



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
Facultad de Arquitectura



Arquitectura interior y espacialidad del lugar  
culinario mexicano

Una reconexión con el espacio físico y simbólico  
de la cocina de la vivienda

TESIS TEÓRICA QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
ARQUITECTA

PRESENTA

Amanda Hernández Flores

ASESORES

Mtro. Jesús Enrique Salazar Valenzuela

Mtra. Karla Rodríguez Hamilton

Arq. Fernando Rivas Ladrón de Guevara

Ciudad Universitaria, Ciudad de México

Junio 2023



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.







Me siento sumamente afortunada de tener en mi vida a personas con las que me he permitido gozar, pausar, reír y sobre todo llorar durante este proceso.

Abuelo, gracias por recordarme siempre que entre nosotres nos damos vida.

Reni, gracias por las risas compartidas y lo mucho que me inspira tu disciplina.

Papá, gracias por los abrazos y consejos anecdóticos que nos han permitido conocernos.

Mamá, gracias por tus cuidados y por el llanto compartido que tanto me apapacha.

Maya, mi gatita, por alejar las malas energías en las noches de desvelo.

Vanessa, mi alma gemela astrológica, gracias por toda esta amistad mágica.

A todas las mujeres que se han cruzado en mi camino, gracias por inspirarme con su

manera de luchar y por mostrarme que el amor entre mujeres es revolucionario.

A la persona que menos confiaba en la posibilidad de terminar esta tesis, que más que un reto académico se presentó como un desafío sumamente personal. Gracias Amanda por saberte capaz, por tomarte tu tiempo, por aprender sobre la marcha, y por enfrentarte a los miedos que sólo tú conoces con amor. Lo logramos.

*" En cada lugar se repetía la magia, la alquimia en la cocina, la ceremonia, la transmisión poderosa del amor a través de la comida."*

-Laura Esquivel

## *OBJETIVO GENERAL*

- Examinar distintas representaciones de la cocina mexicana y Generar métodos de análisis espacial para así, Expandir la noción arquitectónica del espacio gastronómico físico y simbólico.

## *OBJETIVOS ESPECÍFICOS*

- Identificar a través del arte, utilizando como objeto de estudio: obras pictóricas y fotográficas, las transformaciones que han impactado a nivel espacial a las cocinas en México.
- Complejizar la lectura y percepción de la cocina mexicana desde un enfoque teórico, para reflexionar sobre este lugar como un ente cultural: gastronómico, sensorial, intelectual, personal, político y afectivo.
- Incentivar la revalorización la espacialidad física y simbólica de la cocina a través de la observación y conocimiento de sus elementos y el estado de los mismos para tener una noción integral del espacio arquitectónico.

# ÍNDICE

Introducción .....	8
<b>1.- El espacio culinario .....</b>	<b>10</b>
1.1.- La cocina de la vivienda mexicana .....	12
1.2.- Evolución espacial .....	13
1.2.1.- Cocina de lo esencial .....	15
1.2.2.- Cocina de la colonia .....	26
1.2.3.- Cocina de la eficiencia .....	35
1.3.- Espacio multisensorial.....	45
1.4.- Trascendencia femenina.....	48
<b>2.- Reflexiones sobre el lugar culinario .....</b>	<b>51</b>
2.1.- Lugar experiencial .....	53
2.1.1.- Sabores y saberes .....	55
a.- Cocina y devoción intelectual.....	57
b.- Cocina y tradición familiar .....	59
2.1.2.- Cocina y cuidado.....	62
a.- Cocina y la figura nutridora.....	63
b.- Cocina y reivindicación.....	66
2.1.3.- Vivencia e inspiración.....	74
a.- Cocina y sensualidad literaria.....	76
b.- Cocina y mística pictórica.....	80
2.2.- Las huellas de la memoria.....	82
2.2.1.- Pasar nuevamente por el corazón.....	85
2.2.2.- Estado y adaptación espacial.....	90
<b>3.- Conocimiento y reconexión con la cocina .....</b>	<b>97</b>
3.1.- Pautas gráficas.....	99
3.2.- Aplicación de la lectura.....	87
3.2.1.- Identificación de componentes abstractos.....	104
3.2.2.- Identificación de componentes concretos.....	117
3.2.3.- Identificación de los aspectos culturales.....	126
Conclusión .....	128
Recursos bibliográficos.....	133
Recursos electrónicos.....	134
Recursos visuales.....	136

# INTRODUCCIÓN

*"En el campo, cocinar es ""hacerle de comer a alguien", no guisar para una silueta anónima. Se come a veces en silencio y pareciera que de prisa, pero la boca adivina siempre lo que ni las palabras, ni los gestos, ni siquiera las miradas se atreven a manifestar en un mundo que ha erigido el pudor en la expresión de los sentimientos como la mayor de las virtudes. A través del sazón unas manos se hacen presentes a unos labios" 1 (Alfonso Alfaro, 2002, p. 108)*

La gastronomía mexicana es una colectiva de tradiciones, un modelo cultural que comprende conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y comportamientos comunitarios ancestrales; es debido a esto que, en 2010 la UNESCO se ha comprometido a proteger y preservar las tradiciones culinarias de México para la posteridad, convirtiendo a la cocina tradicional mexicana en patrimonio cultural inmaterial.

Es esta cautivadora complejidad, la que motiva a llevar a cabo el estudio de la cocina, como la herramienta arquitectónica, que permitió que los alimentos se tornaran en expresiones simbólicas, que representan desde la satisfacción de una necesidad hasta la identidad de un grupo social.

1 [ Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana (2012) *Elogio de la cocina mexicana. Patrimonio cultural de la humanidad*. México, Ed. Artes de México ]

Este trabajo pretende analizar la cocina a nivel conceptual y arquitectónico, para ello se emplearán varias fuentes de las cuales se podrán obtener distintas perspectivas de lo que es la cocina, estas fuentes van desde entrevistas y artículos de revistas, hasta objetos pictóricos, fotográficos, literarios y filmográficos.

Se tomará como referente principal, la aproximación analítica-emocional que nos regala cada uno de los autores, que representan la cocina desde su perspectiva y expresión artística, lo que permitirá salpicar el documento de ideas diversas y sobre todo sensibles, con respecto al lugar de estudio, se visibilizará su espacialidad, se buscará distinguir sus áreas, dimensiones y objetos y cómo esto determina el funcionamiento, la estética e inevitablemente la forma en la que se vive el lugar.

El proceso involucrado en la práctica culinaria, implica la participación colectiva de toda la logística alimentaria, desde la siembra y cosecha de alimentos en el campo, hasta la degustación de los platillos y manjares. La concientización de la existencia de esta cadena, lleva necesariamente a mencionar que, el punto intermedio se encuentra en la preparación de los alimentos y es exactamente en este punto donde se centra el objetivo de esta tesis, examinar el espacio en el que este eslabón cobra acción: **La cocina.**

La cocina es un espacio que, generalmente por sí mismo, ocupa una posición ampliamente privilegiada; arquitectónicamente su importancia se refleja con respecto a su ubicación dentro de la distribución del hogar e históricamente es el lugar en el que alguna vez costumbres, tradiciones e ingredientes se relacionan a través de una de las expresiones culturales más complejas: la cocina, para generar el gran mestizaje culinario que conocemos ahora.

1.-

# *EL ESPACIO CULINARIO*

# 1.- EL ESPACIO CULINARIO

*"En la cocina lo natural se transforma en cultura. Los platillos y bebidas son más que la simple suma de los productos que los constituyen: tienen identidad propia" 2 (Luis Alberto Vargas, 2012, p. 84)*

De los elementos de la naturaleza, fue el fuego el elemento constituyente, proveedor de calor y acogimiento, alrededor del cual se satisfacían necesidades básicas tales como la preparación de alimentos, el comer y el dormir. En un sentido primitivo el fuego fue aquel que dio esencia a una vivienda.

Con el paso del tiempo, este espacio destinado a la preparación de alimentos, se fue separando del lugar de descanso y evolucionó de distintas formas en diversos lugares del mundo. Aquello que hoy conocemos como cocina, inició como una fogata, pasó a ser una parrilla artesanal, un horno de barro o una estufa de arcilla y así la cocina entró en un ciclo constante de evolución que no se ha detenido hasta la fecha.

Posteriormente se fueron sumando elementos como lavaderos, cavidades para manipulación de alimentos, cisternas, alacenas etc. para finalmente ser el espacio diferenciado que conocemos hoy. La cocina es mucho más que un espacio con historia; siempre ha sido, es y será un ente social, económico, geográfico y cultural. ¿Cómo se refleja esta complejidad culinaria y arquitectónica al interior de la cocina de la vivienda mexicana?

2 [ Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana (2012) *Elogio de la cocina mexicana. Patrimonio cultural de la humanidad*. México, Ed. Artes de México ]



## 1.1.- LA COCINA DE LA VIVIENDA MEXICANA

En el caso de México el espacio concebido como “cocina” era aquel destinado para el uso de metates, morteros, molcajetes y planchas de barro utilizados para cocinar tortillas y tostar semillas. Posteriormente a finales del S. XV e inicios del S. XVI con la venida de la invasión española, se introdujeron paulatinamente y sin pausa nuevas prácticas, nuevos utensilios, plantas, especias, frutas, verduras y animales y así se fue creando un mestizaje, no sólo culinario sino arquitectónico.

Es en este tiempo en dónde empezó a surgir un cambio, generado por la mezcla entre el respeto ceremonial que tenían las culturas mesoamericanas hacia los alimentos y las tecnologías invasoras, es como se da comienzo a un mestizaje no sólo culinario sino arquitectónico y el interior de las cocinas mexicanas tocadas por este mestizaje, fueron testigos de las dinámicas gastronómicas que permitirían más adelante cocinar un legado.

La cocina es un espacio que sigue teniendo un papel protagónico en la dinámica de las viviendas mexicanas y que en su proceso de transformación, ha tenido cruces heterogéneos como lo son las nuevas tecnologías, el reflejo de las costumbres o la percepción de los roles de género en la sociedad. Es indudable que un espacio que refleja tanto de lo que pasa afuera, amerita considerarse arquitectura vital del reflejo de la identidad.

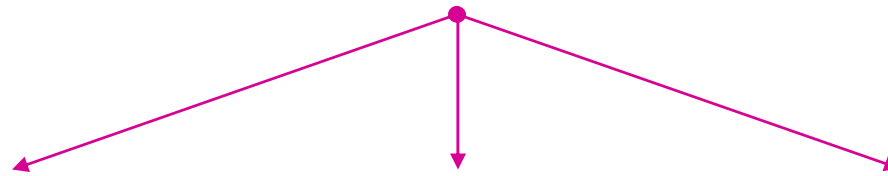
## 1.2.- EVOLUCIÓN ESPACIAL

El desarrollo de este apartado se centrará en el estudio de varias imágenes de cocinas en distintos periodos del tiempo. Se prestará especial atención a extender la idea estandarizada que se tiene del concepto de cocina, pero sobre todo se valorarán los elementos que en estos espacios componen la cocina, sin juzgarlos con un lente occidentalizado y mucho menos sobreestimando la funcionalidad y/o subestimando la riqueza espacial.

Este proceso de observación se realizará partiendo del análisis de las cocinas anteriores a la invasión española, pasando por aquellas tipologías en las que se refleja la metamorfosis arquitectónica, hasta llegar a la idea que en la actualidad se tiene de cocina; es decir, de las cocinas integrales de los medios urbanos en México.

En esta exploración visual y analítica, no se pasará por alto el hecho de que la figura de "COCINA" es un espectro, y que las tipologías e imágenes presentadas son parte de éste, por lo que no se busca limitar ni excluir otras formas en las que, la cocina pudo haberse presentado en el pasado o bien, pueda presentarse actualmente.

