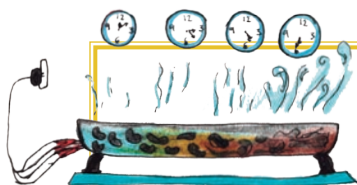


RECETARIO CANERO

Maestras cocineras de Santa Martha Acatitla

Somos mujeres con sentimientos y emociones
Empoderadas porque tenemos nuestros valores
Merecemos que se nos traten con respeto y dignidad
Somos solidarias y estamos en contra de la *discriminación*
Somos vulnerables en cualquier situación
Nos amamos, amamos a nuestra familia y a la gente que nos rodea
Somos unidas ante cualquier injusticia
Somos *sasonadoras* de nuestra propia vida
Tratamos de condimentar nuestro día a día
Ante situaciones negativas utilizamos la fortaleza y la sabiduría
para poder lograr nuestros propósitos
La resistencia es parte de nuestra vida misma
Somos capaces de manejar nuestras emociones
Somos madres cautivas, pero con la capacidad
de saber educar a nuestros hijos
Somos pacientes y tolerantes para la mayoría de situaciones
Todo lo que preparamos lo hacemos con amor
y emplatamos todos los platillos que preparamos
con esmero y dedicación,
esperando muy pronto poder compartirlos con
nuestra familia.

Esta receta forma parte de *Lo crudo, lo cocido y lo finamente picado: Sabores y Sinsabores de las mujeres en prisión*. Este proyecto fue desarrollado en 2019 por las internas del CEFERESO de Santa Martha Acatitla en colaboración con el proyecto *Mujeres en Espiral. Sistema de justicia, perspectiva de género y pedagogías en resistencia* de la UNAM.



Para: las de la estancia, 10 personas
Tiempo de cocción: 8 hrs
Tiempo de reposo: 11 hrs previo a cocción
Costo: \$87
Complejidad: alta

FRIJOLES

Esta receta, que parece ser muy sencilla, aquí en SMA te puede llevar más de medio día y el costo es muy elevado, en comparación que si lo hiciéramos en casa. Se necesita una sarteneta eléctrica para su elaboración; y si se va la luz ya no se pueden seguir cocinando los frijoles y ya no como. No contamos con agua potable y tenemos que comprar un garrafón de 19L (lo compramos 2 veces a la semana, \$27 cada uno). A la recaudería vamos por una cebolla, con un costo de \$12, una cabeza de ajo que cuesta \$10, una rama de epazote \$3, sal \$5 y un kilo de frijoles con un costo de \$30.

Dificultad: Que a mi visita le permitan ingresar el frijol, ya que tiene que dar una cooperación para que no le pongan "peros", \$20 mínimo —o depende de las cosas que traiga la visita—.

Ingredientes

- frijoles 1kg
- cebolla 1/4
- ajo 1 cabeza
- sal 1 cucharada
- agua 19 L aprox.



Utensilios

- sarteneta
- cuchillo canero (tapa de una lata de atún. El atún está prohibido que entre por visita, lo venden aquí en la tienda).



Preparación

- Se remojan los frijoles una noche antes; como cuando vas a audiencia, también te preparas un día antes.
- Se hierven muchas horas; como nuestro proceso que tarda mucho tiempo, aún más cuando te difieren las audiencias. Es agotador y estresante.

Modo de servir: en un plato hondo.

Acompañe su platillo con: tortillas, salsa y un pedazo de chicharrón.

Nota: si se llega a ir la luz, ya no podemos cocinar nada.

