

MACUY Y OTROS QUELITES: PRÁCTICAS ANTIESPECISTAS DE ALIMENTACIÓN DESCOLONIZADA

**MACUY E OUTROS QUELITES:
PRÁTICAS ANTIESPECISTAS DE ALIMENTAÇÃO DESCOLONIZADA**

**MACUY AND OTHER QUELITES:
ANTI-SPECIESIST DIETARY PRACTICES OF DECOLONIZATION**

Enviado: 8/02/2024

Aceptado: 14/05/2024

Lidia Patricia Guerra Marroquín

Doctoranda en Estudios Feministas, Universidad Autónoma Metropolitana (México).

Email: liidiaguerra@gmail.com

**Macuy y otros quelites:
prácticas antiespecistas de alimentación descolonizada**
Lidia Patricia Guerra Marroquín



Esta es una reflexión que surge del diálogo “Comamos plantas” que se llevó a cabo como parte del trabajo de campo de la investigación “Experiencias situadas hacia el devenir feminista antiespecista en América Latina”¹. A partir de las experiencias de las feministas que en aquella ocasión compartimos, y de ricas recetas, propongo que la alimentación vegetal como práctica antiespecista situada contribuye a construir veganismos descoloniales (Davidson, 2022) a través de tres procesos políticos; el primero, el reconocimiento de que el carnismo actual en América Latina es fruto de la invasión española; el segundo, veganizar las recetas de las ancestas para descolonizarlas; y, tercero, hacer popular la alimentación vegetal.

Palabras clave: alimentación vegetal, antiespecismo, veganismos, descolonizar.

Esta é uma reflexão que surge a partir do diálogo “Vamos comer plantas” que foi realizado como parte do trabalho de campo da pesquisa “Experiências situadas para o devir feminista antiespecista na América Latina”. Com base nas experiências das feministas que compartilhamos naquela ocasião e em ricas receitas, proponho que a alimentação baseada em vegetais como uma prática antiespecista situada contribui para a construção de veganismos decoloniais (Davidson, 2022) por meio de três processos políticos; a primeira, o reconhecimento de que o atual carnismo na América Latina é fruto da invasão espanhola; o segundo, veganizar as receitas dos ancestrais para descolonizá-los e terceiro, popularizar os alimentos vegetais.

Palavras-chave: alimento vegetal, antiespecismo, veganismos, descolonizar.

This is a reflection that arises from the dialogue “Let’s eat plants” that was carried out as part of the field work of the research “Experiences situated towards the becoming anti-speciesist feminist in Latin America”. Based on the experiences of the feminists that we shared on that occasion and Delicious recipes, I propose that plant-based eating as a situated antispeciesist practice contributes to building decolonial veganisms (Davidson, 2022) through three political processes; the first, the recognition that the current carnism in Latin America is the result of the Spanish invasion; the second, to veganize the recipes of the ancestors to decolonize them and third, to make plant food popular.

KeyWords: plant based food, antispeciesism, veganisms, decolonize.

¹ Con esta investigación me propongo estudiar las experiencias situadas de algunas feministas para explicar su devenir antiespecista en el contexto de América Latina la cual es parte del programa de Doctorado en Estudios Feministas de la Universidad Autónoma Metropolitana en México.

1. La alimentación vegetal como práctica antiespecista descolonial

Durante el 2022, como una apuesta a otras formas de acercarme al conocimiento, convoqué a varias mujeres de distintos países tales como México, Colombia, Guatemala y Nicaragua para dialogar a partir de nuestras experiencias situadas sobre la alimentación vegetal como práctica antiespecista.² El diálogo lo hice en línea y fue transmitido en Facebook. En aquella ocasión, dialogamos Andrea en Guatemala, Lucero en Nicaragua, Ximena en Colombia, e Itzel y mi persona en México.³

Reconocemos que la alimentación como práctica material busca mantener el cuerpo, pero también es social en cuanto depende de nuestro contexto e historia; así como también política, en la medida en que develamos los orígenes de lo que hemos aprendido a comer y tomamos posturas antiespecistas y feministas para enfrentar al *carnismo* (Joy, 2013) y a nuestros contextos capitalistas que mercantilizan toda forma de vida y explotan animales.⁴

De este rico diálogo, en ideas y comidas, surgen reflexiones y posicionamientos que a continuación comparto en las voces de las que participamos en aquel evento para evidenciar la alimentación como una de las primeras prácticas del devenir antiespecista en la que retomar lo popular y los saberes de nuestras ancestras es una manera de enfrentar al veganismo hegemónico.⁵ Es decir, a través de la alimentación vegetal nos planteamos la posibilidad de construir veganismos descoloniales (Davidson, 2022) en los que la alimentación nos acerca a otras mujeres para construir comunidad que nos permita vivir el antiespecismo. De tal cuenta,

² Especismo es “un complejo orden tecnobiofísicosocial, es decir, todo un conjunto de relaciones históricas que re/producen sistemáticamente la dominación animal y que se basan en la dicotomía jerárquica humano/animal. Este orden se compone de dispositivos como los bioterios (los mismos denunciados por Ryder y que producen los llamados “animales de laboratorio”), los zoológicos y museos (que producen los llamados “animales salvajes”) y las granjas tecnificadas junto con los mataderos (que producen y sacrifican los llamados “animales domésticos”). Se trata de un orden complejo de escala global, que privilegia a quienes se acercan al Hombre moderno en tanto ideal normativo y que funciona a través de discursos zootécnicos, biológicos, veterinarios, nutricionales, de marketing, etc. El especismo, así comprendido, es indisociable de otros órdenes como el (hetero)patriarcado, el racismo estructural o la colonialidad, el capitalismo, etc.” (Ávila Gaitán, 2020, p. 4).