# EVOLUCIÓN ESPACIAL DE LA COCINA EN MÉXICO



Cocina de lo esencial

Cocina de la colonia

Cocina de la eficiencia



Al exterior

Al interior

Casonas

Conventos

Casas

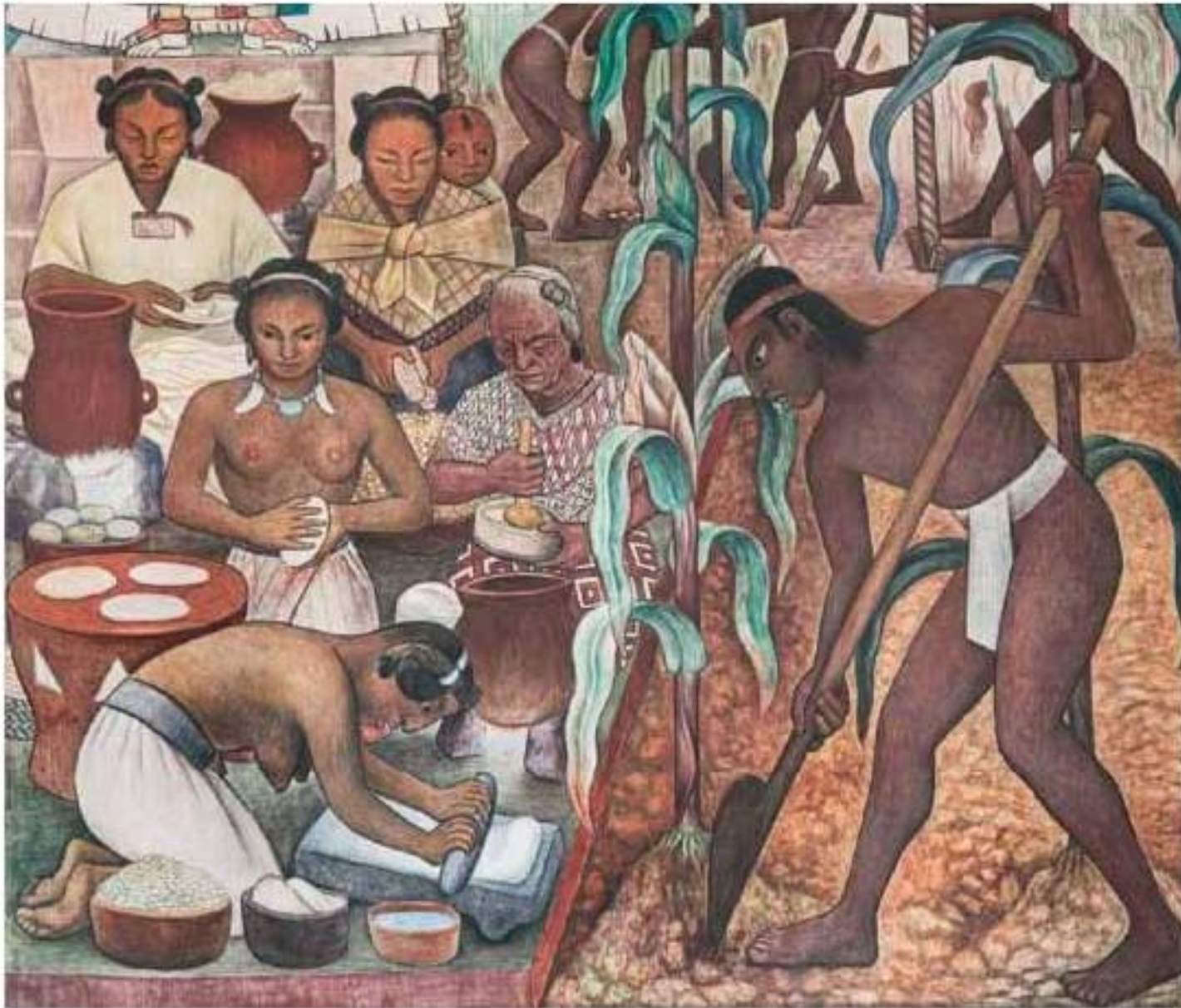
Departamentos

### 1.1.1.- COCINA DE LO ESENCIAL



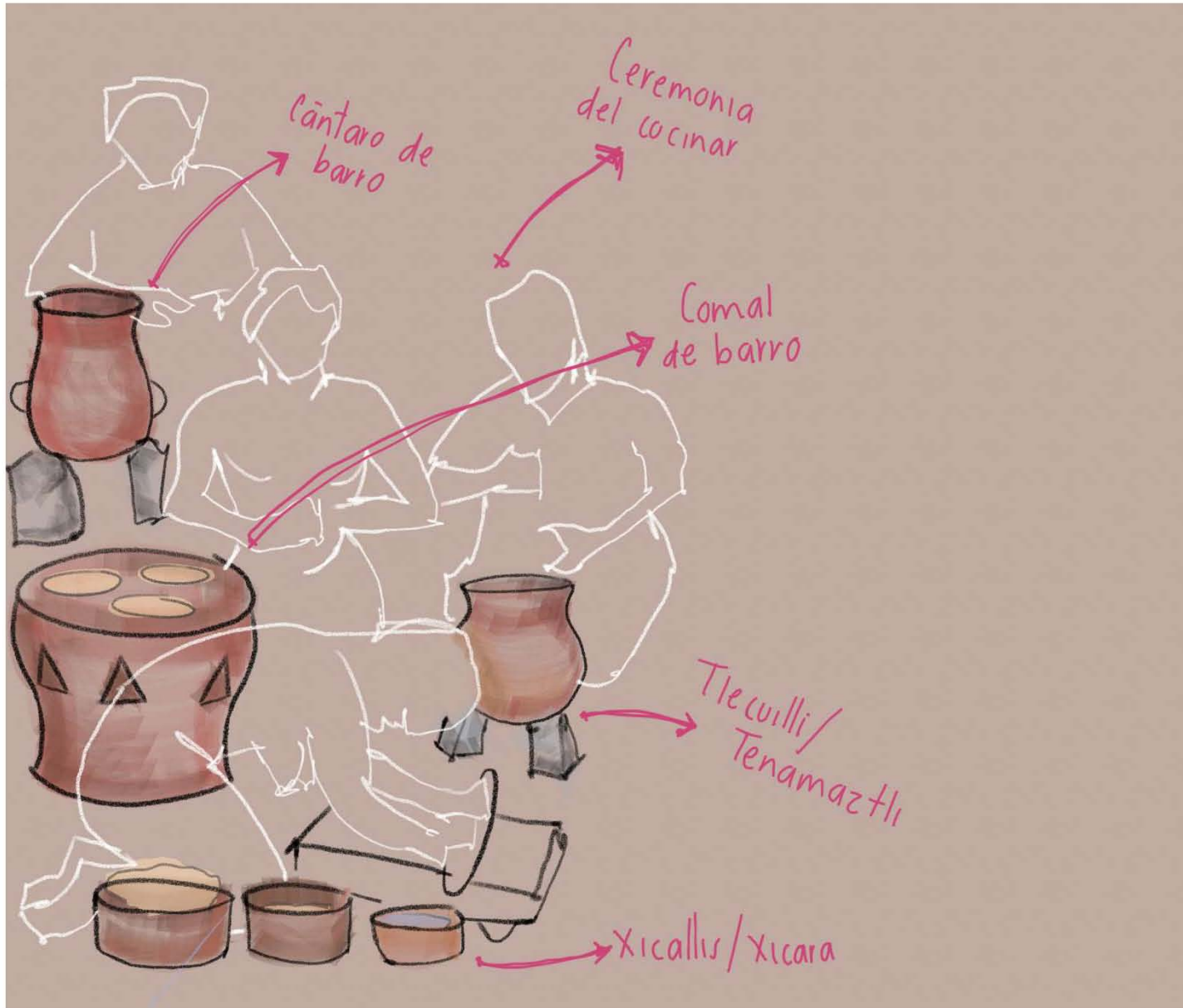
Los procesos con los que se cocinaba en la época mesoamericana, tenían como base elementos esenciales, que a su vez eran representación de lo que hoy podríamos percibir como tecnologías ancestrales. La dieta de los mesoamericanos variaba de acuerdo a los recursos locales y al conocimiento que se tuviera sobre ellos; sin embargo un invariable era que la figura de cocina mesoamericana estaba en donde se prendiera el fuego y se colocara el comal y el metate.

En estos momentos de la historia, el fuego era aún parte de la teología mesoamericana, éste representaba al Dios Huehuetéotl y es por esto, que el acto de cocinar era una ceremonia que implicaba ritualizar la molienda del maíz en el metate de piedra volcánica, el tatemar los chiles al fuego o poner las tortillas al comal y cabe destacar que de estos objetos maravillosos – el metate y el comal – tenían una cualidad itinerante, por lo que la cocina podía estar en el interior de la vivienda o en un área techada designada para cocinar y también se podían colocar los elementos en el exterior y generar una cocina exterior.



Diego Rivera / La civilización Huasteca / 1886-1957, México

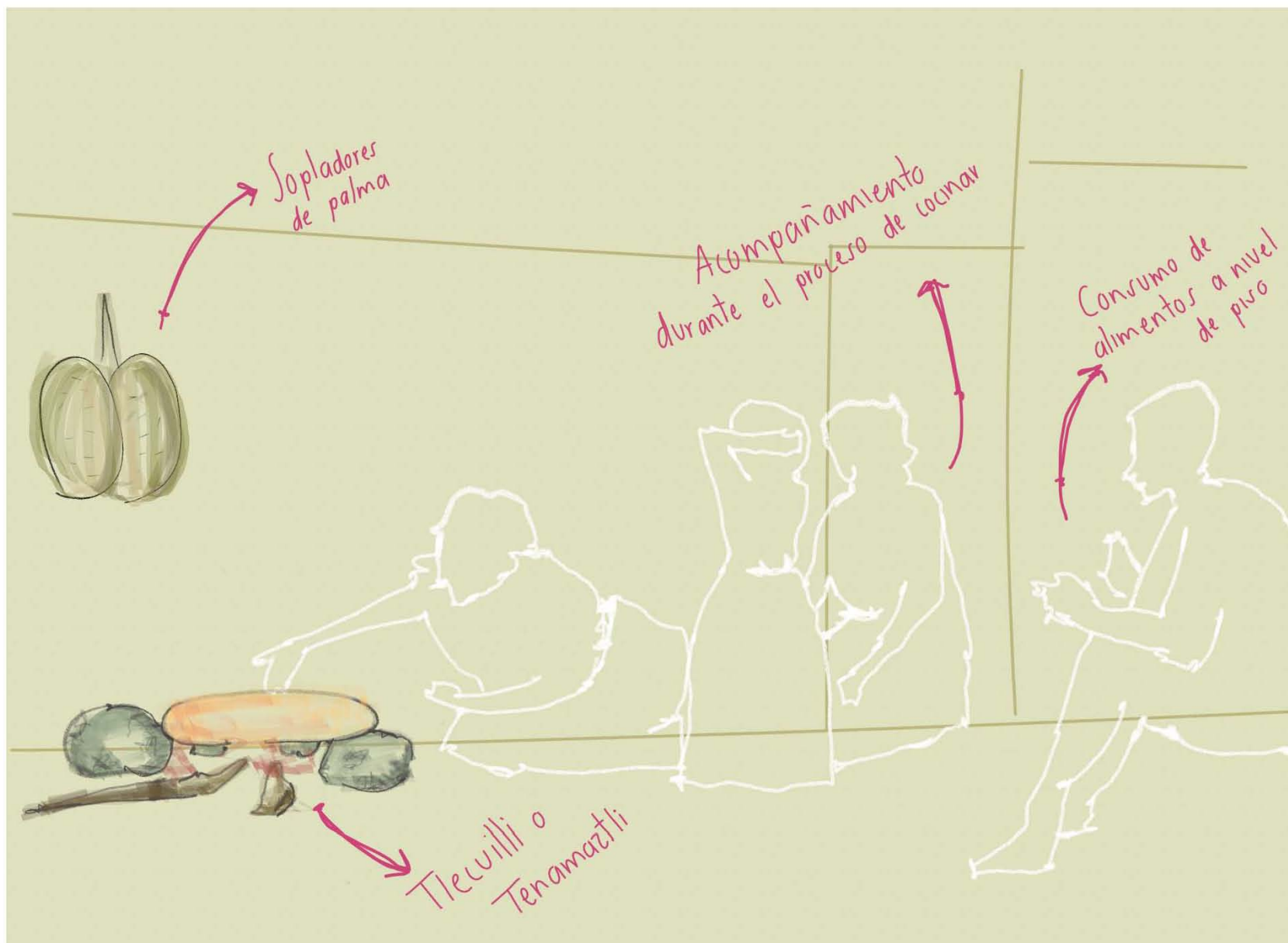




Amanda HF / Intervención gráfica a: **La civilización Huasteca**



Johan S. Hegi / *Elotepec, casa Sr José Q* / 1858, Veracruz, México



Amanda HF / Intervención gráfica a: **Elotepec, casa Sr José Q**



Todas las actividades correspondientes a la preparación de alimentos se realizaban a nivel de piso, el fuego también se encendía a este nivel, en un espacio sagrado llamado *tlecuilli* o *tenamaztli*, que es el hueco que forman las piedras colocadas en el suelo, para poner el comal encima y entre las cuales se iniciaba la lumbre con leña, olotes, o pencas de maguey y se avivaba con sopladores de palma o plumas.

