

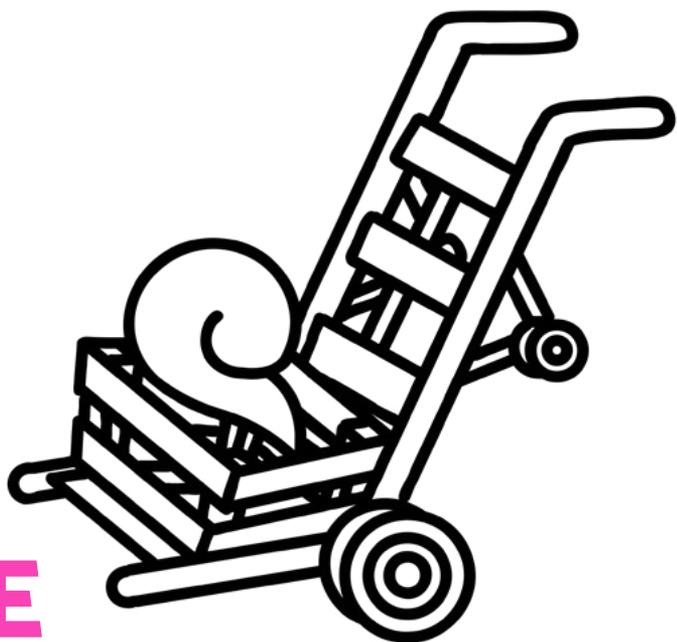
ABASTO DE SABERES



TLC

Traffico Libre de Conocimientos

ABASTO



DE

SABERES

COORDINACIÓN EDITORIAL:

Xchell Jazmín Gallegos Galván
Rubén Ernesto Maldonado Barrera

TEXTOS Y EJERCICIOS CREADOS POR:

Erika Karina Jiménez Flores, María Fernanda Pérez
Ochoa, Lidia Irasema Serrano González, Santiago del
Conde y Antonio Cabrera Caudillo.

ILUSTRACIÓN:

Rubén Ernesto Maldonado Barrera

DISEÑO EDITORIAL:

Sergio Daniel Benítez Salado

Esta publicación fue realizada con el apoyo
del Sistema de Apoyos a la Creación y Proyectos
Culturales (Fonca), a través del Apoyo
a Proyectos para Niños y Jóvenes 2019.



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



FONCA

(Sistema de Apoyos a la Creación y Proyectos Culturales)

LA HISTORIA DE LA CENTRAL DE ABASTO





La central de Abasto de la Ciudad de México está ubicada en Iztapalapa, una de las poblaciones más antiguas de nuestra ciudad. La historia de Iztapalapa comenzó con la llegada de los Tlahuicas al Valle de México.

Más tarde los Mexicas la ocuparon y sobre el Cerro de la Estrella celebraban cada 52 años la ceremonia del Fuego



Nuevo. Un ritual en el que se quemaban los muebles viejos y se renovaba el mundo. La Central de Abastos está sobre una zona fangosa y era parte del Lago de Texcoco.

En esta zona los Mexicas sembraban y cosechaban mediante el sistema de chinampas. A la llegada de los españoles, Iztapalapa era un importante centro de cultivo de maíz y hortalizas que se consumían en toda Tenochtitlan.



Más tarde, en el siglo XIX los productores de Iztapalapa transportaban en burro sus mercancías hasta el importante mercado de Jamaica. Por esta manera de transportar sus productos se les conocía como “los burros de Iztapalapa”.



Al desecarse el lago en 1940, las chinampas se convirtieron en tierras de cultivo de hortalizas principalmente: lechuga, betabel, zanahoria, cebolla, quelites, quintoniles y romero.

Entre los años 60 y 70, La Merced, principal mercado de la ciudad, presentó serios problemas de almacenamiento y distribución de mercancías. Resultó insuficiente para abastecer a la población de la zona metropolitana, que se duplicó en estas décadas por la migración del campo a la ciudad.

Por su ubicación y accesibilidad se decidió que las tierras de cultivo en Iztapalapa eran el mejor lugar para construir un nuevo centro de distribución de alimentos que fue llamado Central de Abasto. La construcción de este gran mercado y de unidades habitacionales alrededor redujeron la actividad agrícola en la zona.

La construcción de la Central de Abasto inició en 1981 y concluyó en 1982. Fue diseñada por el arquitecto Abraham Zabludovsky que hizo una propuesta novedosa para facilitar la conexión entre las naves y evitar problemas de circulación.

