, el agua, la tierra, y más.

Están también las que sufren cada segundo la existencia humana y su sed depredadora. Aquellas que siguen siendo asesinadxs en los mataderos, tiradas en las calles a su suerte, esxs que no tienen hogar porque su hogar ha sido saqueado para el beneficio de multinacionales, mafias, grupos armados, estados. Esos que, destruyendo territorios y animales a su paso, han alterado los ecosistemas, ampliando la frontera agraria y forzando los límites de la naturaleza, creando las condiciones adecuadas para la existencia de nuevas enfermedades.

Tenemos claro que ningún estado nos ha procurado nunca y que no van a comenzar a hacerlo ahora, solo nosotras mismas nos cuidamos

y cuidamos a las nuestras. Y sabemos que hay muchas maneras y todas valiosas de cuidarnos. Una de ellas, que nos reconforta y apapacha el corazón, es la comida. Comer bien para resistir la pandemia y darle pelea al capital.

Escribimos este pequeño recetario que junta algunas recetas sencillas —esperamos que así les parezca—, que hemos compartido con seres queridxs, con ingredientes de fácil acceso y utensilios simples. Es además una invitación para pensarnos un comer sin la explotación y asesinato de otras especies, sin su cuerpo produciendo carnes, huevos, leches... Y es una respuesta a tantas recetas que hemos visto recientemente en internet de personas que ven el veganismo como otra opción de consumo, una solo para quienes acceden a ciertos pro-

ductos que creen están “a la mano” —pero que en definitiva no son fáciles de encontrar o de pagar—. Un veganismo para ser “saludables”, “amigables con el medio ambiente”, “estar en onda”, y demás, que reproduce las dinámicas de opresión de este sistema que hace que millones de vidas de todas las especies animales —humana incluida— sean miserables.

Estas páginas son para todxs las que, como nosotras, se sienten vulnerables y angustiadas ante la/su/nuestra situación actual y la que está por venir. Pero que también, en medio de la incertidumbre, se niegan a ceder su vida a las directrices de tal o cual. Juntxs somos más fuertes y es organizándonos cómo podremos resolver algunas de esas cosas que nos abruma en estos momentos.

Vayamos a recuperar alimentos que siempre se desperdician por toneladas, cocinemos juntas para nosotras y para otras en situaciones más difíciles, compartamos lo poco que tenemos y reunámonos para hacernos con más. Que esta sea la oportunidad para crear lazos y redes aún más fuertes.

La peor pandemia es el capitalismo que nos condena. **Afecto, empatía, solidaridad y apoyo mutuo contra él!**



# Recetario



**Importante:** Antes de cocinar, lavarse muy bien las manos, las superficies que se vayan a usar y los ingredientes.

# 1 Aguapanela con cúrcuma, jengibre y limón

Viene bien sola o en cualquier comida, y ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico por las propiedades de la cúrcuma y el jengibre.

*Ingredientes.*

Para 1 Lt.

- 1 pedacito de panela (al gusto).
- 1 pedazo de jengibre del tamaño deseado. Nosotras usaremos del tamaño de medio dedo.
- 1 pedazo de cúrcuma o 1 cucharada de cúrcuma molida.
- 1 limón o naranja
- 1 litro de agua

1. Pelar el jengibre y la cúrcuma. No es necesario que queden perfectos, se puede dejar algo de piel. Rallar.

2. Juntar todos los ingredientes en una olla y hervir por 10min.

3. Servir y añadir el jugo de limón o de naranja.

\* Sin la panela funciona como limonada. También se puede reemplazar la panela por té para evitar el dulzor.

\* El ajo es otro antibiótico natural que aumenta la efectividad de los glóbulos blancos y estimula el sistema inmunológico. Se puede tomar un diente de ajo en vez de una cápsula o pastilla farmacéutica, machacado o cortado muy pequeño. Combinarlo con esta aguapanela es una buena idea!

## 2 Torta de papa y cebolla

### *Ingredientes.*

Para una sartén mediana o  
6 porciones pequeñas.