Prácticas veganas se entienden como “prácticas heterogéneas y multisituadas, orientadas a constituir formas de vida o territorios existenciales compuestos por humanos y no humanos y, ante todo, capaces de abolir el especismo en tanto orden tecnobiofísicosocial de escala global que re/produce sistemáticamente la dominación animal” (Ávila Gaitán, 2020, p. 4)

³ El diálogo está disponible en: <https://www.facebook.com/feministasAntiespecistasAL/videos>

⁴ El carnismo es “el sistema de creencias que nos condiciona a comer unos animales determinados” (Joy, 2013, p. 12)

⁵ Para referirme a esta forma de veganismo acudo a lo que explica Martina Davidson, el cual sería un veganismo con ausencia de base ético-política y entendimiento decolonial, que responde a un nicho de mercado y estilo de vida. Un veganismo cooptado por el capitalismo (Davidson, 2022). Por otro lado, Julia Feliz visibiliza que como veganxs no blancxs se lucha por los animales alter-humanxs pero también por los propios derechos en “un mundo basado en la supremacía blanca y opresión sistemática [...] Lxs veganxs necesitan apoyar conscientemente un veganismo que se centre en los seres no humanos sin ejercer más opresión sobre los humanos” (Feliz Brueck, 2020, pp. 7, 15) de ahí la importancia de enfrentar el veganismo hegemónico o percibido como blanco.

alimentarnos será un proceso colectivo alrededor de la olla para alimentar el cuerpo a través de sentipensares.

El diálogo empezó con la pregunta sobre cómo empezamos en *los* veganismos, muchas de nosotras coincidimos en que este camino inicia con la toma de decisiones personales, las cuales desde los feminismos son políticas. Una de las primeras de estas decisiones es el cambio de alimentación,

Mi anclaje fue más bien en espacios de mujeres y específicamente en espacios de mujeres feministas [...] encontrarme en espacios de mujeres donde había más compañeras que tampoco comían animales y que también lo estaban politizando desde sus propios cuerpos a mí eso me hizo mucho más sentido que los documentales y este tipo de activismo que no iba con lo que yo estaba sentipensando (Itzel, México).

Dejar fuera de nuestros platos a otrxs animales es el resultado de entender la explotación animal. Este cambio se da a través de procesos muy personales que responden al contexto, a nuestra historia, al acceso a información y a opciones alimenticias. Como proceso, el cambio de alimentación al inicio implica para algunas feministas antiespecistas una alimentación vegetariana en la que aún se incluyen algunos productos de origen animal,

Yo inicié siendo vegetariana en una época y luego conocí a amigas que ya habían transitado por una experiencia vegana y que me ayudaron en ese camino [...] construir red con otras personas que estaban en el mismo ejercicio de entender cuál era su situación dentro del territorio y sentirse de otra manera también frente a la explotación, frente a lo esclavizante, frente a la discriminación (Ximena, Colombia).

Lo que Ximena explica responde a que, como feministas, reflexionar sobre lo que consumen nuestros cuerpos puede traer consigo otros procesos colectivos de darnos cuenta de otras formas de violencia asociadas a la explotación animal, tales como la explotación de la tierra, la esclavización de personas humanas y no humanas, el cuidado del cuerpo, entre otras.

Empecé una dieta ovo láctea vegetariana [...] al tiempo, fui aprendiendo un poco más de esta dimensión más ética de la alimentación, pues sí es una necesidad natural pero que está atravesada por esos contextos sociales y que al final la decisión de cómo concebimos a los animales también tiene que ver con cómo aprendemos a verles. En 2019, por documentales y por algunas cuestiones que veía en Internet, ya empecé una dieta basada en plantas, ya sin ningún alimento de origen animal, ya me empecé a nombrarme vegana [...] es una decisión ética, una cuestión también política (Andrea, Guatemala).

De manera que cambiar nuestra alimentación por una vegetal o basada en plantas es uno de los primeros pasos que damos cuando decidimos nombrarnos veganas. Es un proceso que puede darse en colectividad de la mano de otras feministas y de otras reflexiones sobre cómo se entrelazan diversas violencias.

A partir de las experiencias de las feministas antiespecistas y de la alimentación como proceso situado de sentipensares, ya que tiene que ver con nuestra historia, contexto, cuerpo, sentires y saberes, es que propongo que hay tres procesos políticos que nos llevan a posicionar la alimentación vegetal como una práctica antiespecista descolonial; en primer lugar, entender que el carnismo actual es resultado de la invasión española en territorios latinoamericanos; es decir, que antes de esto no existía la dominación animal, aunque sí su consumo por necesidad más no por placer (Adams, 2016; Álvarez, 2022; Davidson, 2022; Robinson en Feliz Brueck, 2020; Fernández Aguilera, 2018; Lenkersdorf, 2004; Pueblo Maya, 2007; Vigor, 2020). En segundo lugar, cuando veganizamos las recetas de las abuelas las descolonizamos y nos permiten mantener su herencia y saberes; y, en tercer lugar, al hacer la alimentación vegetal popular, es decir, de acuerdo con sus contextos, historia, necesidades y acceso llevamos el antiespecismo a otros territorios que nos permiten hacer comunidad, construir veganismos descoloniales y fortalecer nuestras prácticas antiespecistas.

2. Macuy, maíz y frijol: alimentos de las ancestras

La conversación nos llevó a preguntarnos sobre qué comemos, cuáles son nuestras comidas favoritas y de quiénes las aprendimos. A continuación, las presento y explico desde mi propia experiencia.

*Me gusta mucho la combinación maíz, frijol y tomates⁶ con algún vegetal. Eso me recuerda a muchas cosas que hacía mi abuela, que en realidad es comida mexicana, que son los sopes. Pero en Guatemala también siempre está esa combinación del maíz, los frijoles y las hierbas. También los recados, el pepián y el jocón, son cosas que se hacen perfectamente sin carne (Andrea, Guatemala).*⁷

Vale la pena decir que el maíz y el frijol fueron la base de la alimentación de los pueblos originarios, base que los españoles categorizaron como “alimentos de hambruna” que solo

⁶ En México les llaman jitomates.

⁷ Después de consultarlo con mi mamá, sé que los ingredientes del pepián son cebollas, chile guaque, chile pasa, cilantro, ajonjolí, pepita de calabaza asada, tomate, ajo y miltomates (tomates verdes). El color oscuro es por la tortilla quemada que se licua con el resto de los ingredientes. El jocón es otro recado de color verde cuyos ingredientes incluyen pepitas de calabaza asadas, miltomate (jitomate en México), cilantro, ajo, jalapeños, cebolla y pimientos verdes. Por lo general los recados incluyen algún tipo de carne y vegetales como papas, zanahorias, ejotes y se acompañan de arroz blanco. Veganizarlos sería quitarles la carne y reemplazarla por otro vegetal o agregar soya, tofu, setas o seitán.

debían consumirse a falta de alimentos “buenos”, es decir, de los que traían los españoles (Álvarez, 2022).