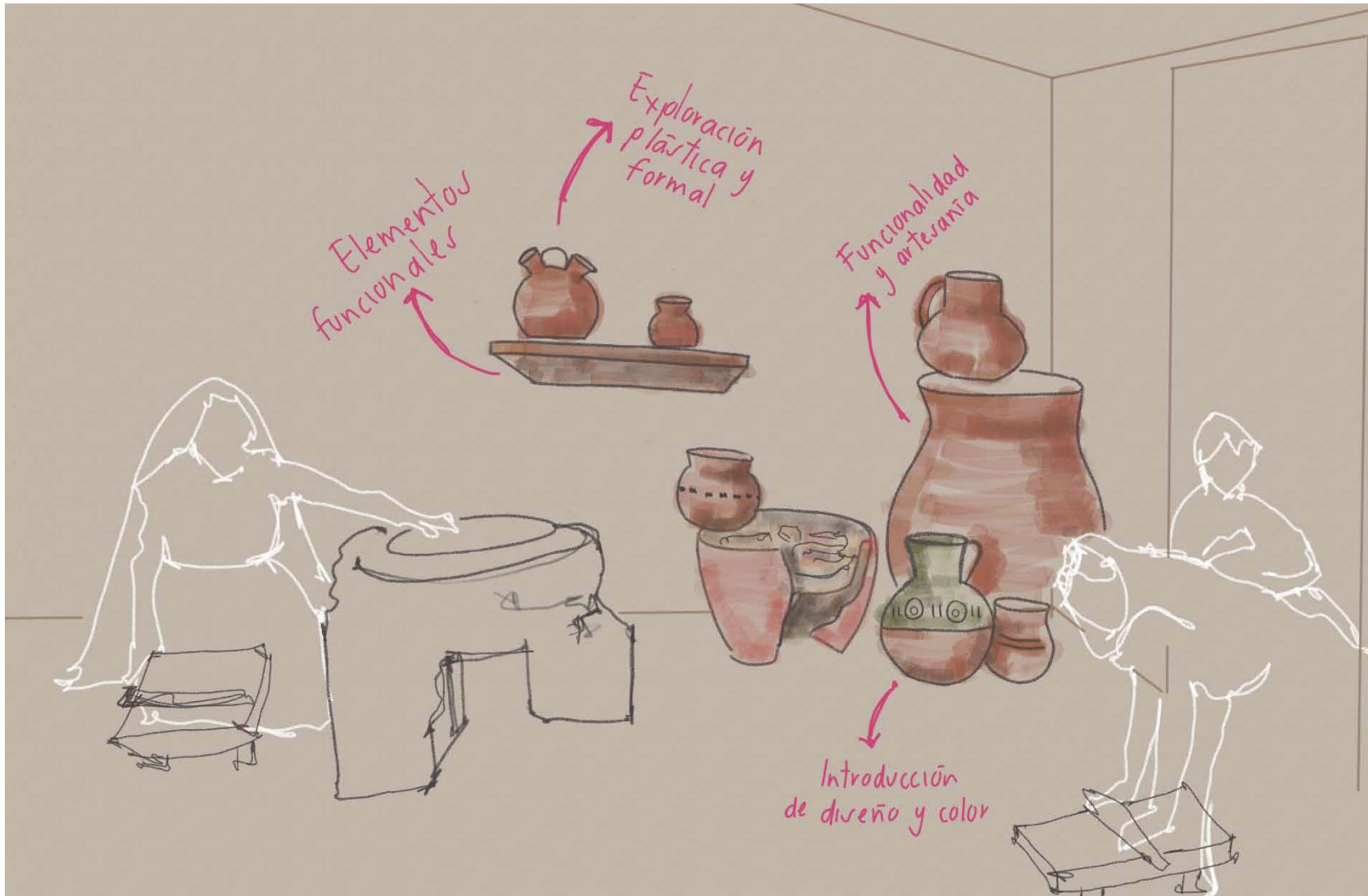
*"El menaje de cocina incluía tecomates, cajetes, cazuelas o caxitl, cántaros y ollas de barro de diferentes tamaños, comales recubiertos con cal, para evitar que se pegaran las tortillas, los infaltables metates de roca volcánica, usados principalmente para triturar granos y los molcajetes del mismo material empleados para hacer salsa" 3 ( María Cristina Suarez, 1997, p. 10 )*

Es así como estaban construidas las cocinas en las viviendas de los macehuales, quienes posteriormente a la preparación de alimentos, colocaban los platillos en cajetes, xicallis, platos y tecomates y las bebidas con las que acompañaban sus alimentos eran servidas en vasos y jícaras de barro. Así con esta degustación cerraban la ceremonia del cocinar, la cual había permitido el Dios del fuego.

3 [ Artes de México (1997) *Los espacios de la cocina mexicana. No.36.* México, Ed. Artes de México ]



Édouard Pingret / **Cocina Poblana** / 1851-1855, Puebla, México

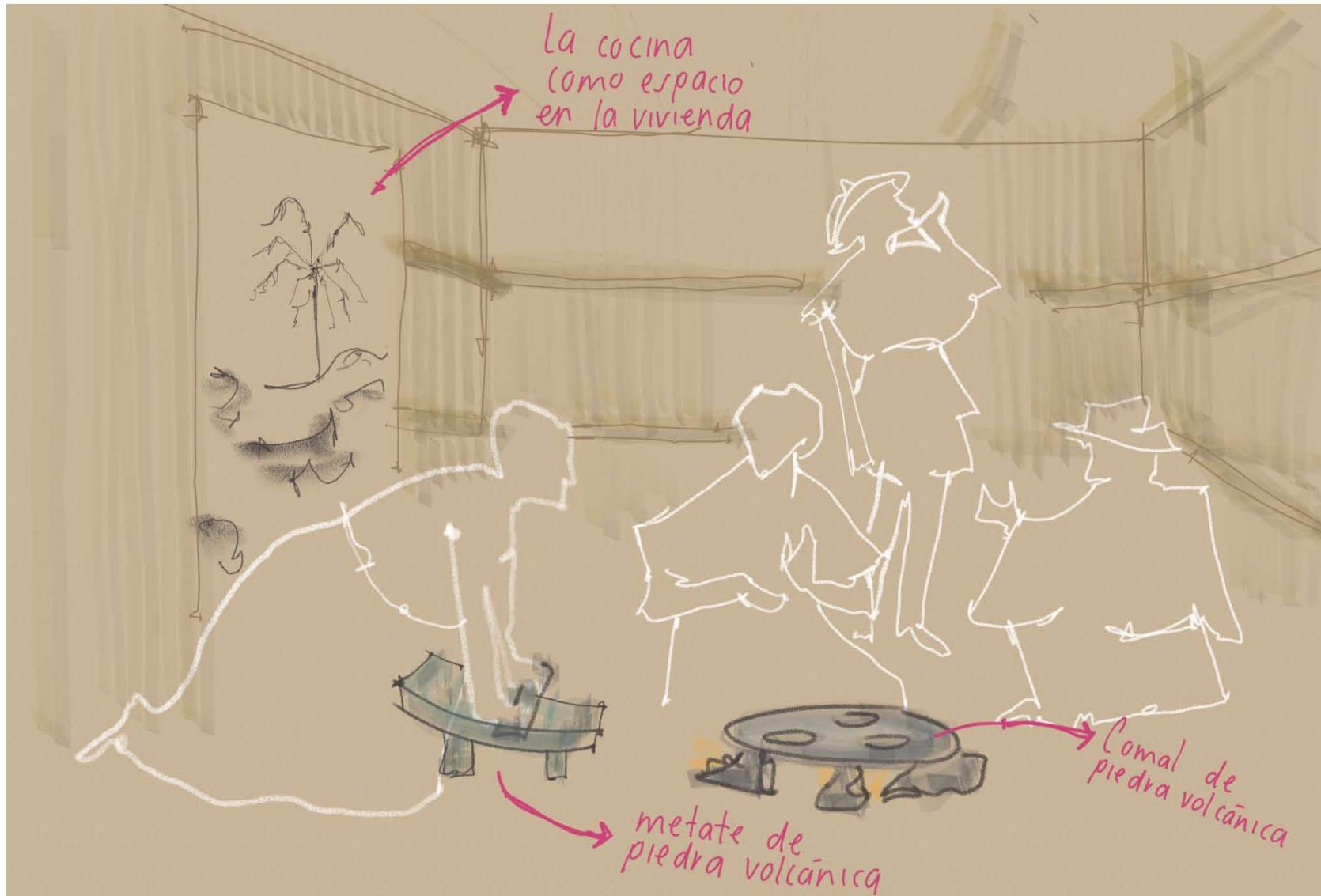


Amanda HF / Intervención gráfica a: **Cocina Poblana**





Carl Nebel (dibujo) Joseph Lemercier (litografiado) / **Las tortilleras** / 1829-1834.



Amanda HF / Intervención gráfica a: **Las tortilleras**

A finales de la época prehispánica, en zonas como el Altiplano Central; que abarca el valle de Morelos, el Valle Puebla-Tlaxcala, la Cuenca de México y el Valle de Toluca, la cocina en las viviendas era un espacio separado de lo que se podría denominar el “área común” de la casa. En cuanto al mobiliario de cocina, éste no cumplía un rol primordial en la composición de la cocina mesoamericana, por lo que, las pocas piezas que pudieran encontrarse en la cocina eran fabricadas por los mismos habitantes de las viviendas.

*“El escaso mobiliario se hacía con maderas diversas, hojas y fibras vegetales como el tule, generalmente ligero y de fácil movilización. Para forrar los asientos se utilizaban pieles curtidas de animales como el jaguar, el puma, el coyote o el venado. Una característica era su altura: casi siempre muy baja o a ras de suelo. Eran comunes los icpallis, entre los cuales se mencionan bancos, taburetes y rollos o atados” 4 ( María Cristina Suarez, 1997, p. 10 )*

4 [ Artes de México (1997) *Los espacios de la cocina mexicana. No.36.* México, Ed. Artes de México ]

## 1.1.2.- COCINA DE LA COLONIA



Es en este periodo en el que se inicia el recorrido hacia la consolidación de la gastronomía culinaria mestiza. La transición espacial que sufrió la cocina fue inevitable y notoria. Algunas de las ideas generales sobre las que se sostuvieron estos cambios, fueron debido a que se empezó a percibir la cocina, como una unidad funcional, que podía trabajar relativamente aislada y a la vez podía tener relación con el exterior y algunos espacios de la casa como el comedor.

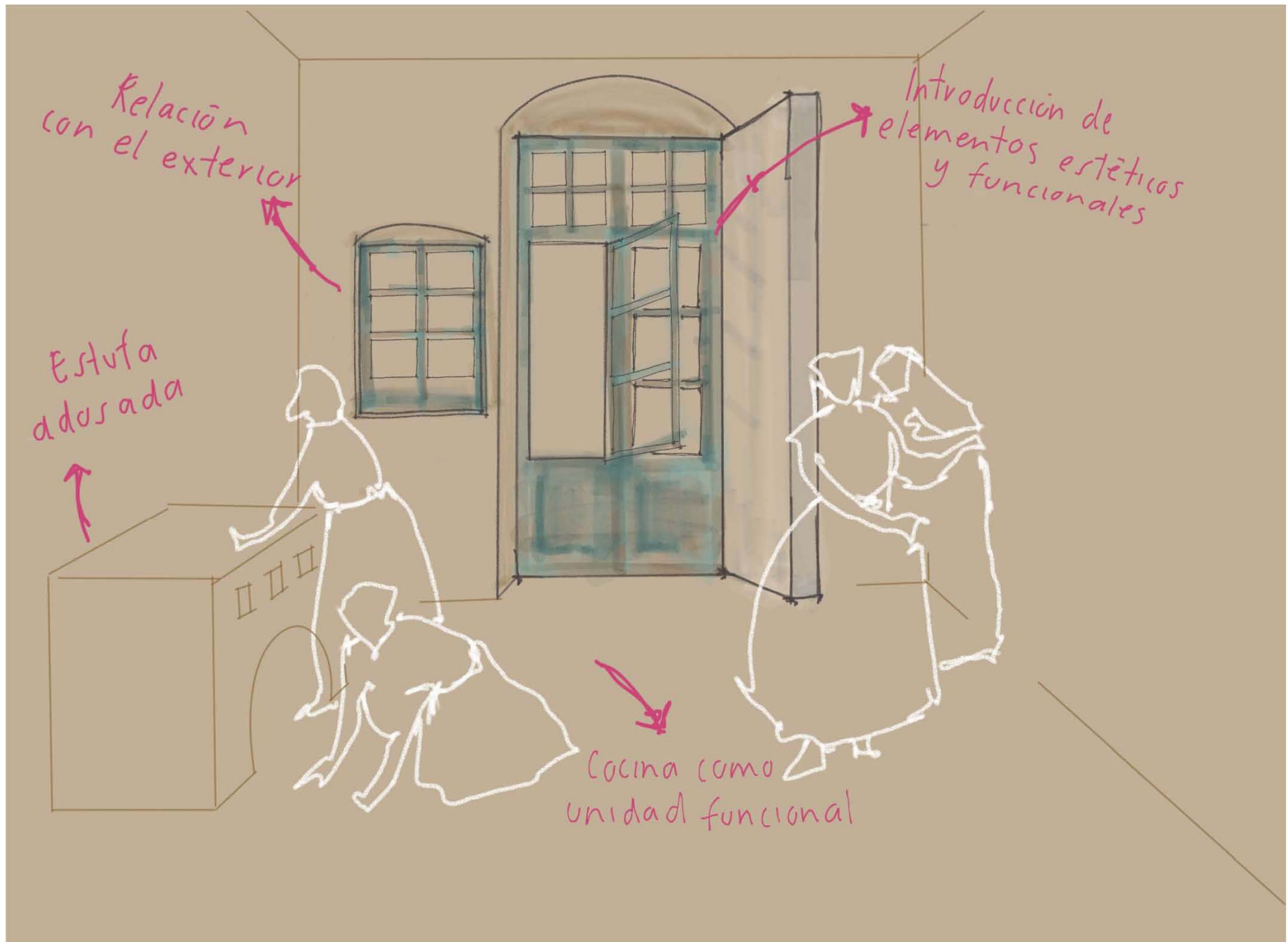
Estas cocinas estaban pensadas para alojar las labores de cocineras, trabajadores de las casonas, así como también para las mujeres que habitaban en ellas; las cocineras eran quienes se encargaban de la preparación de alimentos, y también consumían sus alimentos al interior de la cocina, por lo que no faltaban las mesas de madera para trabajar y para comer. Otro espacio que no se puede olvidar es el patio de servicio contiguo a la cocina, destinado a la limpieza de alimentos, y utensilios y que también daba oportunidad de criar animales para consumo.