3 papas medianas

1 pedazo de calabacín

¼ de cebolla cabezona

4 o 5 cucharadas de harina de trigo (puede ser de otro tipo)

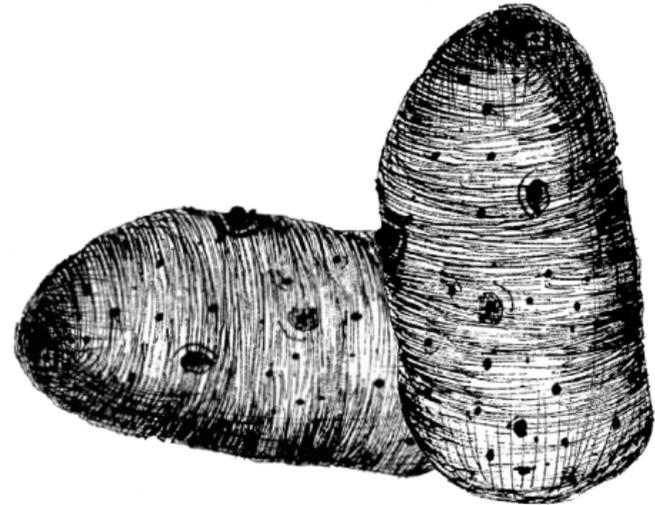
4 o 5 cucharadas de agua

Sal y pimienta al gusto. Se pueden agregar otros condimentos a la mano: tomillo, orégano, ají en polvo, paprika...

1. Rallar las papas, el calabacín y la cebolla. También puede ser en corte de julianas o tiras.
2. Añadir los condimentos y revolver.
3. Agregar la harina y el agua y mezclar bien. Debe tener una consistencia pegajosa, que los ingredientes se queden pegados unos a otros.
4. Esparcir aceite suficiente sobre una sartén y poner a fuego medio. Volcar allí la mezcla y distribuir de forma pareja.
5. Más o menos en unos 5 minutos debe estar crocante la parte de abajo. Poner entonces a fuego bajo y tapar.

6. En unos 10 minutos aproximadamente debe estar cocinado, dar vuelta y seguir con fuego bajo.

7. Cuando tenga la consistencia deseada, servir.



\* En vez de papa, es posible usar arracacha o yuca, y probar también con otros vegetales como espinaca, zucchini, etc.

## 3 Tortitas de plátano

### *Ingredientes.*

Alcanza para 3 o 4 tortitas.

- 2 plátanos maduros
- 1 cucharada de azúcar o panela (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de polvo para hornear o bicarbonato
- 3 cucharadas de harina de trigo (o de otro tipo)
- 10 cucharadas de agua o leche vegetal
- Canela en polvo, vainilla o cocoa (opcional)

1. Machacar el plátano, puede ser con un tenedor.
2. Añadir la harina, la sal y el bicarbonato, también la canela, vainilla o sabor adicional.
3. Sumar el agua o leche y revolver muy bien. Debe quedar una mezcla espesa.
4. En una sartén a fuego medio con aceite bien esparcido, poner de a 2 o 3 cucharadas de mezcla por cada tortita.
5. Dar vuelta con una pala cuando esté dorado. Hay que estar pendientes de que no se vayan a quemar o pegar (quizá se necesite un poquito más de aceite).



\* El bicarbonato o polvo para hornear dan una consistencia esponjosa, pero no pasa nada si no se añaden.

\* Se pueden combinar el plátano con frijoles cocidos y machacados para unas deliciosas y nutritivas tortitas de frijol con plátano.

## 4 Albondiguitas de legumbres

*Ingredientes.*

Para 20 albondiguitas.

½ taza de garbanzos

½ taza de lentejas

1 diente de ajo

1 pedazo de cebolla del tamaño de un dedo

4 cucharadas o ¼ de taza de harina de trigo (o cualquier otra)

1 cucharada de mostaza (opcional)

½ remolacha cocida (opcional)

1 cucharadita de ají molido (opcional)

Aceite

Sal y pimienta al gusto

**Nota:** Dejar en remojo de un día para otro las legumbres. Enjuagar y escurrir.

### MEZCLA

- Con procesador o molino:

1. Añadir los granos y los demás ingredientes excepto la harina.

2. Procesar hasta formar una masita y probar a hacer unas bolitas. Si se dificulta armarla, entonces añadir 4 cucharadas de harina y una cucharada de agua y volver a mezclar.