Hay algo que yo puedo comer todos los días y que es muy típico de Nicaragua, es una comida tradicional, parte de la memoria de Nicaragua, es el gallo pinto, que está prácticamente hecho de arroz, frijoles y un par de ingredientes más que son opcionales como cebolla, chile, tomate. El gallo pinto a mí me gusta muchísimo porque mi abuelita lo hacía de una forma súper rica, yo siempre trato de hacerlo como ella lo hacía, que tiene mucha cebolla frita (Lucero, Nicaragua).

Pienso en los recados de las abuelitas⁸, en esas recetas que se van heredando de mujer en mujer en cada generación de las familias. Tanto Andrea como Lucero aluden a la dimensión social de la comida al hablar de lo que sus abuelitas les preparaban y lo importante para ellas de seguir consumiendo esas comidas. Sabemos que comer no solo es alimentar nuestro cuerpo con algo material, son también emociones, energías, vínculos familiares y de amistades, incluso tradiciones. Cuando decidimos adoptar una alimentación vegetal para oponernos a la explotación y dominación de otros animales, puede ser que la dimensión social que implica alimentarnos se vea afectada negativamente ya que nuestra decisión de dejar de comer animales no siempre se entiende o respeta. Aun así, tratamos de continuar con esos alimentos que nos vinculan a nuestro territorio y los modificamos, los veganizamos,

Consumimos bastante en Nicaragua el nacatamal, es un tamal gordito a base de maíz [...] en Nicaragua hay una frase que dice que somos hijos del maíz, se ha promovido mucho que venimos del maíz y en realidad por lo menos en Nicaragua se consumía más yuca. La yuca es genial también [...] creo que se comía más porque tenían más calorías que el maíz⁹. El nacatamal tiene toda una logística y un proceso de hacer bastante complicado, es una costumbre ancestral, también hay una versión hecha de papa, lleva vegetales. También lleva en algunas ocasiones arroz y lleva un pedazo de carne. Pero se han hecho varios emprendimientos en Nicaragua y personas individuales han hecho una especie de nacatamal vegano y vegetariano. Casi todos los fines de semana puedes encontrar un nacatabien o un nacataveg, porque también le cambiaron el nombre y me encanta porque está hecho de la misma manera, tiene

⁸ Los recados en Guatemala son un tipo de estofado, una comida caldosa. Mis favoritos son el pepián y las hilachas, un recado rojo.

⁹ Al igual que en Nicaragua, en Guatemala también se hace referencia a ser mujeres y hombres de maíz lo que corresponde con la mitología de la creación de los humanxs en el Popol Wuj: “De masa de maíz amarillo y de maíz blanco se nutrieron los brazos y las piernas de los primeros humanos. Solo masa de maíz fue usada en la creación de sus músculos. Fueron cuatros los primeros humanos creados” (Ak’abal, 2016, p. 141).

el mismo procedimiento, en lugar de que la masa de maíz lleve grasa animal, tiene grasa vegetal y le ponen una proteína a base de plantas, que puede ser, por ejemplo, soya o tofu o seitán. Entonces también soy fanática del nacatabien (Lucero, Nicaragua)¹⁰.

Otros alimentos importantes en nuestra alimentación vegetal son los hongos y los quelites,

Los hongos si son súper, si no queremos consumir soya, pues ahí también están las setas y son baratas. Los quelites también son plantas nativas [...] en México hay muchísima variedad de quelites entre ellos está la flor de calabaza, los quintoniles, las verdolagas y el chipilín [...] También hay acá el pápalo. Estas plantas nativas, poniéndolo en contexto, pues están resistiendo a la agroindustria, a mí me parece que la historia de los quelites es súper bonita, porque además son plantas que tienen muchísimos minerales y además son más nutritivas, tienen más fibra que otras de hoja verde, como la espinaca (Itzel, México)¹¹.

Recuerdo a mi mamá contarnos sobre su caldo favorito, el de macuy o quilete, el cual se consumía mucho en la aldea donde creció ya que en esos territorios el consumo de carne era un privilegio de clase. Tengo guardado en mi memoria a mi mamá disfrutar su caldo de macuy y mi hermana y yo negándonos a comer esos “montes”. Ahora que soy vegana me encanta probar los quelites, he probado las verdolagas, los romeritos y por supuesto el chipilín, el cual también se consume en Guatemala en tamalitos de maíz, unos de mis favoritos también.

Acá consumimos más que maíz, arroz y sí, es bueno el arroz con todo se sirve con frijoles, con lentejas y es un alimento completo. Pero lo bonito también es poder ver el resto de los alimentos que crecen en nuestros territorios, como por ejemplo aquí en toda la cordillera de los Andes crece mucho la papa. Hay muchísimas variedades de papa, en Perú también. Pues maíz tenemos poquitas variedades. Pero mi comida favorita yo podría decir y creo que mucha gente de Colombia está de acuerdo, son las

¹⁰ Para mí el gallo pinto es exquisito, es arroz con frijoles fritos, yo lo conocí en Costa Rica y es una mezcla de alimentos muy populares y accesibles en América Latina. Se puede consumir los tres tiempos de comida. La yuca, también llamada mandioca se come a veces en lugar de la papa y también se ha comercializado como fritura. El nacatamal, después de una breve exploración por Internet veo que es muy similar a los tamales guatemaltecos y a los tamales oaxaqueños en México, a base de masa de maíz se envuelven en hojas de plátano. La versión que Lucero dice que es a base de papa en Guatemala se llama pache. Recién he ido a Guatemala y en casa han hecho paches veganos, ¡son una delicia! He traído varios a México y antes de salir del aeropuerto revisaron mi maleta al ver que contenía alimentos. Al de seguridad le dije que no tenían carne, que son veganos lo que hizo que parara el registro y me dejara salir.