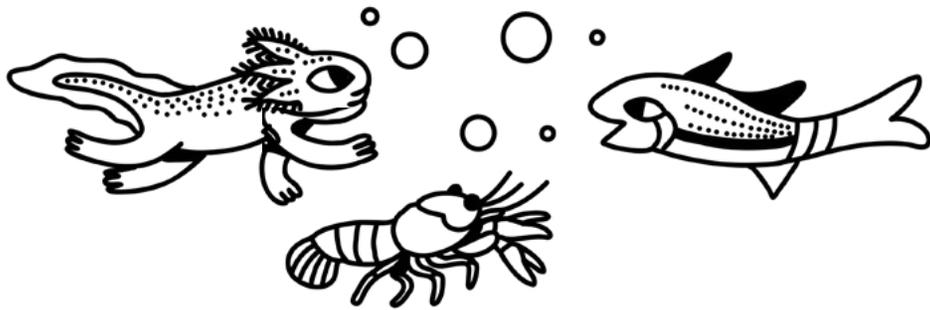
La comunidad alrededor de la Central de Abasto tuvo beneficios de inmediato, ya que se generaron fuentes de trabajo en la parte de servicios, transporte y una amplia gama de actividades comerciales. Además con el paso del tiempo la CEDA ha adquirido su propia identidad por las personas que la habitan diariamente.



LAS OTRAS CENTRALES DE ABASTO

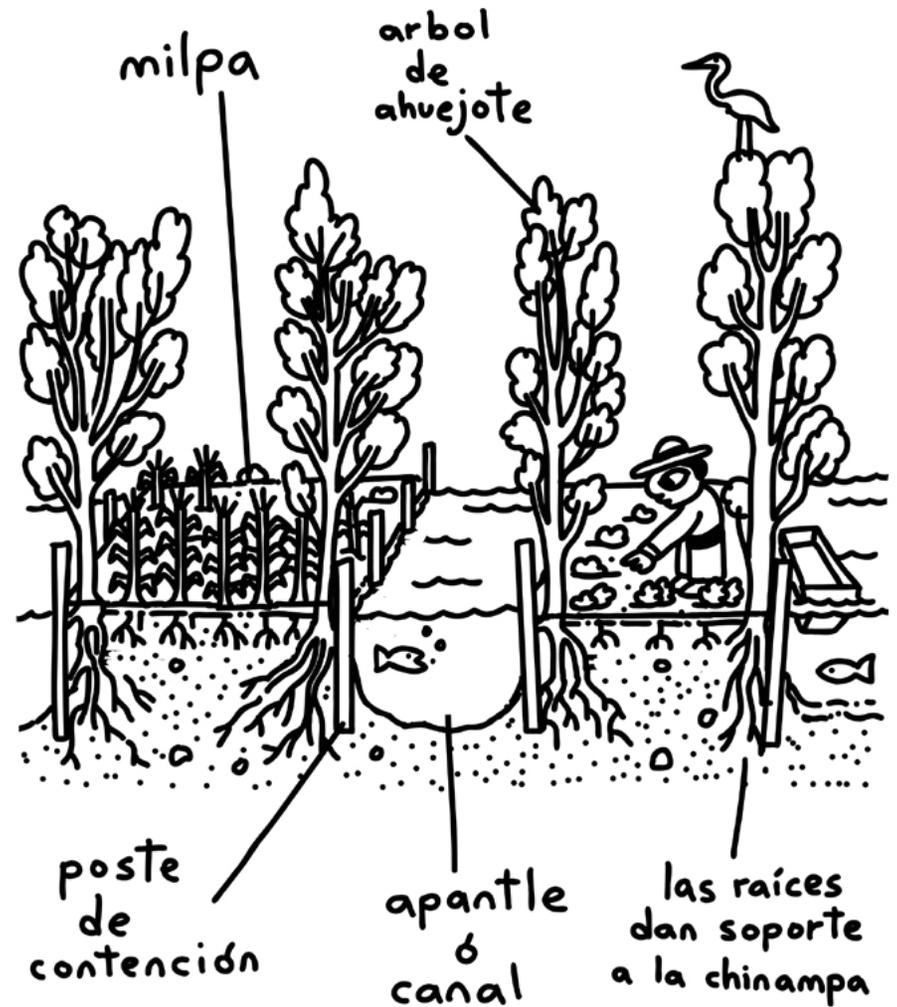


Te imaginas que antes la mayor parte del territorio de la Ciudad era un gran lago con muchas chinampas rodeadas de canales, ahuejotes, ahuehetes y apantles. Aquí habitaban diversas especies como los ajolotes, acociles, ranas y garzas.