- Sin procesador o molino:

1. Cocinar los garbanzos y lentejas hasta que estén apenas blandos, pero sin deshacerse. (Debe tenerse en cuenta que el tiempo de cocción de

las lentejas es menor que el de los otros granos, por lo cual se recomienda cocinarlos separados).

2. Escurrirlos muy bien, y aplastar. Puede ser con un molinillo de chocolate, un plato, una piedra...

3. Rallar el ajo y la cebolla. Añadirlos a la mezcla, igual que los condimentos.

4. Agrega la harina. Es posible que se necesite más de  $\frac{1}{4}$  de taza, ya que los granos cocidos absorben más agua.

### ARMADO:

1. Armar las bolitas presionándolas bien. Es recomendable dejar reposar en congelador por media hora. Si no es posible, cubrirlas y dejarlas en un lugar fresco por el mismo tiempo.

### COCCIÓN:

Hay varias opciones, según el gusto y disponibilidades de cada una:

A) Freírlas en bastante aceite, lo que les da una textura muy crujiente. No es recomendable para la masa con granos cocidos, puede que se deshagan.

B) Al horno, a  $180^{\circ}$  durante 20 min aproximadamente, dependiendo del horno.

C) Asadas en una sartén con poco aceite.

\* A la hora de servir las son muy versátiles! Se pueden comer solas, acompañadas de salsas al gusto. También a modo de sándwich o hamburguesa, o incluirlas en una pasta, etc.

## 5 Coliflor apanado

### *Ingredientes.*

- ½ coliflor o una coliflor pequeña
- 1 taza de harina de trigo (o cualquier otra)
- 1 taza de avena en hojuelas, avena molida o miga de pan
- 1 taza de leche vegetal (agua en su defecto)
- Sal y pimienta al gusto
- Paprika o ají en polvo (opcional)

1. Cocinar la coliflor en trozos del tamaño de un bocado, en agua hirviendo por aproximadamente 5 minutos. Enjuagar con agua fría y escurrir bien.
2. Moler la avena en una licuadora, en caso de que sea en hojuelas.
3. Mezclar la avena molida o miga de pan con 1 cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta.
4. Disponer la harina, la leche y la avena molida de forma separada en un plato hondo o recipiente, uno para cada ingrediente.
5. Pasar cada arbolito de coliflor por la harina, luego por la leche y finalmente por la avena molida, cuidando que quede bien cubierta.

6. Reservar y llevar al congelador por media hora.

7. Freír en abundante aceite o cocinar al horno. Una vez listos, espolvorear paprika o ají en polvo.



\* Se pueden comer solos o añadir una salsa de pimentón y maní (pág. XX), u otra al gusto.

\* En vez de coliflor, es posible apanar brócoli o berenjena.

## 6 Sopita de avena y vegetales

Estas medidas alcanzan para 6 personas. Sin embargo, es muy fácil multiplicar la cantidad y adaptarla a los alimentos que podamos recuperar (pág. XX) para ofrecerle a lxs amigxs y vecinxs o hacer una olla comunitaria!

### *Ingredientes.*

- 4 papas pastusa o criolla, también puede ser arracacha.
- 1 taza de avena en hojuelas (cruda)
- 1 zanahoria pequeña
- 1 puñado de arvejas
- 1 puñado de habichuelas
- 1 puñado de cilantro
- 3 hojas de acelga o espinaca
- 1 tallo de cebolla larga
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- Jengibre opcional

1. Cortar las papas en cubos pequeños (se les puede dejar la piel), rallar la zanahoria, cortar en cubos/trozos pequeños o bastones delgados los otros vegetales de ser necesario.