José Agustín Arrieta / **Cocina poblana** /1863

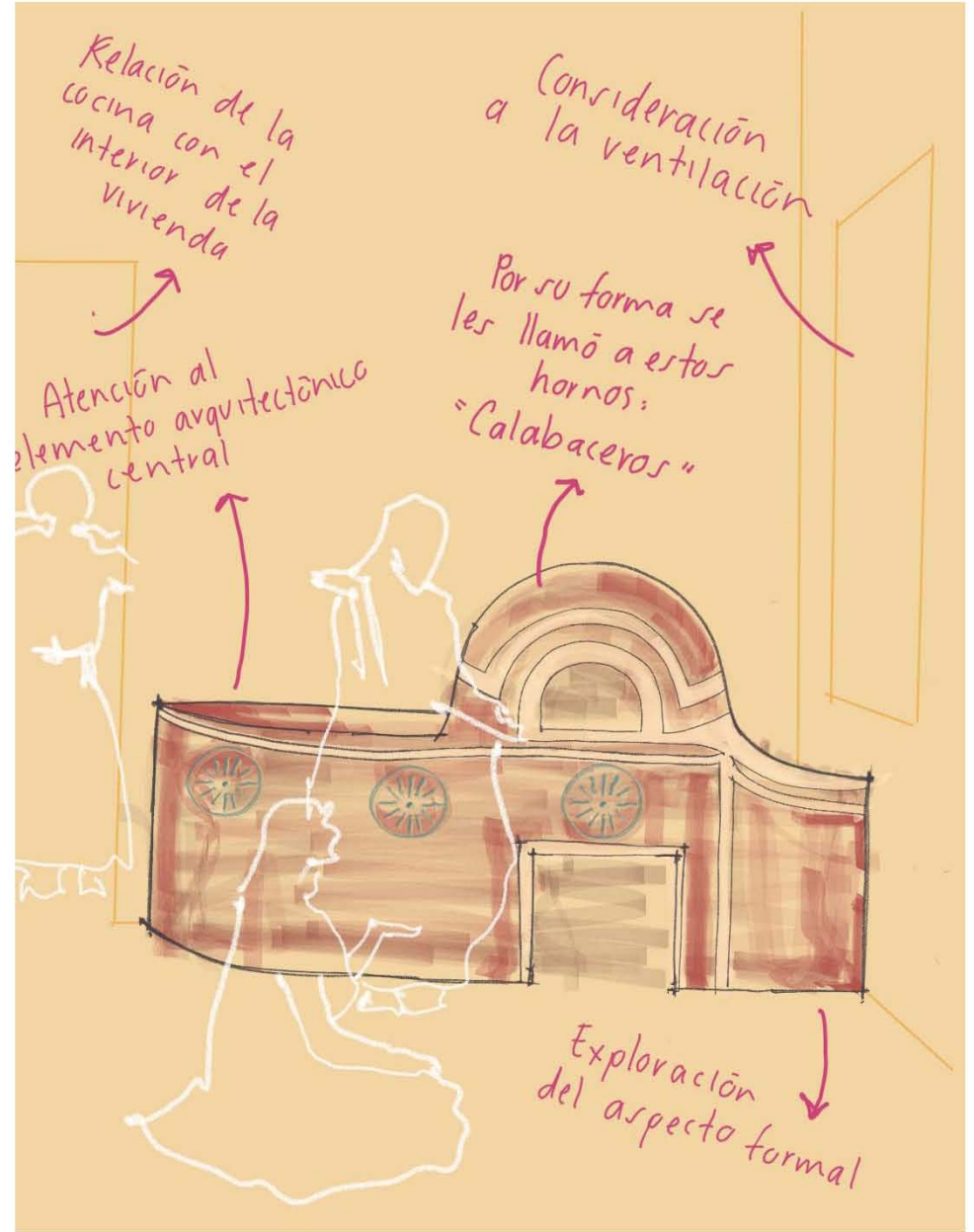




Amanda HF / Intervención gráfica a: **Cocina poblana**



Eduardo Pingret / **Cocina poblana** / Siglo XIX



Amanda HF / Intervención gráfica a: **Cocina poblana**

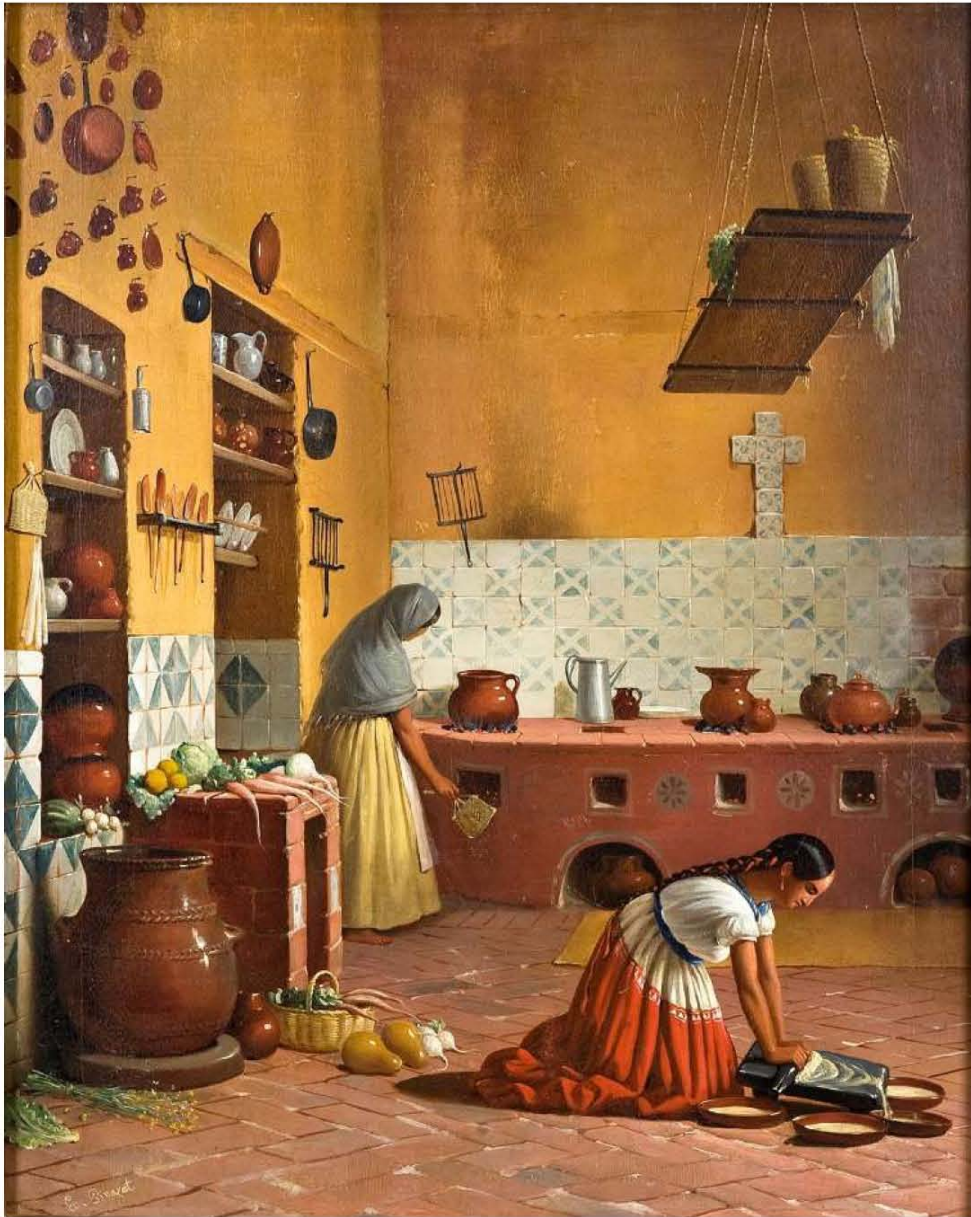
El mejor ejemplo para representar el proceso de evolución de la arquitectura interior del espacio de preparación de alimentos, es la intersección de la religión, la gastronomía y la arquitectura; es decir: las cocinas de los conventos de los siglos XVI y XVII.

En la primera mitad del siglo XIX, en México, los espacios culinarios de las viviendas mexicanas, seguían el modelo de cocina de los conventos . Estas son cocinas compuestas por estufas de obra, adosadas a los muros y con hornillas para introducir la leña y encender la flama. A algunas estufas se les construía incluso un horno adjunto.

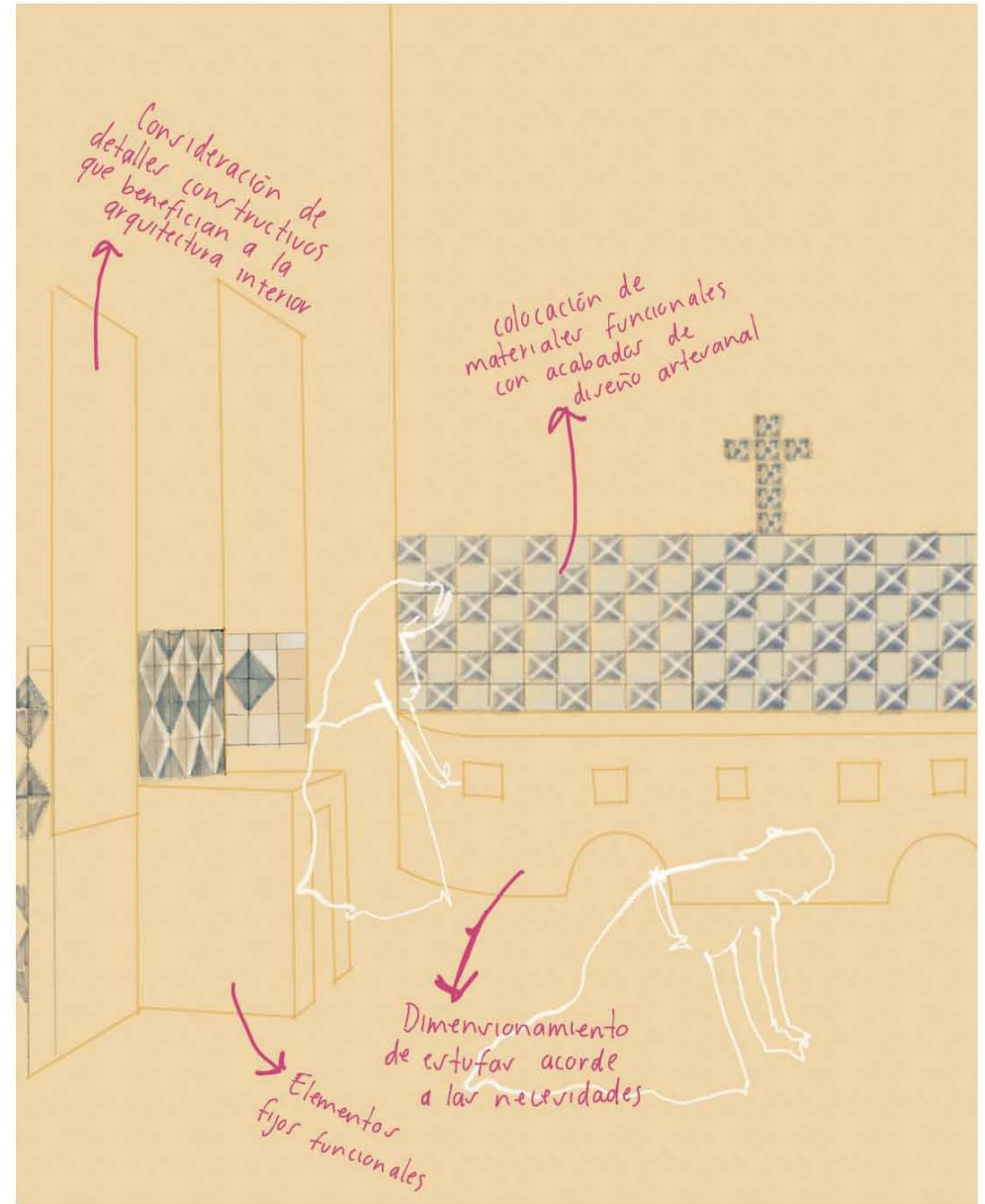
*"Con la llegada de ingredientes, técnicas y gustos culinarios, se importaron maneras y enseres para equipar la cocina y satisfacer las necesidades de los españoles. Así en lugar del anafre de barro a ras del suelo se construyeron hornos de leña que favorecían la repostería y el horneado de alfajores, marquesotes y merengues. El tecuilli azteca [...] se convirtió en horno abovedado, el cual por su forma se llamó calabacero; la cocina conservó su vocación comunitaria y congregadora, ya fuera en las casas de familias acomodadas o en los conventos" 5 ( Mónica Lavín, Ana Benítez, 2021, p. 21 )*

