

Compartamos alimentos

Redescubrimiento de tradiciones en las que se
comparten alimentos

Tradiciones de alimentos compartidos

Infórmate acerca de tradiciones en las que se
comparten alimentos y se preparan deliciosos platillos
en forma colectiva.

Tiempo:

1 hora para investigar sobre festividades, festivales
y ceremonias (puede hacerse con anticipación);

1 hora para preparar los alimentos

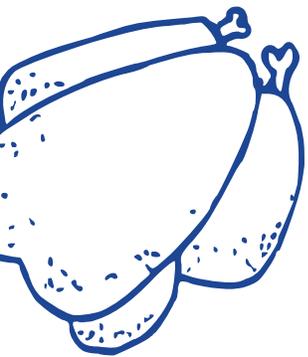
1 hora para narrar formas tradicionales de
compartir alimentos

Numerosas culturas alrededor
del mundo celebran cosechas y
tradiciones alimentarias estacionales
con fiestas o ayunos en los que se
reconocen tiempos de abundancia o
escasez.

Las comunidades indígenas de la
costa noroeste del Pacífico festejan
las *potlatches*, festividades celebradas
desde hace siglos en las que se
agasaja a los invitados con alimentos
preservados llamados *sta-bigs*.³³

En México, compartir los alimentos es
una parte fundamental de tradiciones
como el *Día de Muertos*. Las familias
se reúnen en sus casas, alrededor
de un *altar de muertos* dedicado a
los seres amados que ya no están
con ellos, para compartir sus platillos
favoritos y narrar historias.

Celebraciones que se centran
alrededor de los alimentos, como
el Día de Acción de Gracias, son
momento perfecto para redescubrir
tradiciones o inventar nuevas formas
de honrar los alimentos, compartirlos
y asegurarnos de que no terminen en
la basura.



Manos a la obra:

Para empezar, investiga acerca de fiestas, festivales con motivos de la cosecha o ceremonias donde se compartan alimentos. Al sentarse a la mesa, una vez preparados los alimentos que se compartirán, podrás compartir los resultados de lo que investigaste con los familiares y amistades reunidos para comer.

1. ¿Dónde y cuándo se lleva a cabo la celebración?
2. ¿A qué cultura pertenece?
3. ¿Qué platillos se preparan? ¿Con qué se elaboran?
4. ¿Compartir o regalar comida es parte de la celebración?
5. ¿Se te ocurre alguna otra celebración similar que puedas compartir con tu familia? ¿En qué es diferente? ¿En qué es igual?

Elabora un póster en el que muestres distintas festividades alimentarias y cuándo y dónde se celebran. Incluye recetas, vestimentas especiales y fotografías de los alimentos.



Cómo cocinar una sopa de piedra

1 hora

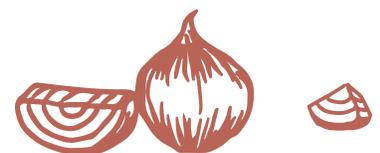
Ahora que has averiguado acerca de festividades de alimentos y celebraciones relacionadas con la cosecha, reunamos un grupo para cocinar y comer juntos. Todos deberán traer de casa un ingrediente que necesite consumirse pronto. El maestro o coordinador del grupo podrá traer los ingredientes que falten.

- Vegetales rescatados o sobras, frijoles o arroz sobrantes, salsa de jitomate (usa tus habilidades como investigador de la actividad 4 para encontrar alimentos que deban consumirse pronto)
- Aceite de cocina
- Cuchillo, tabla para cortar, cacerola
- Parrilla o estufa

Nota: Si se prefiere una versión fácil de esta actividad, sin necesidad de cocinar, los participantes pueden llevar frutas o verduras para preparar una ensalada.

Manos a la obra:

1. Mira el cuento de la [Sopa de piedra](#)³⁴ o busca un ejemplar impreso para leerlo.
2. Con la supervisión de un adulto, corta con cuidado los ingredientes en trozos pequeños.
3. Calienta la cacerola, añade aceite y empieza a cocinar los ingredientes de sabores más fuertes, como las cebollas y el ajo, primero. Luego añade los ingredientes más duros (como las zanahorias) y deja todo en el fuego por cinco minutos, moviendo con frecuencia. Añade agua y, una vez que la sopa comience a hervir, deja que se cueza a fuego lento. Vayan probándola y, en grupo, decidan qué sabores faltan y qué es necesario agregar.



sopa de piedra

Sopa de piedra es un antiguo cuento popular en el que un forastero hambriento convence a los habitantes de un poblado a que cada uno comparta una porción pequeña de sus alimentos para preparar una comida que todos terminarán disfrutando.

¿Sabías que...?

En toda la región de América del Norte numerosas organizaciones se dedican a rescatar alimentos, con la colaboración de voluntarios que contribuyen a su distribución. Algunos ejemplos incluyen:

- Canadá: [Second Harvest](#)³⁵ y [Bancos de alimentos de Canadá](#)³⁶
- México: [Bancos de Alimentos de México](#)³⁷
- Estados Unidos: [Food Rescue](#)³⁸

Con el permiso de tus padres, busca organizaciones en tu localidad dedicadas a rescatar alimentos y ve si puedes participar como voluntario o ayudar.

¿Quieres hacer más?

- Descubre formas de celebrar los alimentos asistiendo a un festival relacionado con la cosecha en tu comunidad.
- Si tú y tu grupo disfrutaron el proceso de preparar la sopa de piedra, hagan planes para cocinar juntos una vez a la semana, compartir lo que preparen y alimentar a otros.
- Mira la actividad 17 para averiguar cómo organizar una "Disco Sopa".

Reclama

5 puntos para la insignia de líder mediático o innovador

Reclama

10 puntos para la insignia de cocinero-productor, innovador o rescatista.



³³S. Snyder (1975), "Quest for the sacred in Northern Puget Sound: An interpretation of potlatch" [En busca de lo sagrado en el norte del estrecho Puget: interpretación del potlatch], *Ethnology*, núm. 2, vol. 14, pp. 149-161.

³⁴Cuenta Cuentos de Salvat (2009), "Sopa de piedra", en: <www.youtube.com/watch?v=c59Za2xAU_s>

³⁵Second Harvest (2018), en: <<https://secondharvest.ca/>>

³⁶Banques alimentaires Canada (2018), en: <<https://www.foodbankscanada.ca/Home.aspx?lang=en-CA>>

³⁷Bancos de Alimentos de México (2018), en: <<http://bamx.org.mx/>>

³⁸City Harvest (2018), en: <www.cityharvest.org>