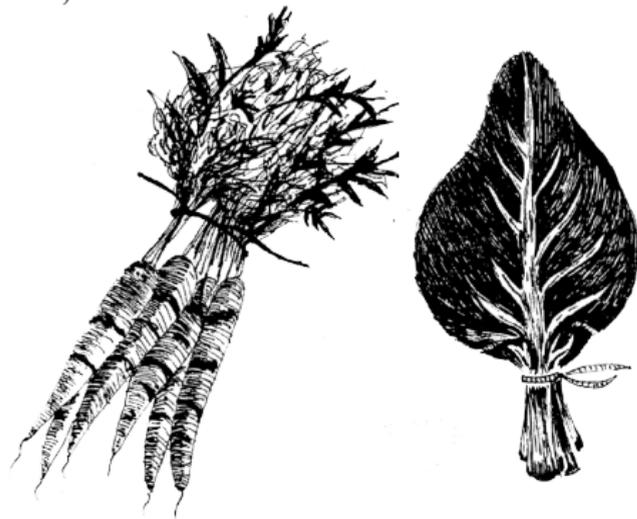
2. En una olla a fuego medio hervir el agua que se calcule necesaria para la cantidad de platos.

3. Añadir la cebolla larga entera, el cilantro, los dientes de ajo machacados y las papas en cubitos. Añadir jengibre rallado si se quiere.

4. Una vez hierve el agua, añadir las arvejas y habichuelas.

5. Al hervir nuevamente, añadir la zanahoria rallada, la avena y finalmente las hojas verdes (de la acelga se puede usar el tallo también).

6. Añadir sal y otros condimentos al gusto: comino, laurel...



\* Puede incluir brócoli, coliflor, calabacín, ahuyama, maíz.... lo que se nos ocurra y tengamos a la mano!

\* La idea es que quede una sopa ligera pero que tenga buena cantidad de vegetales.

## 7 Guisado de frijoles con guatila y ahuyama

### *Ingredientes.*

Para 6 personas. Ideal para compartir con muchas más.

- 1 libra de frijol verde, o rojo, o blanco, o cargamanto...
- 1 guatila
- 1 gajo de cebolla larga
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates chonto medianos y lo más maduros que se pueda
- 1 pedazo de ahuyama (1 taza)
- 3 hojas de espinaca
- 1 zanahoria pequeña
- Sal, pimienta y condimentos al gusto

1. Dejar en remojo los frijoles por al menos 8hrs.
2. Cocinar los frijoles en una olla presión por 30 minutos, con agua que los cubra dos dedos por encima de su nivel.
3. Mientras se cocinan los frijoles, picar el ajo en cubitos diminutos, el chonto en cubitos también, la cebolla larga y rallar la zanahoria.
4. Pelar y cortar en cubos pequeños la guatila, no se usa el centro. Cortar la ahuyama en cubitos, se puede dejar con o sin cáscara.
5. En una sartén sofreír la cebolla y el ajo. Cuando esté ligeramente transparente añadir el tomate y poner a fuego bajo.

6. Añadir un poco de sal y aplastar el tomate con la cuchara, a medida que se hace blando. Si se seca demasiado, añadir un par de cucharadas de agua.

7. Agregar la zanahoria rallada y reservar. Cuando estén los frijoles, agregar a la olla el guiso de tomate y zanahoria, la guatila y ahuyama cortadas.

8. Condimentar con sal y pimienta, y añadir comino, paprika y otros si se quiere.

9. Dejar a fuego bajo al menos media hora más, revolviendo de vez en cuando para que no se peguen. Entre más tiempo esté al fuego más sabor van a agarrar los frijolitos. Tam-

bién puede añadirse más agua si se quieren unos frijoles menos espesos.

10. Añadir la espinaca picada casi antes de servir.

\* Si no se tiene olla a presión, dejar los fríjoles en remojo por dos días mínimo, ambiando el agua cada día. El tiempo de cocción serán 45min o un poco más, a fuego medio-bajo.

\* No llenar la olla a presión a tope nunca. Revisar que el “pito” (por donde sale el gas) este limpio y sin obstrucciones. Llevar al fuego medio inicialmente y una vez suene, poner el fuego en bajo.

\* Si no estás segurx de cómo usar la olla a presión, es mejor no hacerlo.