5 [Lavín, Mónica et. Benítez Ana (2021) *Sor Juana en la cocina. México.* México, Ed. Planeta mexicana ]





Eduardo Pingret / **Cocina poblana** / Siglo XIX



Amanda HF / Intervención gráfica a: **Cocina poblana**

En la parte inferior de estas estufas y hornos se colocaban nichos abiertos a ras de piso, que se utilizaban como espacios de guarda y que se sumaban a otros espacios como los nichos a nivel de la vista, alacenas y repisas de madera e incluso ganchos en los muros que servían para colgar algunas ollas.

Un gran cambio en los detalles, al interior de este tipo de cocina es que se puso atención a los acabados. Se pensó en revestimientos de azulejo y/o talavera en los salpicaderos de las estufas por un tema no sólo estético sino de funcionalidad en el ámbito de la limpieza de esa superficie, se colocan alrededor de los fogones o como cenefas, con una intención decorativa y también se consideraron los zoclos, que se yuxtaponen con el piso recubierto con losetas o petatillo de barro cocido.

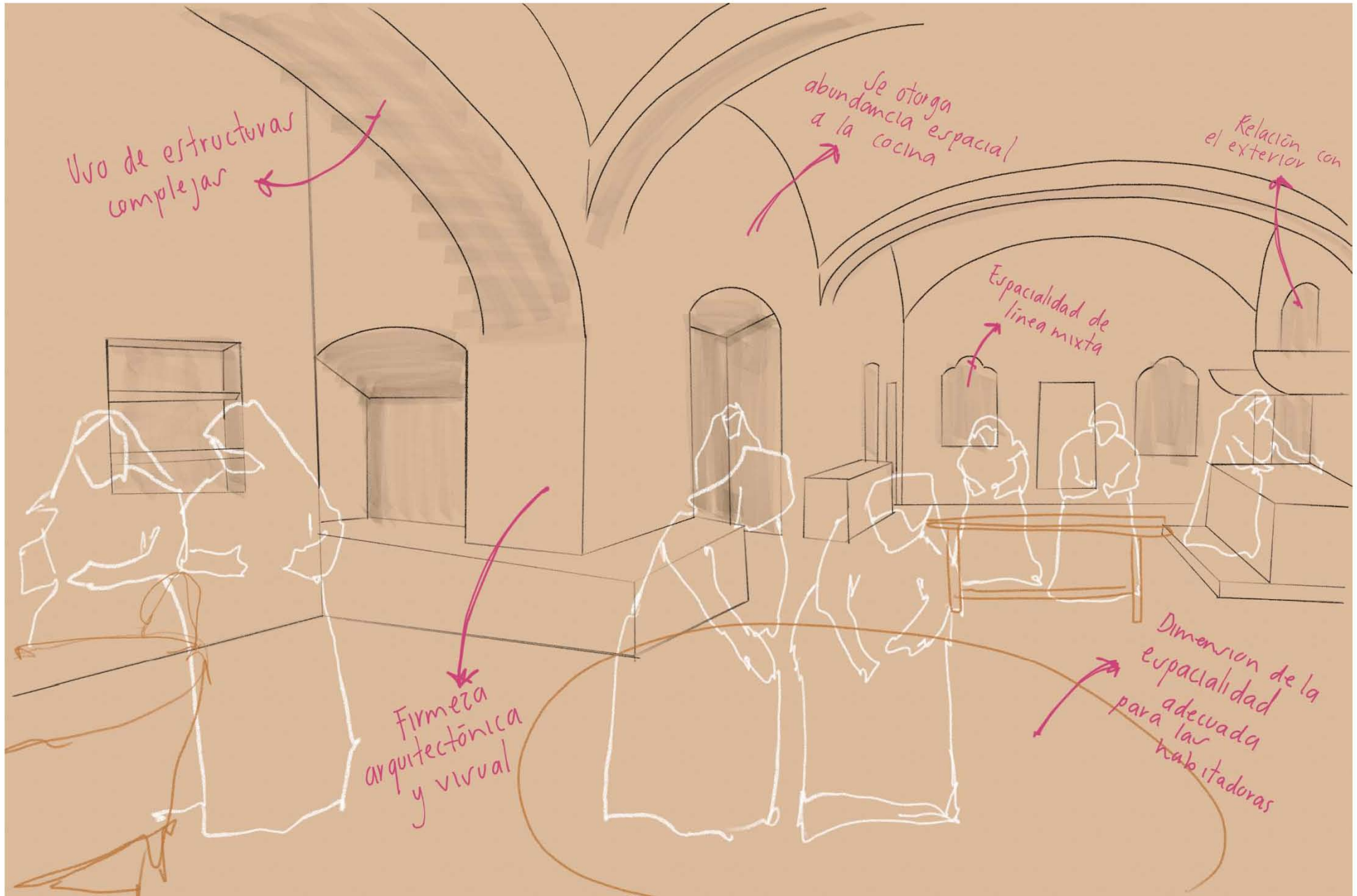
Las cocinas de los conventos son un verdadero hito de la gastronomía mexicana, fue en ellas en donde monjas y cocineras mulatas e indígenas confeccionaron dulces de sabor inigualable. La gastronomía conventual era indudablemente un arte creado para deleitar el sentido del gusto y el olfato y sor Juana Inés de la Cruz es un ejemplo infaltable.

Ciudades como Puebla, Querétaro, Morelia y Jalapa fueron las que más gozaron del auge de la gastronomía que día con día las monjas cocinaban para alimento propio y para generar un sustento a través de la venta de dulces. Pero el lugar en donde su culinaria se transformó en algo espléndido fue en Puebla en una de las fundaciones más importantes: el convento de Santa Rosa.





Raúl Gil / *Cocina Santa Rosa* / 2015



Amanda HF / Intervención gráfica a: **Cocina Santa Rosa**



### 1.1.3.- COCINA DE LA EFICIENCIA



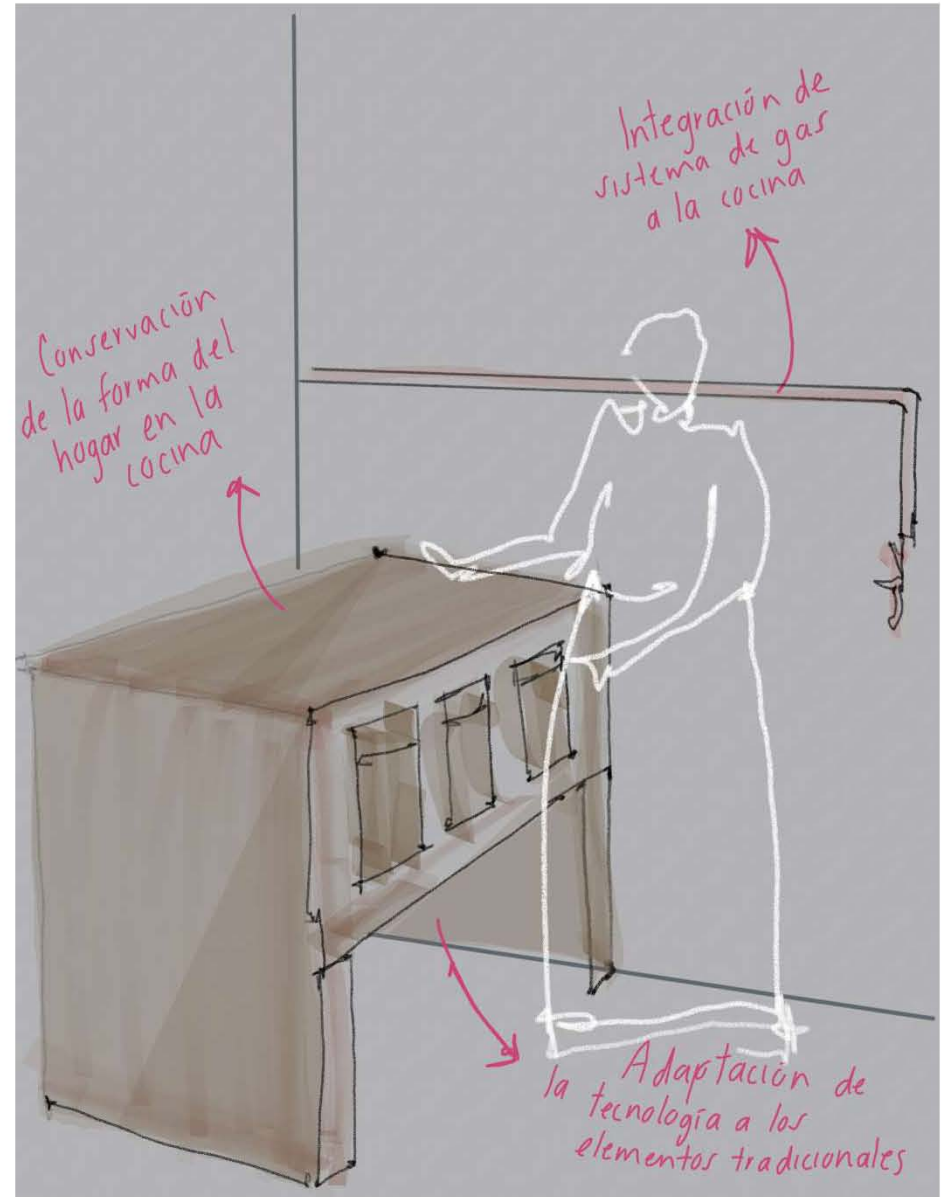
Posterior al esplendor espacial-arquitectónico que alcanzó la cocina en México, llega a este espacio de la vivienda el factor tecnológico. A inicios del siglo XIX, alrededor de los años 20's llega a territorio mexicano la tractolina o estufa de petróleo; el uso de éstas no fue instantáneo, ya que los braseros que se utilizaban en el momento formaban parte de la historia culinaria de las viviendas y aún cuando las cocineras le dieron una oportunidad a su uso, pronto se hizo evidente que este aparato propiciaba malos olores por su combustible, el humo que desprendía se impregnaba en las paredes dificultando la limpieza de la cocina y por si fuera poco la seguridad al utilizarlo era precaria.

Más tarde, en los años 30's llegan las estufas de gas, las cuales permitían tener un control en la intensidad de la llama y una regulación de la temperatura en el horno que también estaba incluido en un solo aparato. La oferta de estas estufas era variado y podía seleccionarse acorde a necesidades individuales o familiares. Aunque en la misma década llegaron las estufas eléctricas, éstas no llegaron a popularizarse dentro del nicho de las cocinas en viviendas de clase media, ya que las cocineras se habían adaptado a las estufas y hornos de gas.