Así como la CEDA es el centro de abasto de toda la ciudad, antes las chinampas y el lago eran los lugares de abasto de alimentos de nuestra ciudad. En vez de camiones, habían embarques; en vez de avenidas, existían canales y espejos de agua.

La Chinampa



Algunos de los alimentos que se compran y venden en los pasillos de la central de abasto provienen de lugares muy cercanos como Xochimilco y Tláhuac en donde todavía se practica el sistema de cultivo en chinampa. Muchas de las recetas que comemos hoy, son una memoria viva de las costumbres lacustres de la ciudad de México.

Algunos de estos platillos que huelen y saben a la vida entre canales y canoas son los quelites con cebolla, las tortitas de espinaca, acelgas con papa y jitomate, taquitos o quesadillas de huitlacoche y la famosa sopa de milpa (flor de calabaza, granos de maíz, calabaza y epazote).

¿Conoces algún comerciante dentro de la central que venda productos de Xochimilco o Tláhuac?, ¿sabes en qué pasillos o naves se comercializan estos productos dentro de la central?, ¿qué otros platillos conoces que utilicen productos que se cultivan en chinampas?



**CUANDO
EL PODER
DE LAS
AGUAS**

**NOS
ABANDONÓ**

Las aguas están llorando
¿qué maldición ha caído sobre nosotros?
Sólo hay silencio, silencio ruidoso
de aquella calma que presagia
la tormenta
ha comenzado el fin.

Por el rumbo de Ayotla se ha oído un
gran estruendo, han herido a nuestra
madre tierra y abierto un extenso canal;
por él van circulando las aguas del lago;
¡su sangre, su vida misma se va
diluyendo como los recuerdos de
un sueño profundo!

Ahora, ¿En dónde nadarán el huil,
el ajolote, el atepocate y el acocil?

El chinampero ¿de dónde sacará el
césped para construir las chinampas?

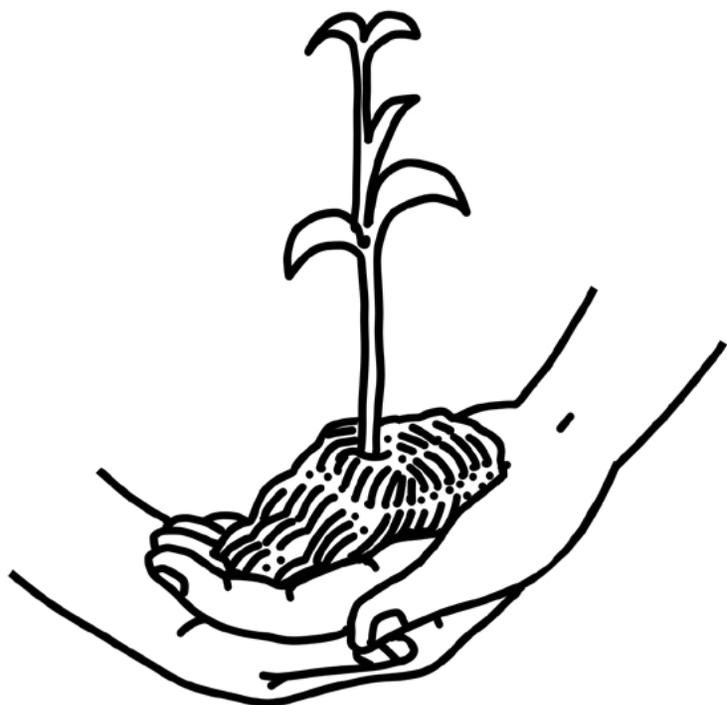
¿En dónde se cortará el tule
para fabricar los petates, los cestos
y el tularco?

Durante el invierno ¿en dónde anidarán
el golondrino, el pato tepalcate
y el zambullidor?

¿En dónde vivirán los dueños del agua,
los aires y las sirenas?

¿Cómo se comerá, se vestirá, se vivirá, se
reflexionará, se ofrendará si ya no existe
el lago?