¹¹ He de decir que disfruto muchísimo el acceso que hay en México a los hongos, a diferencia de Guatemala, se consumen mucho más y por lo general es una opción en los menús de restaurantes. Las setas, que no solo son los champiñones, como yo creía, si no también otros hongos como los ostras y los portobellos son una de las alternativas para veganizar recetas. También he de decir que para mí es muy emocionante ir al mercado y encontrar tantos quelites, estas hierbas para mí son parte del aprendizaje que Lucero menciona más adelante ya que antes de tener una alimentación vegetal yo no las consumía.

arepas; al desayuno, al almuerzo, en la comida, lo que sea. Y estas arepas una les puede poner pico de gallo, les puede poner lo que tenga, vegetales y con aguacate. Y yo creo que para mí el aguacate es fundamental en todas las comidas. Si hay aguacate, hay desayuno, si hay aguacate hay almuerzo, es el alimento de las diosas [...] Por ejemplo, yo amo una sopa que es de lentejas germinadas y me parece que también deberíamos aprender a cómo germinar los granos, porque los granos solitos están muy bien, pero cuando buscamos cómo potenciar sus nutrientes, descubrimos un gran mundo. Entonces, lentejas germinadas con champiñones o setas, cúrcuma y cilantro. Para mí eso es un alimento delicioso (Ximena, Colombia)¹².

En estas comidas favoritas muchos de sus ingredientes eran parte ya de la alimentación de los pueblos originarios desde antes de la invasión, incluso los españoles los desdeñaron y se rehusaban a consumirlos al categorizarlos como “malos alimentos”, creían que si los consumían sus cuerpos se empezarían a parecer a los de los mayas, aztecas, incas, entre otros (Álvarez, 2022).

Al reconocer que estos alimentos que consumimos son precoloniales nos encamina a buscar y entender la historia del *carnismo* en nuestro contexto, que en América Latina tiene que ver con la invasión española,

El otro espacio que me hizo también acercarme al veganismo fue desde los estudios latinoamericanos y específicamente cuando empecé a tomar clases sobre historia socioeconómica del Caribe y poner en contexto, historizar cómo la introducción de la ganadería ayudó a la devastación de los territorios, de los pueblos, de las gentes (Itzel, México).

En la actualidad en América Latina, el *carnismo* es herencia de lo que los españoles impusieron como alimentación durante la invasión. Trajeron consigo a otros animales que no existían antes (vacas, cerdos, ovejas, cabras) con el fin de explotarlos (Adams, 2016). Los pueblos originarios fueron expulsados de sus territorios, al igual que otros animales no humanos y forzados a habitar espacios coloniales (Álvarez, 2022; Fernández Aguilera, 2018). Esta es un parte de la historia de la colonia que a menudo no suele evidenciarse (Álvarez, 2022). Tal como lo explica Davidson (2022), el uso de los animales en los pueblos originarios de Abya

¹² En Guatemala se venden arepas, personas colombianas venden este rico platillo y es así como lo conozco. Se hacen a base de masa de maíz, son como una tortilla gordita que se abre para poner un relleno que dependerá de la creatividad; aguacate, frijoles, entre otros. Me parece que son similares a las gorditas mexicanas, solo que no están fritas. Es un alimento precolonial.

Yala no sucede sobre una lógica de opresión, este es un principio que me gustaría destacar de las cosmovisiones de los pueblos originarios¹³.

Es importante reconocer que la explotación animal vino con la invasión de los españoles y fue un dispositivo de control en la colonia ya que alimentar a los animales de crianza para consumo de los españoles implicó destruir los mecanismos de agricultura que les proveían de alimentos a los pueblos originarios por lo que se vio afectada su salud y algunos llegaron a morir, mientras que otros se vieron forzados a adaptarse para vivir, incluyendo la modificación de su dieta (Álvarez, 2022). Por otro lado, la categorización de alimentos buenos y malos por parte de los españoles dio como resultado la noción de culturas y clases de acuerdo con lo que se consumía (Álvarez, 2022) lo que se tradujo en discriminación. Este es el primer proceso político que creo que se da en la alimentación vegetal descolonial.

3. Veganizar las recetas de las ancestras es descolonizarlas

La conversación sobre qué comemos las feministas antiespecistas en América Latina nos ha llevado por un recorrido que inicia con los veganismos y que pasa por conocer la historia de nuestros territorios. Todo esto como procesos situados de sentipensares, es decir que reconocemos la importancia de las emociones y los vínculos a partir de las experiencias de las mujeres que construyen saberes y prácticas.

El segundo proceso en la alimentación como práctica antiespecista situada corresponde a *veganizar* de manera situada las recetas de las ancestras para descolonizarlas. En los espacios de activismo hablamos continuamente de *veganizar* la alimentación, el ropero y hasta la vida¹⁴. Veganizar es modificar lo que consumimos para que sea apto para veganxs, es reemplazar todos los “ingredientes” de origen animal por alternativas vegetales, a veces recurriendo a ingredientes de las recetas originales y otras veces añadiendo nuevos creativamente.

Propongo *veganizar* las recetas de las ancestras (las de las abuelas de los pueblos originarios, pero también, las de las mujeres del árbol genealógico) desde una perspectiva descolonial. Esto implicaría volver a la receta original¹⁵ y para ello, entablar diálogos con las

¹³ Abya Yala es uno de los nombres ancestrales de América Latina, es utilizado por dirigentes indígenas para definir al sur y norte del continente ya que América es un nombre colonial. Abya Yala proviene del pueblo Kuna situado en archipiélagos de Panamá (Gargallo Celentani, 2014). Cosmovisión entendida como: “Forma particular de filosofar el mundo, [...] forma de concebir, comprender, visionar y estar en el mundo” (Pérez Moreno, 2012, p. 28).

¹⁴ Por ejemplo, Laura Sainz es una vegana antiespecista en México cuyo proyecto activista se llama “Veganiza tu vida”, su objetivo es inspirar y guiar la transición hacia el veganismo y antiespecismo en todas las dimensiones de la vida. Ver el perfil de Instagram de Laura <https://www.instagram.com/lauraesainz/> y el de “Veganiza tu vida” <https://www.instagram.com/veganizatuvida.media/>.