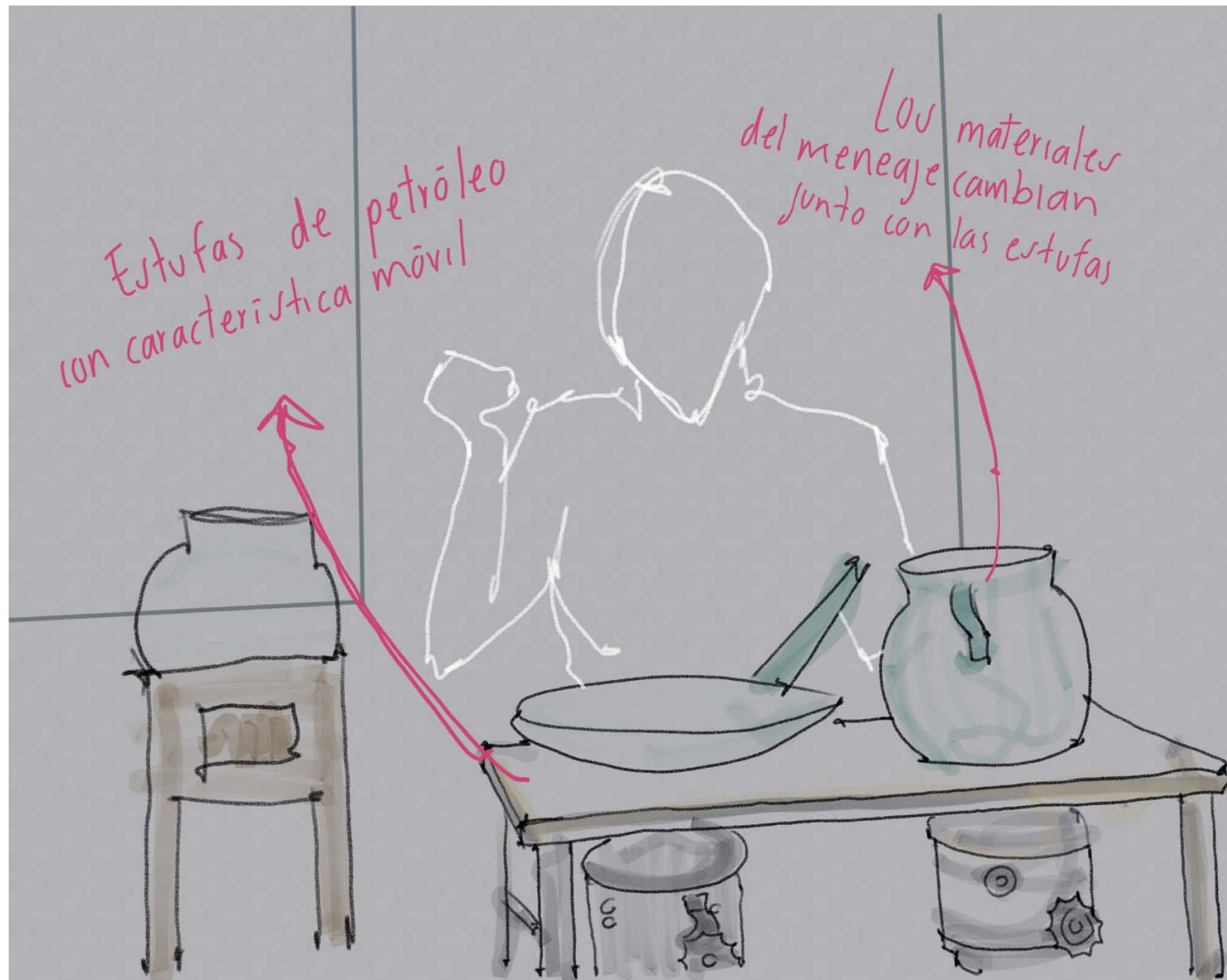
INAH / **Cocina antigua** / 1950



Amanda HF / Intervención gráfica a: **Cocina antigua**



*Fototeca Lorenzo Beceril A.C / Marga López en escena, fotograma de película / 1956*



Amanda HF / Intervención gráfica a: Marga López en escena, fotograma de película

Fue a mediados de siglo, en donde aunado a las estufas de gas ya presentes en muchas viviendas mexicanas, se introdujo el concepto de la eficiencia doméstica y con éste un nuevo diseño al interior de las cocinas que tomaba en cuenta la ergonomía, el almacenamiento específico y estaba basado en un diseño sistemático que permitiría la optimización del uso del espacio y la eficiencia en el proceso de diseño.

Este nuevo modelo es el que se conoce hasta la fecha como cocina integral y que se percibe como un espacio-mueble que contempla un área de preparación, estufa-horno, lavadero, gabinetes de almacenamiento y espacio para un refrigerador. Todos estos elementos conjuntados en una cocina modular que permitía su adaptación a distintos espacios.

*"En los años sucesivos, este espacio se tornara caótico. Los fabricantes de muebles invadirán el mercado con cualquier cantidad de propuestas y el equipamiento del espacio se verá inundado por un sinnúmero de refrigeradores, lavadoras, licuadoras, ollas y estufas de todos los tipos por mencionar, algunos electrodomésticos, y la masificación de la vivienda será su mercado principal." 6 (María José Soberanes, 2007, p. 92)*

6 [ Soberanes Collado, María J. (2007) *Un paseo por la historia de la cocina-espacio-mueble.*

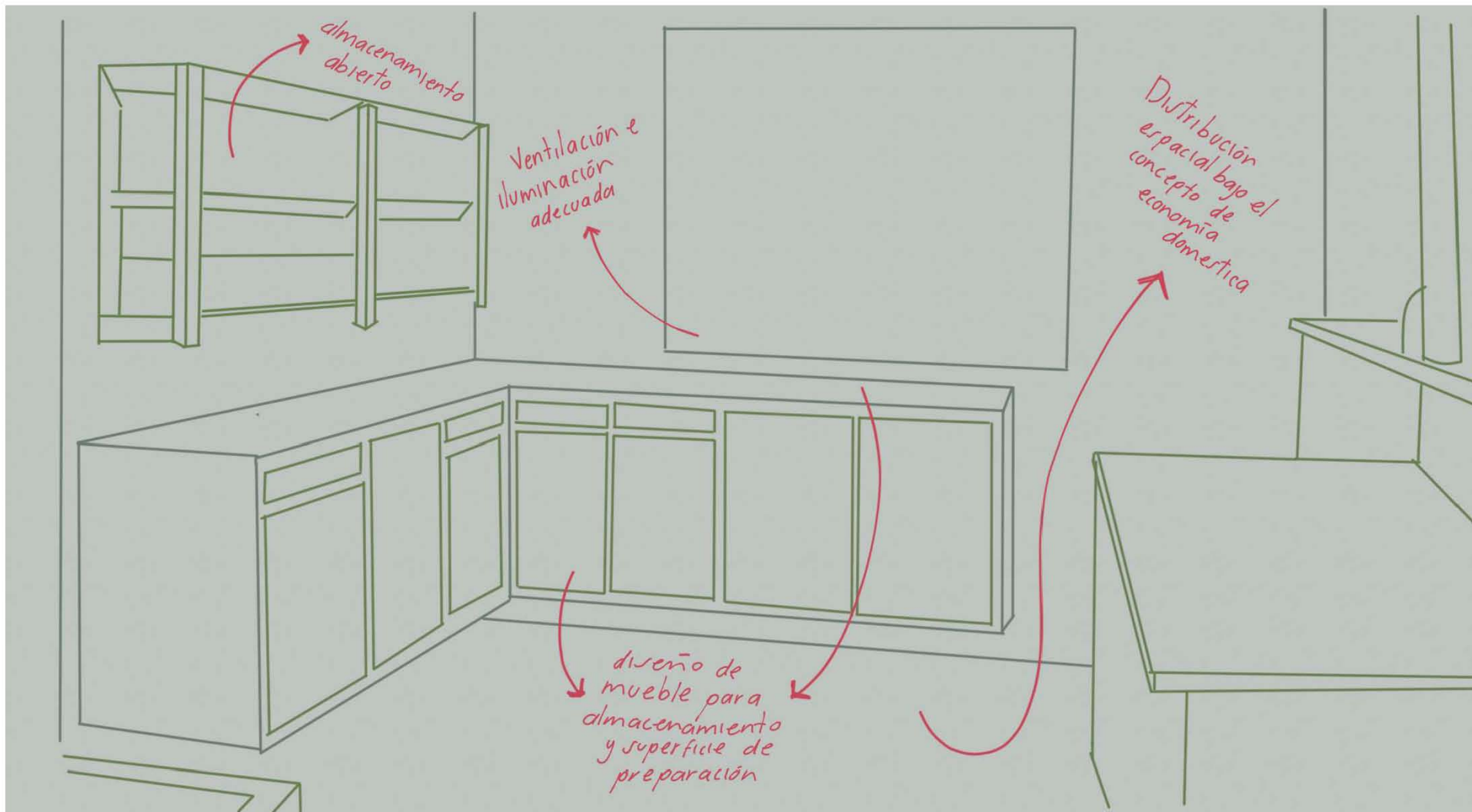
URL: <https://revistas.up.edu.mx/ESDAI/article/view/1412> ]





Colección Fonoteca de Pachuca. INAH / **Cocina integral** / 1940-50

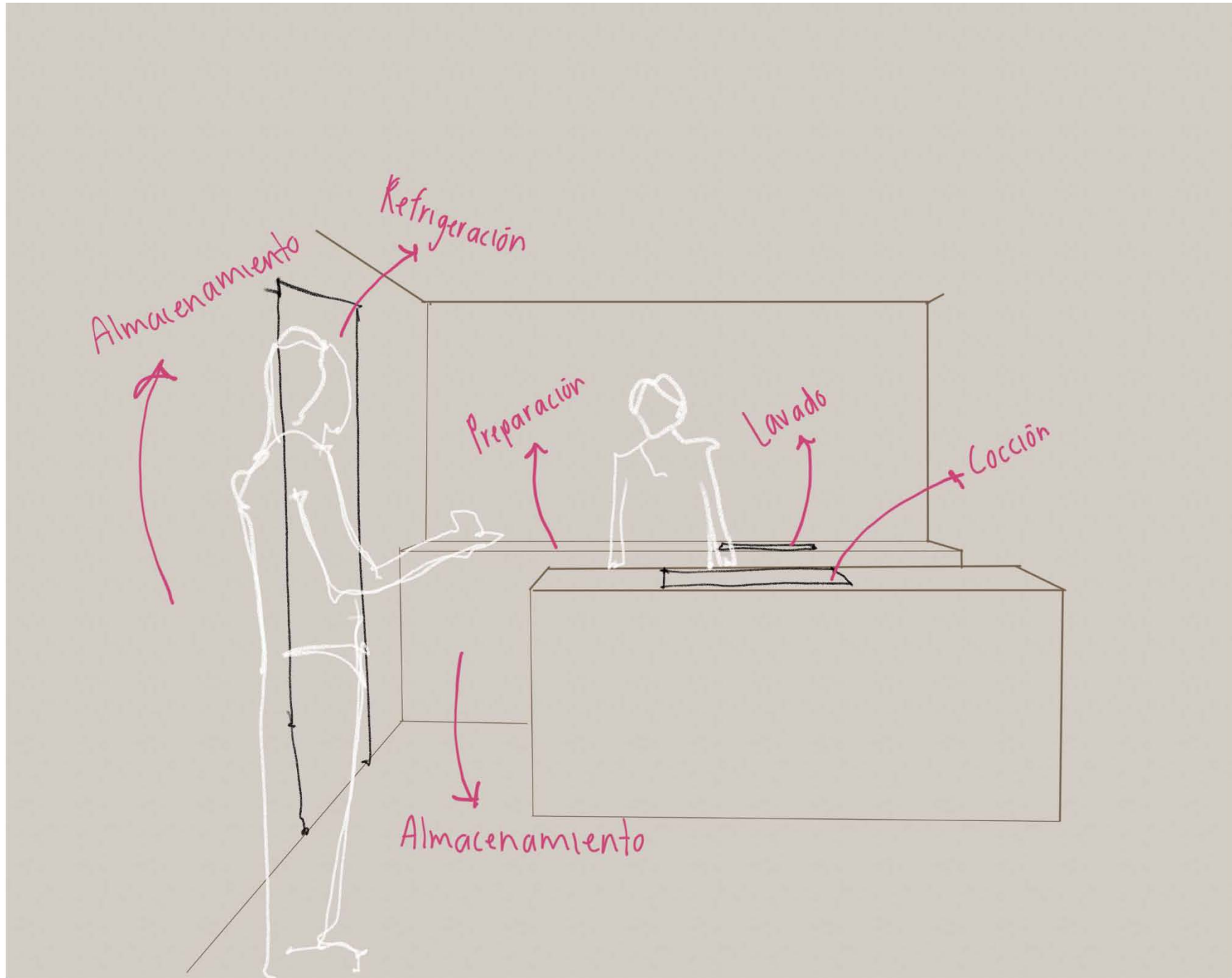




Amanda HF / Intervención gráfica a: **Cocina integral**



Arquine, revista digital / **Al interior del CUPA** / 2013



Amanda HF / Intervención gráfica a: **Al interior del CUPA**

A partir de esta profunda observación de las cocinas, que ilustran a grandes rasgos los cambios que se han dado en el transcurso de la historia, se identifican elementos que han surgido paulatinamente y que en su sumatoria han generado la composición de este espacio de la vivienda.