Baruc Martínez Díaz



**SIEMBRA
DE
SABERES**

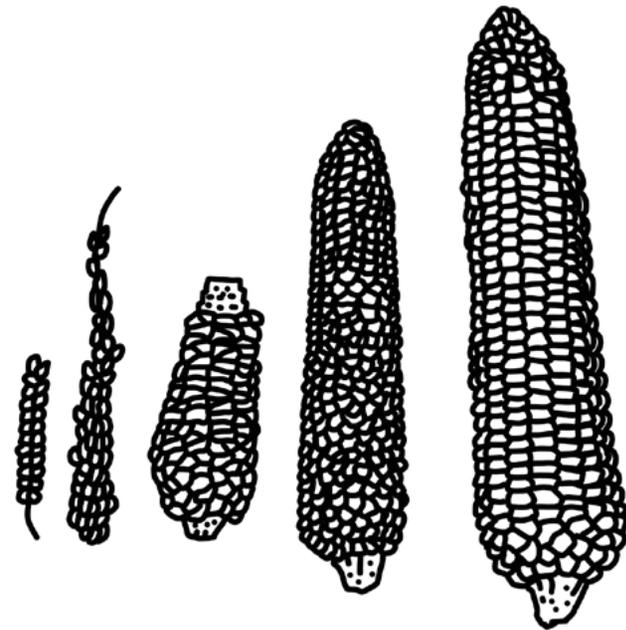
La evolución humana ha sido posible por nuestra amistad con el medio ambiente y las plantas.

Casi la totalidad de nuestros cultivos fueron en algún momento especies silvestres que los humanos seleccionamos para que su rendimiento y propiedades nutricionales crecieran. Por ejemplo, el maíz, que pertenece a la familia de los pastos, hace algunos miles de años atrás, contaba con tan sólo unos cuantos granitos por planta para cosechar. Con la cruce y la selección de ciertas variedades, el maíz fue cambiando poco a poco y dando elotes más grandes como los que hoy conocemos y que sólo pueden crecer bajo el cuidado humano.

Gracias a que son compartidos y transmitidos de generación en generación, estos conocimientos nos han permitido sobrevivir a lo largo de nuestra historia.

¿Alguna vez has aprendido de alguien sobre la siembra, el crecimiento y la cosecha de plantas y frutos?, ¿En tu

casa, tu colonia o en tu escuela existe alguien que te pueda enseñar algo sobre el cuidado de las plantas?. Esta es una buena oportunidad para acercarte a algún familiar o amigo que cuida de alguna planta para aprender de su experiencia. Pueden ser plantas dentro de una casa o aquellas que alguien ha cuidado sobre la banqueta de su calle.



LA SENSIBILIZACIÓN Y LA COMIDA



Poner atención a los sabores, olores, texturas y/o temperaturas de los alimentos nos ayuda no sólo a afinar nuestros sentidos sino a conocernos a través de ellos, pero para que esto suceda hay que desarrollar nuestra sensibilidad.

¿Alguna vez te has preguntado por qué eliges comer una cosa en vez de la otra? o ¿te ha pasado comer un platillo y recordar algo como la casa de tu abuela o cuando estabas con un amigo o amiga? Algunos alimentos nos llevan a recuerdos y sentimientos.

La sensibilidad es una herramienta que tenemos para prestar atención a algo, en este caso, a la comida. Por ejemplo, ¿cómo se siente nuestro estómago cuando comemos espinacas a diferencia de cuando comemos brócoli o arroz?. Quizás te des cuenta que con un alimento te da sueño y con otro te sientes ligerx.

Por acá te compartimos un ejercicio que te ayudará a desarrollar tu sensibilidad hacia lo que comes y a conocerte mejor.

¿Sabías que la meditación es una herramienta que nos ayuda a desarrollar nuestra sensibilidad hacia el mundo que nos rodea?

También mejora nuestra atención y concentración.



Meditaremos 10 minutos comiendo los gajos de una mandarina o naranja:

1. Consigue una mandarina o naranja
2. Elige un lugar donde sentarte y en el que te encuentres muy cómodx
3. Quítale la cáscara a la mandarina con tus manos, desgájala, percibe los aromas que desprende, mira los colo-

res, las texturas, las pequeñas gotas que integran cada gajo.

4. Cierra los ojos y muerde la mandarina, siente en tu boca cómo se rompen las pequeñas gotitas de sabor, siente su olor, su textura, el sonido que haces al masticar, pon toda tu concentración en tu boca.
5. Como si fuera lo único que estuviera pasando en ese momento.
6. Abre los ojos y poco a poco percibe cómo todas las sensaciones de la mandarina van abandonando tu vista, olfato y gusto.
7. Deposita la cascarita en la basura.
8. Vuelve a poner atención en las demás cosas que te rodean y sigue con tu día.