¹⁵ Volver a la receta original implica darnos cuenta de que algunas comidas no incluían ingredientes de origen animal como actualmente lo hacen. Por ejemplo, la alimentación prehispánica en México, respecto al uso de animales, la integraba el consumo de ardillas, armadillos, antfopos, cocodrilos, jabalíes, guacamayas, gansos, guajolotes (pavo), faisanes, palomas, peces,

abuelas y otras mujeres que preservan los conocimientos ancestrales que refieren al territorio y a la alimentación (entre ellas la prehispánica)¹⁶ y, además, para visibilizar cómo éstos fueron afectados por la colonización ya que la alimentación fue un instrumento principal para ésta (Álvarez, 2022). Descolonizar las recetas de las ancestas a través de la veganización conllevaría también la construcción de una genealogía de saberes culinarios (entre otros) que reconoce cómo hasta la fecha ciertos alimentos y preparaciones siguen existiendo a pesar de los procesos violentos que vivieron los pueblos originarios con consecuencias que aún persisten como la matriz colonial del poder (Lugones, 2014)¹⁷ y el *carnismo* (Joy, 2013) como parte del especismo.

Invito pues, a ingeniarnos un proceso para crear un nuevo relato, una contrahistoria sobre nuestra alimentación, que deleve la violencia del colonialismo y del especismo en nuestros platos y que contribuya a enfrentar la colonialidad del saber¹⁸ (Guerrero en Pérez Moreno, 2012) ya que expandimos nuestros sentipensares a otras epistemes, como la de las cosmovisiones de los pueblos originarios. A la vez, instaurar la alimentación como una práctica situada que no nos excluya ni aleje de esos saberes y preparaciones por ser veganas, sino que nos permitan tejer alianzas (nunca imposiciones) a favor del antiespecismo por medio de vínculos comunitarios y con otras mujeres.

moluscos, insectos (Castelló Yturbide, 1986; García Rivas, 2001), por nombrar algunos. Actualmente la mayoría de estos animales ya no se consumen de manera generalizada. Cabe resaltar que estos animales eran silvestres, habitaban bosques y selvas, eran cazados (García Rivas, 2001) en contraposición con los animales explotados actualmente, categorizados como de granja, a través de tecnologías y dispositivos, como los mataderos. El uso de animales para la alimentación antes de los españoles se regía por una lógica de la necesidad (consumían solo lo necesario, no por placer) y no una lógica de opresión (Davidson, 2022). Para ahondar en esta lógica recomiendo leer a Margaret Robinson en “Las nativas feministas comen tofu: veganismo y leyendas Mi’kmaq” (2020) y en “Interseccionalidad entre los valores de los mi’kmaq y de los colonxs veganxs” en el libro *Veganismo en un mundo de opresión. Un proyecto comunitario realizado por veganxs alrededor del mundo* (Feliz Brueck, 2020). Otras pistas también se pueden encontrar en el libro *Humberto Ak’abal. Testimonio de un indio k’iche’* de Catherine Vigor (2020) Ak’abal fue un poeta ki’che’ guatemalteco, explicó que las enseñanzas de los abuelos sobre el consumo de animales indicaban que debían consumirse solo lo necesario, no cazar a hembras para preservar la especie y no cazar por placer.

Podríamos pensar entonces, que descolonizar y veganizar las recetas de las abuelas es un proceso en doble vía: primero, deleva el especismo (como sistema de dominación) instaurado fruto de la colonización (que explota a animales traídos por los españoles) y segundo, demuestra el carácter social y cultural del uso de ciertos animales como alimento y con ello, demuestra las posibilidades de cambio de dichas preparaciones y las oportunidades que encontramos para crear alternativas sin explotación animal basadas en plantas, inspiradas en las recetas ancestrales.

¹⁶ La alimentación prehispánica en Centroamérica tiene por base al maíz y se complementa también de otros vegetales, frutos, minerales, semillas y algunos animales como peces y aves lacustres (Castelló Yturbide, 1986). Las prácticas alimenticias de los antiguos mexicanos son pues “una verdadera supervivencia que frente a todo obstáculo natural o cultural ha salido adelante” (Castelló Yturbide, 1986, p. 8).

¹⁷ María Lugones explica que la matriz colonial del poder es aquella que se construyó durante la invasión y la colonia para organizar el control político y económico. La matriz colonial regula las formas de vida, la sociedad y la economía, estuvo basada en dos principios rectores: el patriarcado y el racismo (Lugones, 2014).

¹⁸ Pérez Moreno explica que “el conocimiento se volvió disciplinador, alejado de toda forma de afectividad, a fin de servir como instrumento de dominación; la verdad de la ciencia ‘se erigió como único discurso de verdad, para subalternizar, silenciar y desconocer otras formas de tejer conocimiento’” (Guerrero en Pérez Moreno, 2012, p. 17).

Hablando en primera persona, la alimentación vegetal me permite acercarme a mi pasado. Como la mestiza que soy, esto es parte de buscar, abrazar y así nutrirme del conocimiento que me ha sido negado por el racismo del país en el que nació, Guatemala. De tal cuenta, es que propongo que resignificar los vínculos con las ancestras a través de la *veganización* de sus recetas es descolonizarlas y fortalecer relaciones que a muchas nos importan. Es también desaprender y aventurarse al descubrimiento de nuevos ingredientes y sabores (para nosotras):

Por supuesto que es difícil porque tenés que empezar a aprender a comer de nuevo, porque el carnismo es algo construido, es un sistema de creencias y nosotras comemos lo que nos enseñan a comer. Entonces tenés que volver a aprender a comer otra vez. Pero lo bonito es que la alimentación, en mi caso, o por lo menos en Nicaragua, tenemos mucho acceso a los vegetales, tenemos legumbres, tenemos cómo comprar muy cerca de la casa (Lucero, Nicaragua).

Yo creo que cuando una entra al mundo de los vegetales y de los granos y también de las plantas descubre un mundo muy grande. Entonces no solamente descubre maneras diferentes de hacer platos tradicionales, sino que también descubre, por ejemplo, las especias [...] A mí me encanta la cúrcuma, yo le echo a todo. Hay muchas bebidas que incluso pueden hacerse con cúrcuma, que ayudan a la gripa, que son antiinflamatorias. También se puede dar color a los alimentos con cúrcuma. También está el ajo, el apio. Bueno, un montón de cosas que una va añadiendo a los alimentos que comía anteriormente. Por ejemplo, la quinua es un alimento que no se come tanto en Colombia, pero no porque no se produzca, sino porque la gente no tiene conocimiento de cómo prepararla (Ximena, Colombia).