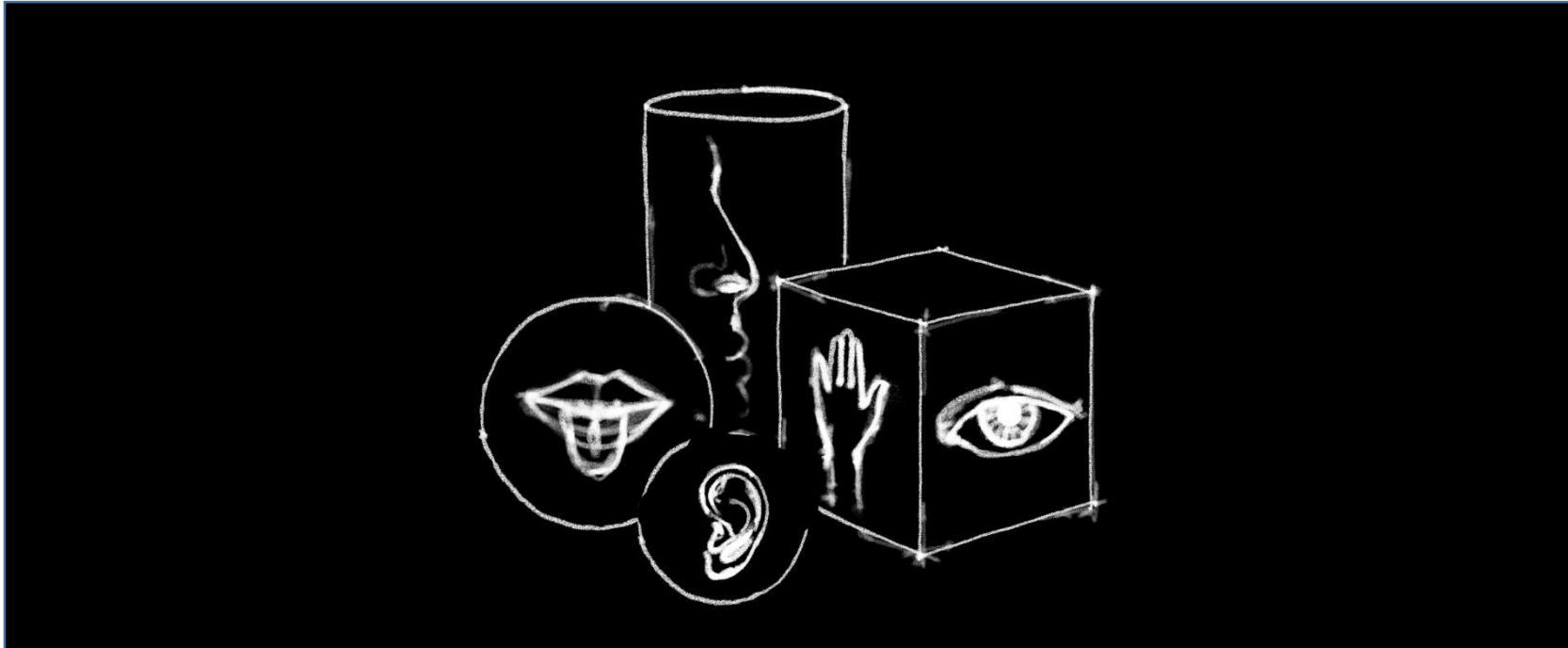
El primer componente e indispensable para la conformación de este sistema es el **ser humano**, fuente de la necesidad de alimentarse, a quienes se podría determinar como habitantes y que se conforman por quien cocina y quien degusta, seguido de elementos esenciales como los **alimentos** y el **hogar** o fuente de calor y elementos utilitarios como el **menaje** y el **mobiliario**.

Aunados a los elementos esenciales, vienen componentes distributivos y también valores formales intangibles, como son: la **envolvente arquitectónica**, delimitadora espacial; al interior, **las formas y materiales**, la **abundancia espacial**, como valor; los **enseres tecnológicos** y por último la **economía y eficiencia espacial**.

Con el paso del tiempo estos elementos se han dejado de utilizar de manera proporcional y se ha inclinado la balanza hacia el diseño que prioriza la economía espacial -que viene de los valores de la cocina de la eficiencia- sin priorizar a los habitantes. Y este fenómeno es más notorio en las viviendas de clase media; sin embargo la estrategia de diseño debería ir en el orden dado de los componentes, colocando primero a las personas. Probablemente el éxito en el diseño de la cocina está en la complementariedad de todos estos elementos y valores, quizá en el encuentro entre modernidad y tradición.



### 1.3.- ESPACIO MULTISENSORIAL



*Amanda HF / Sentidos al interior de la geometría*

Usualmente los espacio arquitectónicos, se abordan desde el inicio del proceso de diseño, como elementos cuya mayor virtud sea la estética, un aspecto sí importante desde el punto de vista formal de la arquitectura, pero muy limitado con respecto al potencial de la influencia sensorial que los espacios construidos pueden tener en lxs habitantes. La arquitectura está constituida mayormente de elementos que buscan deleitar al sentido de la vista.

Aunque el sentido tacto y el oído están de cierta forma considerados dentro de las condiciones espaciales interiores para otorgar confort auditivo, térmico y táctil en cuestión de materiales, aún hay un gran vacío en las estrategias de diseño actuales para buscar llegar a los demás sentidos. En la cocina se crea un fenómeno muy interesante en el que la espacialidad misma está dispuesta a habitarse creando al interior la conmoción de los sentidos del olfato, y el gusto.

*"El olfato lleva un recuerdo emocional profundo y nos ayuda a situarnos en el espacio. Pensar en cómo los aromas pueden marcar un lugar y darle carácter puede ser una herramienta para que las personas recuerden el espacio de una manera diferente a la simple apariencia" <sup>7</sup>*

Hay un olor exquisito de la cocina que personalmente, me parece espectacular: El aroma de una tortilla recién hecha. Durante su proceso de cocción desprende un vapor del que puede percibirse el olor del nixtamal húmedo. Esta fragancia ya remite a la temperatura en la que se siente la tortilla entre las manos y el sabor suave del maíz.

7 [ Equipe Archdaily Brasil. Trad. Arellano, Mónica. (2021) *Espacios sensoriales: cuando la arquitectura involucra todos los sentidos*

URL: <https://www.archdaily.mx/mx/968075/espacios-sensoriales-cuando-la-arquitectura-involucra-todos-los-sentidos> ]



*Amanda HF / Mujeres de la tierra, Mujeres de la periferia: Tortillas al comal*

## 1.4.- TRASCENDENCIA FEMENINA

Las mujeres han sido siempre y desde un inicio un pilar indispensable en la construcción de la sociedad y también de su economía. Fue gracias a su sensibilidad, que los grupos humanos tuvieron la posibilidad de establecerse en los territorios en donde la tierra regalaba sus frutos si se le cuidaba y ahí, asentar la vida.

*Se dice que las grandes civilizaciones nacieron en el momento en que la mujer descubrió la siembra. Entonces la tribu se hizo sedentaria y empezó a modificar su medio ambiente. En torno al fuego alimentándose por primera vez de una manera planeada, organizada y no casual, fue como el hombre se hizo hombre." 8 ( Laura Esquivel, p. 60)*

Sin embargo las aportaciones que se han dado gracias al trabajo y conocimiento del género femenino han sido hasta la fecha descartadas del concepto de "economía", el cual enfoca en el entendimiento de nuestra economía desde una perspectiva absurdamente racional, en donde únicamente se da importancia al aspecto financiero

Cuando se aborda este concepto bajo la teoría de la economía feminista, se reconocen todos los trabajos que desarrollan las mujeres en el ámbito doméstico y que han sido demeritados e invisibilizados por tanto tiempo y se colocan al mismo nivel de importancia que las labores de la economía financiera, así se legitima la importancia de la economía de la vida y del cuidado, sobre las cuales se ha construido la sociedad.

8 [ Esquivel, Laura (2012) *Intimas succulencias. Tratado filosófico de cocina*. México. Ed Debolsillo ]



Quizá la tarea más destacada, dentro de la economía de la vida, se da desde las cocinas. Es este el lugar en el que se crean los platillos que cubren nuestra necesidad básica de alimento, el acto cuidador de cocinar es el que permite esencialmente mantenernos con vida y energía, fortalecer el cuerpo y alimentar el alma.

No se enuncia esto con el objetivo de romantizar el acto de cocinar, la intención es declarar el hecho de que, sin la labor de las mujeres, que a lo largo de la historia han trabajado para brindar cuidados y alimento, ninguna persona, ni grupo humano, habría podido desempeñar ni sus oficios, ni sus profesiones, ni sus revoluciones. Que no son “suyas”, desde la individualidad, son “nuestras”; es decir, compartidas, obtenidas desde la colectividad.

Hay un ejemplo que me gustaría tomar para ilustrar esta declaración y es la figura de: las Adelitas; aquellas mujeres, madres, hermanas, hijas, esposas, que durante las batallas la revolución, nutrieron los cuerpos de los combatientes y que al mismo tiempo luchaban por el interés colectivo de los trabajadores y campesinos e intereses políticos propios de las mujeres de la época.

*“ A lo largo del siglo pasado, las Adelitas permanecieron olvidadas , a la sombra de una historia escrita y contada por los hombres. Sin embargo, camino a la gloria, fueron acompañados, amados, respetados, curados, alimentados, fortalecidos y defendidos por esas mujeres a las que no se les ha rendido el mismo honor por ser parte del triunfo democrático.” 9 (Eugenia Miras)*

9 [ Miras Eugenia / Revista digital ABC. (2017) *Las "Adelitas". El secreto mejor guardado de la Revolución Mexicana*

URL: [https://www.abc.es/historia/abci-adelitas-secreto-mejor-guardado-revolucion-mexicana-201709030236\\_noticia.html](https://www.abc.es/historia/abci-adelitas-secreto-mejor-guardado-revolucion-mexicana-201709030236_noticia.html) ]



Amanda HF / **Mujeres de la tierra, Mujeres de la periferia: Utensilios**

Y es que las mujeres siempre hemos trabajado desde las trincheras en las que se nos ha colocado y encasillado y esa sensibilidad con la que en algún momento de la historia, se cuidó la tierra, dadora de los alimentos que las manos femeninas pasarían por el fuego y que posteriormente ofrecerían con amor a una boca con hambre, es la misma sensibilidad con la que luchamos todos los días y cada vez con más fuerza para tener la genuina libertad de elegir desde donde nos queremos construir.

*"Cuatro paredes, una estufa, una mesa, utensilios de cocina y alimentos variados. Aromas y soledades; intercambio y pensamientos. Desde el origen de la civilización la cocina ha sido el espacio femenino por antonomasia: un espacio de opresión y libertad al mismo tiempo." 10 (Eunice Lozada)*

10 [Lozada Eunice/ Sabores son historias. (2019) *Cocina y feminismo: de la intimidad a la lucha*

URL: <https://saboressonhistorias.wordpress.com/2019/03/08/cocina-y-feminismo-de-la-intimidad-a-la-lucha/>]

2.-

*REFLEXIONES SOBRE EL  
LUGAR CULINARIO*

## 2.- REFLEXIONES SOBRE EL LUGAR CULINARIO

*"Para entender la complejidad del sistema alimentario mexicano, más allá de pasarlo por la criba del pensamiento, o de concebirlo simplemente como nutrimento físico o como parte fundamental del buen vivir, fue necesario entenderlo como elemento fundamental de una cosmogonía en la que funge como la energía misma del universo." 11*  
( Gloria López, 2012, p. 14 )

En este capítulo se analizará al espacio culinario de la vivienda con un ojo tanto sensible como crítico y será necesario reconocer esta figura como un ente cultural. Es necesario reflexionar alrededor de la cocina desde un acercamiento multifacético, en el que se consideran sus distintas dimensiones: gastronómica, intelectual, sociopolítica, afectiva, sensorial, sugestiva, económica y arquitectónica.

Este acercamiento es indispensable para entender la complejidad de las dinámicas que se dan dentro de este espacio en los hogares mexicanos; la reflexión a su alrededor será el medio hacia el conocimiento del alma de la cocina. Es necesario ahondar en ella para identificar los pesos y contrapesos de este espacio y entender la capacidad de actuación del quehacer arquitectónico y potenciar el proceso de imaginación y creación.