\* Pueden elegirse otros granos y vegetales: maíz, calabacín.

## 8 Chuguas/ollucos en salsa de pimentón y maní

*Ingredientes.*

Para 2 personas.

- 2 tazas de chuguas
- 1 pimentón
- ¼ de taza de maní
- ½ cebolla cabezona
- 1 tomate chonto maduro
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de Paprika (opcional)
- 1 cucharadita de ají en polvo (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

### SALSA:

1. Cortar en cubitos muy pequeños el ajo, ¼ de cebolla cabezona y el tomate chonto. Reservar.
2. Asar en la hornilla (a fuego directo) el pimentón, hasta que su cáscara esté negra. Retirar del fuego y dejar enfriar. Quitar la piel quemada, abrir a lo largo y retirar las semillas.
3. En una sartén a fuego medio con poco aceite, tostar el maní sin dejar quemar. Reservar.
4. Asar la cebolla restante y reservar.
5. Licuar el pimentón, el maní tostado, la cebolla asada, sal, pimienta, paprika y ají en polvo para que quede ligeramente picante. De ser necesario, añadir un par de cucharadas de agua.

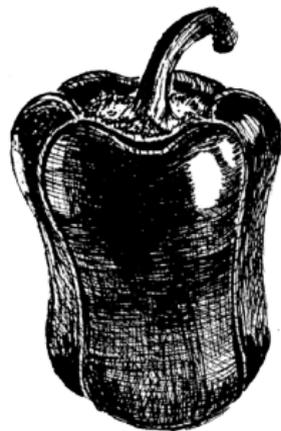
6. Reservar en un frasco o recipiente, se puede almacenar en el refrigerador.

### CHUGUAS:

1. Sofreír ajo, la cebolla y el tomate cortado en cubitos en una olla con aceite.

2. Una vez el tomate se ha deshecho en buena medida, añadir la salsa de pimentón y las chuguas bien lavadas.

3. Finalmente, cubrir con agua, tapar y cocinar a fuego medio durante 35-40 minutos o en olla presión por 20 minutos.



\* Si la hornilla es eléctrica, podría ahumarse el pimentón en el horno. Si no, puede saltarse ese paso y añadirlo así al sofrito de ajo, cebolla y tomate.

\* La salsa de pimentón se puede usar luego para acompañar otras preparaciones. Si no se cuenta con licuadora se pueden cortar en cubitos pequeños el pimentón, la cebolla y picar el maní, y sofreír.

### **Cómo conservar frutas y verduras: mermeladas y encurtidos.**

Conservar las frutas y verduras es una buena opción cuando tienes mucho de alguna y temes no alcanzar a comerla, o cuando ya están a punto de echarse a perder. Aquí va una forma muy sencilla de hacer mermeladas o encurtidos, que puede hacerse con otros ingredientes y especias.

## **9 Mermelada de mango**

*Ingredientes.*

Para un frasco de 500 ml

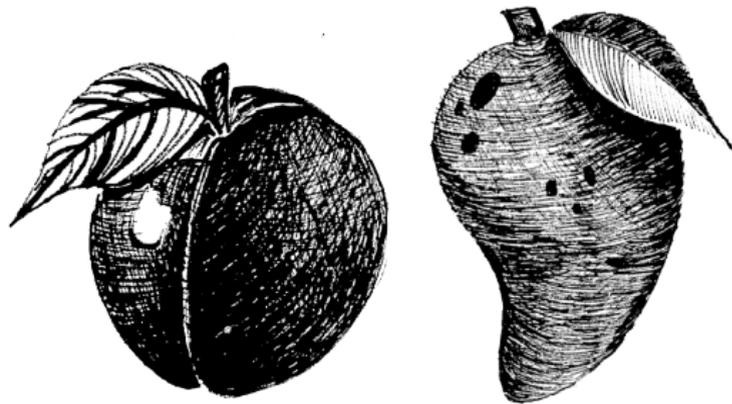
- 2 mangos de azúcar (los chiquititos) bien maduros
- ½ taza de ciruelas
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de jengibre rallado (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar o panela (opcional)
- ½ cucharada de jugo de limón o vinagre blanco (o de manzana)
- ¼ de taza de agua
- Frasco de vidrio

1. Esterilizar el frasco de vidrio y su tapa, en agua hirviendo por 10 min. Dejar escurrir bien antes de usar.

2. En una olla poner el mango picado sin piel y las ciruelas sin hueso (semilla), añadir los demás ingredientes y dejar reducir a fuego bajo, revolviendo con frecuencia.