El contexto en donde nos estamos acercando al veganismo, hace que volteemos también al territorio y que veamos qué elementos hay en nuestra en nuestra cocina. Por ejemplo, las verdolagas en salsa verde es algo súper típico y también se puede seguir cocinando como típicamente se hace, sin que pongas un animal [...] también tienen su origen en las sociedades precoloniales. Entonces, rescatar esta historia a mí me hace mucho más sentido que, por ejemplo, comprar tofu (Itzel, México).

Desde una perspectiva feminista nuestra alimentación vegetal como práctica situada nos lleva a otros análisis muy interesantes y necesarios tal como lo plantea Itzel y Ximena,

La colectiva feminista antiespecista que se llamaba Las Femineras, donde estuvimos trabajando un tiempo [...] tratábamos de abordar tres cosas, el primero obviamente

era el clasismo que había dentro del movimiento vegano antiespecista en la Ciudad de México. El segundo era el machismo y las relaciones que devenían de esos espacios, sexismo y gordofobia (Itzel, México).

Y cómo entonces nosotras en nuestra posición de veganas y también de mujeres decimos bueno, pero ¿qué es lo que está pasando con estas otras hembras? Y no solamente qué estoy comiendo, sino cuál es la cadena productiva de todo esto, que eso también me lleva a no solamente la explotación de hembras de otra especie, sino también cuál ha sido la relación de nosotras las mujeres en las cocinas (Ximena, Colombia).

Estas reflexiones son parte de enfrentar el veganismo hegemónico y reconocer las causas de otras mujeres, tales como, la defensa de los territorios y las semillas:

Vemos de dónde viene nuestro alimento, el valor que tienen los territorios, el valor que tienen las mujeres que cultivan y las personas que cultivan con sus manos los alimentos. Si me sirve a mí tener una alimentación basada en plantas y si no veo cuál ha sido la cadena productiva, sino soy consciente de que muchos de los alimentos que llevo a mi casa son regados con glifosatos o hacen parte del monocultivo, entonces se complejiza mucho más la situación. Porque también hay conflictos y violencias dentro de los territorios que hacen que sea mucho más difícil tener alimentos que no hayan pasado por una cadena de violencia (Ximena Colombia).

Es así como desde una postura feminista y descolonial la alimentación vegetal puede conducirnos a otras oportunidades de diálogo y de alianzas en oposición al racismo y al clasismo que se puede vivir en activismos veganos (Feliz Brueck, 2020).

Muchas veces cuando dejamos de comer animales nos dicen ¿qué va a pasar si vas a una comunidad y si te ofrecen algo de comer que tú no puedas comer? Y entonces ahí empieza todo un proceso de no solamente de idealización de las comunidades, sino que también descontextualización de dónde viene lo común, como si en las zonas urbanas mestizas no estuviéramos generando también comunidad a través de la alimentación o a través de otros espacios organizativos. Entonces, una de las cosas que nos pasaba cuando nos enfrentábamos a contextos comunitarios fuera de la ciudad es que en realidad no había problemas con que no comiéramos animales. No, porque también preparar, cocinar animales implica un doble esfuerzo, para quién consigue al animal, para quien lo tiene que matar, para quien lo tiene que cocinar [...] como si no hubiera otras formas, o como si incluso en los mismos espacios fuera de la ciudad no se compartiera esta dieta basada en plantas. También hay otros

espacios en donde sin nada de veganismo y sin hablar desde marcos teóricos del feminismo también hay comida basada en plantas y que tiene que ver con el contexto, con lo que se tiene más cerca, qué es lo más accesible, porque muchas veces justo comer plantas es mucho más económico que matar un animal (Itzel, México).

La alimentación vegetal se convierte pues en posibilidades de crear nuevas comunidades, de acercarnos a las que ya existen en otros territorios sin nombrarse necesariamente veganas o antiespecistas. A las oportunidades de crear nuevas comunidades se le suman las de aprender nuevas prácticas de producción de nuestros propios alimentos,

Hemos hablado y relacionado con otras [personas] y creado redes para cultivar nuestros alimentos, aprender a cultivar nuestros alimentos desde la casa y también conocer desde las semillas y lo importante de la conservación de la semilla [...] tenemos otros ejercicios muy bellos también, como los huertos urbanos (Ximena, Colombia).

4. Hacer popular la alimentación vegetal: comer alrededor de la olla

Julia Feliz en su libro “Veganismo en un mundo de opresión. Un proyecto comunitario realizado por veganxs alrededor del mundo” (2020) explica que parte de nuestro activismo para enfrentar al veganismo blanco es considerar la accesibilidad material, temporal y de acuerdo a las habilidades de las personas no blancas.

La alimentación vegetal como activismo y práctica descolonial implica conocer los territorios y con base al acceso de alimentos, posibilidades e historia de las personas es que se puede hacer activismo para vivir el antiespecismo. Es este el tercer proceso político que propongo en la alimentación como práctica antiespecista,

Ese camino con lo popular, junto con los movimientos feministas de acá de Colombia, fue muy importante y creo que ese construir en red, eso es lo que también nos hace por medio de experiencias de otros compañeros y compañeras, ver y aprender cosas. Este camino sí ha sido muy fructífero, también ha sido un camino muy bello. Yo creo que cuando nos situamos en un espacio de empatía frente a otras maneras de vida, nos percibimos de otra manera por supuesto, pero también percibimos el mundo de otra manera y vemos el mundo de otra manera (Ximena, Colombia).

A continuación, tres ejemplos sobre organizaciones de mujeres que están politizando la alimentación vegetal desde los feminismos y antiespecismo.

- La tierra es nuestra - Casa comunitaria Itzapálotl¹⁹

¹⁹ Ver <https://www.facebook.com/TalleresRecreativosOriginarios>

La casa comunitaria Itzpapálotl se ubica al sur de la Ciudad de México, específicamente en Tláhuac. Las compañeras se dedican a hacer tequio ecofeminista, es donde vamos a sembrar y arar la tierra [...] hay una politización del espacio, los tequios son específicamente para ir a sembrar, se está sembrando maíz y frijol. Es un espacio en donde se ha puesto como el centro la soberanía alimentaria. [Visibiliza] cómo el capitalismo y el sistema agroalimentario están completamente coludidos, ahora incluso hasta los Estados y los organismos internacionales nos venden esta idea de que la agroecología es solamente por no utilizar agrotóxicos, cuando en realidad la agroecología es justamente potenciar lo común para tejer redes donde cada una pueda, desde sus formas, desde sus posibilidades, empezar a producir lo que comemos. Y ahí, obviamente se tejen redes cuando comemos, cuando nos juntamos a platicar, cuando nos juntamos, incluso a limpiar la tierra, a cosechar. La casa Itzpapálotl es un espacio para mujeres, es un espacio comunitario (Itzel, México).