TATA LUZ Y LAS PLANTAS QUE QUE CURAN



Entre las montañas de la Sierra Madre Oriental en Guanajuato está un pueblito llamado Xichú. En la entrada del pueblo en una hermosa casa de madera y adobe vive El Tata Luz, que tiene una gran cantidad de macetas donde cultiva plantas; unas aromáticas, otras amargas, grandes, pequeñas, con flores, espinas y otras más que cuelgan secas entre las maderas que sostienen el techo.

El Tata Luz utiliza estas plantas para preparar jarabes, ungüentos, pomadas y brebajes para curar un sinfín de enfermedades y malestares como dolores en las rodillas y tobillos, resfriados, calambres, empachos y hasta espantos.

La gente del pueblo siempre viene con El Tata Luz para comprarle las plantas que curan.

Algunas plantas, hojas y raíces las trae Tata Luz de las montañas, pues

sólo se dan en climas fríos como la raíz de chilcuague, que crece entre la hojarasca de estas laderas. Son largas raíces que deben su nombre a su sabor fuerte y picante que adormece la lengua; Chile de víbora significa su nombre.

Poco a poco y muy despacio con la ayuda de su vieja navaja don Luz va desenterrando las delgadas y largas raíces del chilcuague. Luego las sacude suavemente para quitarles la tierra y las corta con mucho cariño.

Al pasar por el riachuelo lava las raíces del chilcuague y hace un manojito y lo guarda en el morral.

Al llegar a su casa desmenuza el manojito de chilcuague en su mortero de barro a manera de molcajete. El chilcuague es bueno para la gripa y tos.

Entre los frascos de sus repisas pueden leerse diversas etiquetas: “Amargo de Prodigiosa para la bilis”, “Jarabe de Betónica para la tos”, “Ungüento de Árnica para los reumas”.

Al fondo de la repisa hay una botella transparente que tiene un líquido extraño de color rosa pálido. En la etiqueta dice:

“Tónico para el espanto”.

El Tata Luz nos contó que Doña Rómula la pulquera se estaba muriendo porque un día ya por la tarde venía de raspar un maguey para sacarle la miel y le salió en el camino tremenda víbora alicante como de dos metros de largo y que le mostró tremendas lenguas que le causó gran espanto. Al siguiente día Doña Rómula cayó en cama con la cara pálida, la mirada triste y el cuerpo débil.

Tata Luz al verla le encontró que había perdido su sombra y que estaba caída por un mal de espanto.

De ahí que le preparó una copita del tónico de tres poleos y después de tres semanas recuperó la sombra y el apetito en gran forma.

Tata Luz piensa que cuando las personas enferman es porque han roto el equilibrio con su naturaleza, con la Madre Tierra, por lo que se necesita reencontrar el destino y la armonía con el Aire, el Sol y el Agua. Y con las plantas que curan y acarician el alma.

ABASTO DE SABERES

Abasto de saberes consistió en una serie de talleres e intervenciones artísticas impartidas dentro de la Central de Abasto de la Ciudad de México (CEDA) en torno a la relación entre nuestro cuerpo y la alimentación, entendida como un cúmulo de intercambios simbólico-afectivos. Estos talleres se realizaron en el Centro de Día de la CEDA. Es un espacio enfocado en desarrollar actividades lúdicas para la población infantil y juvenil que habita la Central de Abasto.

Mediante los talleres modulares de Abasto de saberes se buscó detonar en sus asistentes, reflexiones sobre los vínculos simbólicos y afectivos que se generan a partir de la producción, distribución y consumo de alimentos en la CEDA.

















ÍNDICE

04

**La historia de la
Central de Abasto**

10

**Las otras centrales
de abasto**

16

**Cuando el poder
de las aguas nos
abandonó**

20

**Siembra
de saberes**

**La sensibilización
y la comida** 24

**Tata Luz y las
plantas que curan**
30

**Abasto
de Saberes**
36

Esta publicación fue impresa
en risografía a dos tintas
en los talleres de Editorial
Fauna Nociva en la Ciudad
de México durante la primavera
del año 2022.

Editada por Tráfico Libre
de Conocimientos (TLC)
en colaboración con
WorstSeller Ediciones.



CULTURA

SECRETARÍA DE CULTURA

 **FONCA**

(Sistema de Apoyos a la Creación y Proyectos Culturales)

TLC

Tráfico Libre de Conocimientos



**Worst
Seller**