3. Una vez está espesa se deja enfriar y luego se traspasa a los recipientes de vidrio.

4. Conservar en refrigerador (puede durar aproximadamente dos semanas) o en un lugar fresco sin luz directa.



\* Si no se tiene un frasco de vidrio, puede usarse un recipiente con cierre hermético.

\* En vez de mango, probar con moras, fresas, piña, durazno, ciruelas..,

\* Otras complementos en lugar de jengibre, pueden ser cardamomo, tomillo, romero, y la mezcla de fruta que queramos.

# 10 Encurtido de rábano

## *Ingredientes.*

Para un frasco de 500 ml

4 rábanos

1 taza de vinagre (blanco o de manzana)

1 ½ cucharada de sal

1 cucharada de azúcar o panela

Piel de una naranja (opcional)

Frasco de vidrio

1. Esterilizar el frasco de vidrio y su tapa, en agua hirviendo por 10 min. Dejar escurrir bien antes de usar.

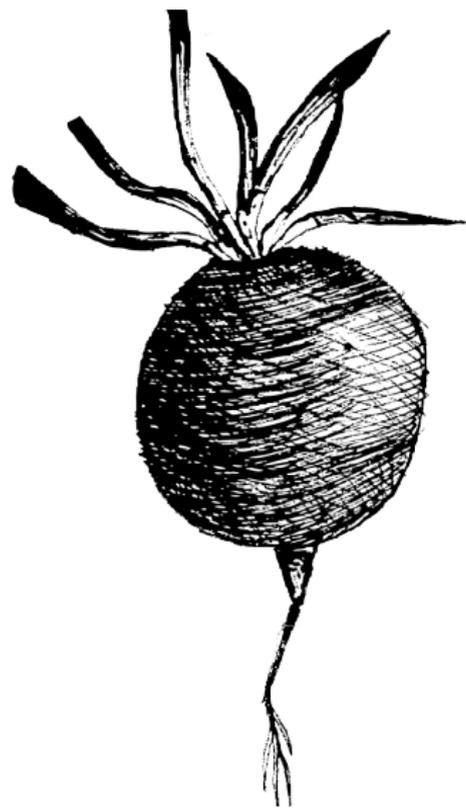
2. Cortar los rábanos en rebanadas, rallar el jengibre y la piel de naranja, y reservar en el frasco de vidrio.

3. En una olla calentar el vinagre junto a la sal y la panela hasta que se disuelvan. Aumentar la cantidad de dulce o sal según el gusto.

4. Añadir la mezcla de vinagre al frasco con rábanos hasta que queden cubiertos. Tapar.

5. Una vez frío, almacenar en el refrigerador, se conservarán por varias semanas. También pueden dejarse en un lugar fresco y donde no

les llegue la luz, pero van a conservarse por mucho menos tiempo.



\* Si es demasiado ácido para el gusto, pueden usarse  $\frac{3}{4}$  de taza de vinagre y  $\frac{1}{4}$  de taza de agua.

# 11 Arroz con leche

*Ingredientes.*

Para 4 personas apróx.

1 taza de arroz

6 tazas de agua (puede combinarse con  
leche veg)

¼ de taza de panela rallada o entera  
(puede añadirse más, depende del gusto)

2 ramas de canela o ½ cucharada de  
canela en polvo

Anís, coco rallado, uvas pasas (opcional)

1. En una olla agregar el arroz, el agua, la panela y la canela. Añadir anís si se quiere.

2. Cocer a fuego bajo hasta que el arroz esté bien cocinado (blando y el grano bien abierto). Dependiendo del tipo de arroz usado se necesitaría un poco más de líquido, así que mantener a la mano.