Reivindicar prácticas ancestrales de alimentación y producción de alimentos nos lleva a la creación de redes que contribuyan no solo a la soberanía alimentaria sino a otras formas de cuidar la vida,

Hay otras formas también, por ejemplo, en la chinampas, que son sistemas de siembras precoloniales, varias compas que se están dedicando ahorita a rescatar esta forma de siembra [...] los roles históricos en los que estamos las mujeres no solamente nos obligan a generar trabajo de cuidados, muchas veces ni siquiera somos dueñas de la tierra, de los espacios donde estamos trabajando. Y entonces estoy cosechando, estoy plantando, estoy sembrando, pero al final nada de eso va a ser para mí. Entonces pues acá hay espacio donde sí la tierra es de las compañeras y la tierra se está trabajando colectivamente y todo lo que se produzca en el tiempo va a ser para todas, no va a ser para que después alguna este microempresa lo venda como producto orgánico carísimo [...] cómo se ha apropiado el capitalismo de estas formas diferentes que tenemos para producir la vida, y las venden. Entonces pues ya no es accesible (Itzel, México).

Lo que las mujeres organizadas en la casa *Itzpapálotl* están haciendo contribuye a enfrentar no solo al veganismo hegemónico, sino a otras prácticas de exclusión impuestas a las mujeres, como la prohibición de tener sus propias tierras. Estas prácticas de cuidado de las plantas, la tierra y nuestros cuerpos también contribuyen a enfrentar el capitalismo que ha “secuestrado” al veganismo al equiparlo con una dieta y al promover el consumo de productos aptos aun cuando son producidos por grandes empresas transnacionales que siguen

explotando animales pero que también se han diversificado para responder a un nuevo nicho de mercado, sin la más mínima intención de reducir la explotación animal. Desde una postura feminista el trabajo de estas mujeres nos permite acercarnos a sus experiencias para fortalecer nuestras prácticas antiespecistas.

- Una olla para charlar – La olla vegana popular²⁰

Hace tres años estoy facilitando el espacio de La olla vegana popular. Este es un espacio de veganismo y pedagogía para la alimentación popular. Hablamos sobre soberanía alimentaria. Este espacio es muy bello porque es una olla itinerante [...] podemos recolectar un montón de alimentos, generalmente vamos a las plazas de mercado y utilizamos a veces alimentos descartados, los limpiamos y luego los cocinamos en comunidad. Y podemos compartir un plato de comida con personas que no conocemos [...] charlamos con las personas en una olla, porque una olla en un parque o en una calle ya es una oportunidad para que no sea este espacio de cocina cerrada en donde solo la señora que sabe tiene acceso ahí, sino es cómo construimos también este espacio con todos los habitantes del territorio. Entonces por supuesto surgen preguntas como ¿qué es eso de veganismo? [o comentarios como] “yo pensé que esto sabía feo” [...] Hemos tenido la oportunidad de ir a muchas, muchas partes de acá en Bogotá, en las periferias, conocer mujeres que también están en el ejercicio de alimentar, alimentar también como acto político y hablar con las personas del común, ya no hablar solamente con las personas veganas del círculo vegano, sino también expandir esas conversaciones a otras personas que tienen dudas y que por esos ejercicios pueden saber más.

La alimentación como práctica antiespecista como activismo debe encontrar las formas de llegar a las personas a partir de sus contextos y necesidades,

[...] tuvimos la oportunidad de ser parte de la Red de huertas y ollas comunitarias. Lo que queríamos hacer es que estos alimentos que cocinamos en las ollas vinieran de huertas urbanas y también de mercados campesinos. ¿Cómo integramos y hacemos una cartografía de los espacios en donde están estas huertas para que todas las personas puedan ir? Porque a veces las personas quieren hacerlo, pero no saben a dónde ir a comprar cosas orgánicas que sean las personas que lo cultivan las que lo entregan. Y eso también es muy bello, porque no es uno comprando algo en el

²⁰ Ver <https://www.instagram.com/ollaveganabogota/>

supermercado, sino esa misma persona que lo cultiva, que ha cuidado de la planta hasta que sale el fruto, entregando eso frente a frente (Ximena, Colombia).

[En la pandemia] nos dimos cuenta de que las personas ya no tenían cómo alimentarse, porque como saben, hay muchas personas que viven del comercio informal, son vendedores y vendedoras informales, son trabajadoras sexuales, son recicladores, etcétera, pues no tenían en dónde alimentarse, ya no tenían cómo trabajar. Entonces también tuvimos la oportunidad de llevar la olla vegana. En una ocasión hicimos tres ollas grandísimas que fueron 900 platos de comida y ver la felicidad de las personas que decían “es la primera vez que como en días” o “esta es mi única comida durante el día”. Entonces, también es cómo construir desde la empatía, no solamente con los animales, que por supuesto esta es la apuesta política; pero también, cómo es esta empatía con las otras personas que intentan acercarse (Ximena, Colombia).

La alimentación vegetal popular nos permite acercarnos a otras personas y compartir con ellas diversas formas de comidas libres de explotación animal sin que deje de importarnos sus necesidades y contextos. Sin pretender imponer prácticas que no puedan sostener, pero a la vez, dar a conocer qué es el veganismo y el antiespecismo.

- Más que discurso, el ejercicio del veganismo – Escuela popular Re-Creo sueños²¹

La escuela popular Re-Creo sueños es un proyecto que busca hacer pedagogía o más bien acompañar a niños y niñas de un barrio marginado y empobrecido. Esos niños y niñas son hijos de trabajadoras sexuales, vendedores informales, recicladores [...] nuestro objetivo es acompañar a esos niños y niñas en ejercicios pedagógicos con enfoque de género a través del arte, el deporte y con una apuesta antiespecista. Hablamos con ellos sobre qué es la empatía, sobre de dónde vienen los alimentos que se comen y por qué es importante también cuidar a los animales, por qué es importante cuidar la semilla, por qué es importante plantar. Entonces ha sido muy bello porque hemos podido extender, pues, más que el discurso, el ejercicio del veganismo y la empatía con los niños y con las niñas.

Esta escuela es ejemplo de las oportunidades que podemos construir de aprendizaje sobre veganismo y antiespecismo dirigidas a infancias lo que contribuiría en gran manera a cambiar el imaginario social para inventarnos mundos otros, más animales y antiespecistas.

²¹ Ver https://www.instagram.com/re.creo_popular/

5. A manera de cierre

Sin intención de generalizar a nombre de todas las feministas antiespecistas, es posible visibilizar que algunas de ellas le apuestan a enfrentar al veganismo hegemónico a través de una alimentación local, popular basada en alimentos y saberes ancestrales. Una alimentación que nos hace reconocer a otros animales como sujetos y, por tanto, nos oponemos a su dominación, así como también nos permite acercarnos a otras personas a manera de activismo proponiendo veganizar las comidas que tienen profundos significados y vínculos con la comunidad.

Como feministas que también perseguimos la descolonialidad, convocamos a acercarnos a las luchas de otras mujeres que defienden la tierra y la semilla, a sus saberes ancestrales para fortalecer nuestras prácticas antiespecistas y para compartir nuestras posturas feministas y antiespecistas. Me uno a la apuesta descolonial de los veganismos que plantea Martina Davidson al explicar que para María Lugones la tarea feminista descolonial es escuchar y aprender de las diferencias de quienes resisten a los poderes coloniales (Davidson, 2022). Por tanto, “La pretensión sería articular alianzas entre los movimientos decoloniales y los movimientos por la liberación animal, a la par que generar narrativas en torno a la liberación y respeto a los demás animales” (Fernández Aguilera, 2018, p. 113).

La invitación es pues a conocer nuestra historia, nuestro contexto, abrazar los saberes de otras mujeres y de las ancestras; posicionar al centro los intereses de los animales a través de prácticas descolonizadas y situadas, como puede ser la alimentación vegetal.

Bibliografía

- Adams, C. J. (2016). *La Política Sexual De La Carne. Una teoría crítica feminista vegetariana*. Ochodoscuatro ediciones.
- Ak'abal, H. (2016). *Paráfrasis del Popol Wuj*. Guatemala : Maya' Wuj Editorial.
- Álvarez, L. (2022). Colonialismo en la alimentación. En *Food Empowerment Project* (p. 23). Editorial Animal. <https://foodispower.org/es/alternativas-alimentos/colonialismo-en-la-alimentacion/>
- Ávila Gaitán, I. D. (2020). Especismo. *NIPEA*, 1–4. <https://nipea.info/philosophia-naturalis/especismode-richard-ryder/>
- Castelló Yturbide, T. (1986). *Presencia de la comida prehispánica*. Fomento Cultural Banamex. A.C.

- Davidson, M. (2022). María Lugones y el pensamiento de trincheras: decolonialidad y veganismo. *Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales*, 9(1). <https://revistaleca.org/index.php/leca/article/view/320>
- Feliz Brueck, J. (2020). *Veganismo en un mundo de opresión. Un proyecto comunitario realizado por veganxs alrededor del mundo*. ochodoscuatro ediciones.
- Fernández Aguilera, L. (2018). *Hacia mundos más animales. Una crítica al binarismo ontológico desde los cuerpos no humanos*. Ochodoscuatro ediciones.
- García Rivas, H. (2001). *Cocina Prehispánica mexicana, la comida de los antiguos mexicanos*. En *Panorama Editorial*. Panorama.
- Gargallo Celentani, F. (2014). *Feminismos desde Abya Yala: Ideas y proposiciones de las mujeres de 607 pueblos de nuestra América*. *Corte y Confección*. francescagargallo.wordpress.com/
- Joy, M. (2013). *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas. Una introducción al carnismo*. Plaza y Valdés Editores.
- Lenkersdorf, C. (2004). *Conceptos tojolabales de filosofía y del altermundo*. Plaza y Valdés Editores.
- Lugones, M. (2014). Colonialidad y género: Hacia un feminismo descolonial. En W. Mignolio (Ed.), *Género y descolonialidad*, 2, pp. 13–42). http://www.lrmcidii.org/wp-content/uploads/2015/05/Genero_y_Descolonialidad.pdf
- Pérez Moreno, M. P. (2012). *O'tan-o'tanil. Stalel Tseltaletik yu'un Bachajón, Chiapas, México. Corazón. Una forma de ser-estar-hacer-sentir-pensar de los Tseltaletik de Bachajón, Chiapas, México*. [Maestría en Antropología]. FLACSO sede Ecuador.
- Pueblo Maya. (2007). RAXALAJ MAYAB' K'ASLEMALIL Cosmovisión maya, plenitud de la vida (M. F. Cochoy Alva, P. C. Yac Noj, I. Yaxón, S. Tzapinel Cush, M. R. Camey Huz, D. Domingo López, J. A. Yac Noj, & C. A. Tamup Canil (eds.)). *PNUD Guatemala*. http://funsepa.net/guatemala/docs/Cosmovision_Maya_Plenitud_de_la_vida.pdf
- Robinson, M. (2020). Las nativas feministas comen tofu: veganismo y leyendas Mi'kmaq. En *Círculo de lecturas anarquistas* (pp. 33–46). Editorial Mariquita. <https://www.editorialmariquita.com/libros/3>
- Vigor, C. (2020). *Humberto Ak'abal. Testimonio de un indio k'iche'*. SOPHOS.

**Macuy y otros quelites:
prácticas antiespecistas de alimentación descolonizada
Lidia Patricia Guerra Marroquín**



LIDIA PATRICIA GUERRA MARROQUÍN

Doctoranda en Estudios Feministas, Universidad Autónoma Metropolitana (México). Feminista antiespecista, ingeniera, lectora, cat lover. Cofundadora de OCACGT. Actualmente, estudia el feminismo antiespecista en Latinoamérica. Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco, pós-graduada (c) en Estudios Feministas.