3. Finalmente, añadir el coco rallado y/o las uvas pasas.

# 12 Crepes

## *Ingredientes.*

Para 6 o 7 crepes medianos.

1 ½ taza de harina de trigo

2 ½ taza de agua.

1 cucharadita de sal

2 cucharaditas de azúcar o panela

2 cucharaditas de aceite

1. En un plato o recipiente hondo, revolver muy bien todos los ingredientes con un tenedor o globo, no deben quedar grumos. Reposar la mezcla por 5 minutos.

2. En una sartén a fuego medio, añadir aceite y distribuir bien.

3. Una vez caliente el aceite, añadir ¼ de taza de la mezcla y girar la sartén de manera que quede una circunferencia de muy ligero grosor.

4. Dar vuelta a los 2 o 3 minutos. Dejar 1 minuto más y retirar del fuego.

\* En platos dulces servir con mermelada de frutas, frutas frescas, arequipe o dulce de leche, chocolate, o alguna salsa untada de nuestro gusto. En platos salados, con vegetales salteados, salsa de champiñones, de pimentón, etc.

# Organizándonos para comer

## Recuperar alimentos



En los mercados se desperdician toneladas de alimentos todos los días, bien porque se caen de las canastas, o porque tienen abolladuras y/o manchas y se les considera como no aptos para la venta, aunque siguen siendo comestibles. Dependiendo de la región, barrio o zona, en varias verdulerías también se separa la fruta o verdura no apta. En algunas ciudades incluso es posible encontrar vegetales y frutas aún comestibles, separados por bolsas en los contenedores.

Recuperar estos alimentos no solo ahorra dinero, también es un acto de reflexión y acción en contra de las dinámicas de consumo desmedido a las que estamos acostumbradxs, en los que desecharnos fácilmente las verduras y frutas que no se ven “perfectas”, entre muchas otras cosas.

Siempre es una buena idea juntarse entre varixs amigxs y vecinxs para esta recolección y recuperación. Si pensamos en ir a una plaza de mercado, es ideal conocer con anterioridad el funcionamiento del espacio y quizá ir con algunx que ya conozca el lugar.

Es probable que la mejor hora para ir sea muy temprano en la mañana, ya que suele ser un horario de llegada de muchos alimentos y por ello, hay más a disposición. Si vamos en grupo podemos distribuirnos las zonas del mercado para abarcar más. De ser necesario, está bueno que alguna esté atenta de la presencia de vigilantes molestos o chivatos indeseables, amantes de la propiedad privada y las buenas costumbres.

Es ideal llevar maletas grandes (aunque cómodas) para poder recolectar más cosas y es

recomendable llevar guantes y agua para hidratarse. Quizás unos sándwchitos por si nos da hambre, no?

En las plazas de mercado, puedes agarrar lo que está en el suelo, en los contenedores de basura (orgánica mayormente) y, en muchos casos, algunxs jornalерxs y caminantes obsequian algunas cosas.

También se puede preguntar en la verdulería del barrio qué hacen con la comida que está apartada y no se vende, y si la regalan. Si en nuestra ciudad hay una separación más o menos juiciosa de residuos orgánicos y no, es posible revisar los contenedores. Dividirse por áreas o calles con amigxs es también buena idea. Seguro se encuentran, además de comida, muchas otras cosas interesantes que se pueden reusar y/o reciclar.

Respecto a las grandes cadenas de supermercados con mucho dinero y precios super carísimos, agarramos lo que se pueda sin pagar!!!! Eso sí, atentis de calcular y no arriesgarse innecesariamente.

Una vez se llegue a la casa o al espacio al que se lleven los alimentos, estos deben lavarse y desinfectarse con vinagre o cloro (1 cucharada por cada litro) diluidos en agua. Dividamos el trabajo de forma que todas ayudemos.

Una vez limpia, separemos por tipo de fruta o verdura lo que encontramos y repartámoslo según nuestras necesidades o cocinémoslo. Está bueno que no seamos siempre las mujeres o cuerpos feminizados las que se encarguen de esta labor.

Existen muchas iniciativas a lo largo del mundo, mucho antes de la actual pandemia, en que la

comida y la cocina han sido formas muy importantes de juntarse, compartir y resistir. ¿Quiénes necesitan la ayuda? Organicemos con otrxs una repartición de comida o una olla comunitaria en nuestro barrio, zona o lugar donde nos sentimos cómodas. Si se prolonga el tiempo de pandemia, encierro o toque de queda, podemos cocinar en un lugar cerrado y dividirnos para repartir o hacer llegar la comida a quien lo requiera, dependiendo de su contexto.

## **LA PANDEMIA Y EL CAPITALISMO NOS QUIEREN AISLADXS.**

**SEAMOS MANADA!**



Compartimos en las siguientes páginas una bibliografía que consideramos pertinente para entender y reflexionar sobre el momento actual de la pandemia del Covid-19, a la luz de pensamientos críticos y anticapitalistas, de compañerxs de todo el globo. Puede buscarse fácilmente en internet.

Agradecemos a nuestra amiga y hermana ‘Larry la Ardilla que tiembla’ por los lindos dibujitos para este recetario.

Alentamos su distribución y reproducción total o parcial por todos los medios que la astucia permita. Agradecemos si se menciona nuestra edición.

# Bibliografía

y otros recursos



## Región Estadounidense:

CrimenthInc. *Sobreviviendo al Virus: Una guía anarquista.*  
[es.crimenthinc.com](http://es.crimenthinc.com)

## Región Colombiana

Re-Vuelta Radio. *Hablemos sobre covid-19.*  
[revuelta.org](http://revuelta.org)

## Región Boliviana

Mujeres Creando. *Desobediencia, por tu culpa voy a sobrevivir.*  
[lavoragine.net](http://lavoragine.net)

## Región Argentina

Periódico Gato Negro. *Análisis mínimo de una situación casi inédita.*

[periodicogatonegro.wordpress.com](http://periodicogatonegro.wordpress.com)

Temperamento Radio. *No. 46, Especial Colectivo: Vamos hacia la vida!*

[blog.temperamento-radio.com](http://blog.temperamento-radio.com)

Periódico Oveja Negra.

Especial *Coronavirus y cuestión social.*

[boletinlaovejanegra.blogspot.com](http://boletinlaovejanegra.blogspot.com)

## Región Chilena

Afrocósmica. *Reflexiones migrantes en tiempos de pandemia*

[tejidomujeres.blogspot.com](http://tejidomujeres.blogspot.com)

Radio Rara Señal. *Las reporteras del kaos.*

Martes y Jueves. 20 hrs Col, 22 hrs Ch.

[raraenvivo.wordpress.com](http://raraenvivo.wordpress.com)

Cordones Territoriales de Valparaíso.

Programa *El pueblo cuida al pueblo.*

[facebook.com/cordonesvalpo](https://facebook.com/cordonesvalpo)

## Región Española

Paul B. Preciado. *Encerrar y vigilar: la gestión de las epidemias como un reflejo de la soberanía política* [lavaca.org](http://lavaca.org)

Pedro García Olivo. *Guerra mundial contra la sociedad. El coronavirus en tanto cifra de una nueva forma de reproducción del capital.*

[lapeste.org](http://lapeste.org)

## Región Italiana

Federación Anarquista de Turín. *¿Epidemia? Masacre de estado*  
kaosenlared.net

Reporte desde Italia. *En contra del coronavirus y el oportunismo del Estado.*  
es.crimenthinc.com

Wu Min. *Diario viral: Los días del coronavirus en Bologna.*  
elsaltodiario.com

Giorgio Agamben. *La invención de una pandemia.*  
artilleriainmanente.noblogs.org

## Región China

Chuang. *Contagio social: guerra de clases microbiológica en China*  
artilleriainmanente.noblogs.org



Este recetario fue creado en medio  
del estado de sitio mundial que dieron  
a llamar cuarentena.

Año 36 de la Era Orwell.

Bogotá, Tercer Mundo.

dostritestigres87@gmail.com  
issuu.com/dostritestigres  
insta: @dostritestigres\_



*dostristestigres*