11 [ Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana (2012) *Elogio de la cocina mexicana. Patrimonio cultural de la humanidad*. México, Ed. Artes de México ]



## 2.1.- LUGAR EXPERIENCIAL

La cocina mexicana es un lugar que tuvo, tiene y seguirá teniendo un enorme potencial experiencial, es un recinto culinario que puede evocar recuerdos y evocar emociones gracias a su aspecto íntimo al interior de la vivienda. Un lugar que da paso a la fragua de vínculos familiares y sociales y que por inercia adquiere características para convertirse en núcleo de manifestaciones y transformaciones humanas y culturales.

*"La espacialidad poética que va de la intimidad profunda a la extensión indefinida reunidas en la misma expansión, se siente brotar cierta grandeza [...] En cuanto un espacio es un valor ¿Hay un valor más grande que la intimidad?"* <sup>12</sup> ( Gaston Bachelard, 1957 )

Esto que Bachelard denomina como intimidad, hace referencia a la zona abstracta de la cocina, a la dimensión sagrada con la que se mide el carácter de un latente y constante testigo de la creatividad humana. La intimidad en la cocina tiene forma, amplitud y volumen y se adapta constantemente para envolver a quienes se adentran en las raíces artísticas de cocinar.

<sup>12</sup> [ Bachelard, Gaston. Trad. Ernestina de Champourcin (2020) *La poética del espacio* (3ra ed), México, Ed. Fondo de Cultura Económica ]

# EL LUGAR CULINARIO EXPERIENCIAL

Sabores y Saberes

Cuidado y Resistencia

Vivencia e Inspiración



aspecto

aspecto

aspecto

Intelectual / Tradicional

Afectivo / Sociopolítico

Sensorial / Sugestivo

### 2.1.1.- SABORES Y SABERES

La ceremonia del cocinar es una actividad puramente humana, que hace reminiscencia de la memoria y por ende a la generación de conocimientos. Se permea de costumbres y tradiciones y a su vez las enriquece, es un espacio que permite inculcar principios y valores a todos los involucrados.

Este acto gastronómico, llevado a cabo en congregación, infunde responsabilidades y funciones que al mezclarse, generan relaciones estrechas que motivan un desarrollo comunitario dentro de los grupos humanos. Esta actividad muestra la capacidad que como humanos tenemos de ser creativos y colectivos al momento de cubrir una necesidad básica como la alimentación.

*"La palabra es comida, el conocimiento es alimentación, el saber es sabor; la escritura es cocina [...] después de haber estudiado y enseñado mucho, se pasa por la experiencia de desaprender, es decir, de dejar que el olvido proceda a sedimentar conocimientos, culturas y creencias, para hacer que aflore a la superficie tan solo la nata del saber" 13*  
( Francesca Rigotti, 2001)

13 [ Rigotti, Francesca. Trad. María Ponz I. (2001), *Filosofía en la cocina. Pequeña crítica de la razón culinaria*. España, Ed. Taugenit ]

Las cocinas conventuales, son una gran representación de creatividad y colectividad culinaria. Dentro del proceso de cocinar existe una compleja logística, especialmente si se va a cocinar para un grupo grande de personas. La administración y trabajo en equipo es esencial para desarrollar todas las tareas necesarias, desde el suministro de alimentos, la limpieza y mantenimiento, hasta la gestión financiera.

*"En el espacio de la cocina concurrieron la sapiencia de las indígenas y las españolas – entre ellas las andaluzas, con su sello árabe – y de las mujeres africanas, que también donaron lo suyo. Como refiere Paco Ignacio Taibo I, las hijas de los primeros esclavos comenzaron a encontrar en las cocinas un lugar donde se convertirían en dueñas de un espacio importante." 14 ( Mónica Lavín, Ana Benítez, 2021, p. 13 )*

Este trabajo de cocina colectivo se fue dando con el tiempo, ya que la vida conventual de las monjas era distinta dependiendo de sus posibilidades económicas. Algunas de ellas tenían la capacidad económica para rentar una celda, que contara con su propia cocina, mientras que otras hacían uso de las instalaciones de las cocinas comunes, que fue el lugar en el que se dio el mayor mestizaje, aprendizaje y sabiduría gastronómica.

14 [ Lavín, Mónica et. Benítez Ana (2021) *Sor Juana en la cocina. México*. México, Ed. Planeta mexicana ]



### 2.1.1 - a COCINA Y DEVOCIÓN INTELECTUAL

Una figura que logra demostrar la gran sabiduría que se puede obtener de la cocina es Sor Juana Inés de la Cruz, una mujer que encontró en la cocina una manera de explorar la alquimia de los alimentos y al mismo tiempo enriquecer su intelecto.

Sor Juana, a través de su conocido recetario, da una gran perspectiva de lo que era la culinaria en los conventos en aquella época. Esta gran mujer, muestra como la cocina puede ser testigo de la creación de dulces manjares y sede de mentes brillantes. Este recetario era una compilación de los conocimientos que Sor Juana había adquirido y trasladado a un mundo no sólo de letras, si no de sabores extraordinarios y que incluso llegó a formar parte de las bibliotecas novohispanas.

Su decisión de llevar una vida conventual iba más allá de la devoción. Integrarse al grupo de religiosas del convento de San Jerónimo fue una postura necesaria, para evitar contraer matrimonio y así no renunciar a su derecho al estudio y el conocimiento, ya que las líneas de vida que tenían las mujeres de su época eran verdaderamente limitadas.

Esta mujer tuvo la inteligencia para desarrollar sus destrezas culinarias y utilizarlas en el ámbito social, capitalizando su conocimiento, ya que los benefactores, favorecían por supuesto a los conventos que creaban los dulces más suculentos.



*Sr info / Sor Juana en la cocina*

*"Por no cansaros con tales frialdades, que sólo refiero por daros entera noticia de mi natural y creo que os causará risa; pero, señora, ¿qué podemos saber las mujeres sino filosofías de cocina? Bien dijo Lupercio Leonardo, que bien se puede filosofar y aderezar la cena. Y yo suelo decir viendo estas cosillas: Si Aristóteles hubiera guisado, mucho más hubiera escrito." 15 ( Sor Juana, 1691)*

Juana Inés de la Cruz dejó un gran legado el cual construyó tanto en la intimidad de su celda, como experimentando en su cocina privada con ayuda de la esclava que la acompañó durante 10 años, Juana de San José y también trabajando posteriormente en colectividad con las jerónimas en la cocina común. Su trabajo intelectual y sensible quedará como un legado que representa a todas las mujeres que crearon con sus conocimientos una herencia desde la cocina.

15 [Ensayistas Blog digital (2023) Sor Juana Inés de la Cruz (1691). *Respuesta de la poetisa a la muy ilustre sor Filotea de la Cruz*.

URL: <https://www.ensayistas.org/antologia/XVII/sorjuana/sorjuana1.htm> ]

### 2.1.1 - b COCINA Y TRADICIÓN FAMILIAR

En la cultura mexicana muchas mujeres siguen vertiendo sus conocimientos gastronómicos en los cazos de barro de las cocinas y sus manos continúan moliendo el maíz en el metate. Tal es el caso de Abigail Mendoza Ruiz, mujer nacida en Teotitlán del Valle, Oaxaca en 1960, la tercera de diez hijos y la mayor de seis hermanas, quien desde niña uso sus manos para labores artísticas como el telar y labores gastronómicas como la siembra, la cosecha y la cocina. En el año de 1990 toma la decisión de abrir las puertas de “Tlamanalli” – Dios de la comida en lengua náhuatl- una cocina tradicional que dirige y sostiene junto con sus hermanas.



Vogue/ Fotograma de video: **Ella es Abigail Mendoza, cocinera tradicional oaxaqueña**/ 2020

La “maestra cocinera tradicional” – como ella se hace llamar - es un reflejo de la conjunción de saberes de la cocina tradicional. Esta mujer fue embajadora, promotora de la cocina mexicana y pilar ante la UNESCO para que la gastronomía de México fuera reconocida como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

Actualmente la cocinera zapoteca continua trasmitiendo sus conocimientos, con el fin de recuperar y poner en alto la cocina zapoteca y dirige con maestría la cocina Tlamanalli, ubicada en Teotitlán del Valle, Oaxaca, en la cual cocina los platillos que la llevaron al reconocimiento internacional, lugar que en 1993 fue nombrado uno de los diez mejores restaurantes del mundo por el New York Times.

Abigail Mendoza está consiente de que los conocimientos adquiridos alrededor de la cocina deben ser transmitidos, dedica sus días a una continua enseñanza de la cocina tradicional hacia sus hermanas que conjuntamente con ellas mantienen viva esta cocina, en la que la preparación de los alimentos es llevada a cabo con gran contundencia y ceremonialidad.

Por si fuera poco en abril de 2022, se publicó el libro “Identidad zapoteca: la cocina de Abigail Mendoza Ruiz y sus hermanas” una libro en el que ellas pretenden continuar difundiendo la herencia culinaria y compartir sus vivencias y tradiciones dentro de la cocina.





David Abrahams - Noemi Bonazzi / **Sin título de autor** / Abigail Mendoza moliendo maíz

*"Creo que aprendí a cocinar antes de hablar y caminar bien; mis inicios fueron en la cuna que mi madre ponía en la cocina. Fueron los olores los que entrenaron la habilidad para reconocer los sabores de mi pueblo. A los seis años ya sabía hacer una tortilla y conocía todos los ingredientes para hacer un Mole negro o una Segueza" 16 (Abigail Mendoza, 2020)*

16 [ Dulce Villaseñor (2020) *Abigail Mendoza y Tlamanalli, de manteles largos*

URL: <https://www.culinariamexicana.com.mx/abigail-mendoza-de-manteles-largos/> ]



## 2.1.2.- CUIDADO Y RESISTENCIA

Como seres humanos tenemos la capacidad de procesar la información y los estímulos que recibimos del exterior y de utilizar las herramientas de acción y expresión para transformarlos. La cocina es un gran ejemplo de esto, ya que muestra nuestra capacidad de no responder a un estímulo que sería el ver el alimento y comerlo por instinto, si no que se decide primero contemplarlo, luego entenderlo en su potencial de transformación a través de mezclas con otros alimentos y por último someterlo a procesos creativos culinarios.

En esta intención humana de transformar los alimentos para comerlos y cubrir nuestra necesidad individual, también existe el deseo de alimentarse y alimentar, concepto que se inclina hacia la generación de una sensación de bienestar y satisfacción debido a que también se cubre una experiencia sensorial no sólo gustativa, sino también olfativa y visual.

Cuando a este proceso de preparación culinaria se le imprime también el anhelo de cuidar a quien se alimenta, mediante una selección minuciosa de los ingredientes que se usarán, se atiende a los procesos que permiten que los sabores emerjan en todo su esplendor y se busca generar una dinámica emocional en la que los alimentos preparados tienen toda la intención de compartirse, con esto se está añadiendo la variable afectiva al acto de alimentar y se piensa en el nutrir, en saciar no sólo la necesidad y deleitar los sentidos, sino en acariciar las emociones. ¿Cuál es la figura que se ha construido alrededor del nutrir?

## 2.1.2 - a COCINA Y LA FIGURA NUTRIDORA



*Cocina mexicana (1950)/ Mujer ejerciendo la economía de la vida*

En general, se le ve a la mujer como un cuerpo que alimenta desde el nacimiento, una figura responsable de la nutrición, una energía femenina que tiene la capacidad de alentar a la familia a mantenerse unida, a través de la atención, del amor y del cuidado.

Esta atención se da a través de la alimentación, del hecho de dedicar tiempo a seleccionar los ingredientes, de ser minuciosa al momento de planear la comida día a día para preparar los alimentos que gusten a los integrantes del hogar, desde un lugar verdaderamente desinteresado y de cariño. Lo hace con la intención de alimentar, de nutrir y también con el deseo de comunicar los afectos a través de la comida.

Es necesario indagar acerca de cuál es el problema que existe alrededor de las labores de cuidado ligadas a la mujer, porque aunque todo el aspecto emocional y afectivo de estas labores son parte de la magia que existe en la cocina mexicana, existe una problemática de fondo.

Existe un encasillamiento de la mujer hacia los trabajos domésticos, que viene de las imposiciones por roles de género, que se tiene sumamente arraigado en la sociedad mexicana. Si bien es cierto que la energía femenina ya mencionada, otorga una gran sensibilidad para la construcción del concepto de hogar, también es una realidad que los trabajos que realiza la mujer en la cocina y en la vivienda son impuestos, infravalorados, y exhaustivos.

Datos obtenidos de la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo en 2020 demuestran que las mujeres mexicanas, dedican en promedio semanalmente 13 hrs /48 mins a las actividades que implica el cocinar, 15 hrs a tareas de limpieza de la vivienda, lavado y planchado de ropa y 24 hrs / 6 mins al cuidado de niñas y niños; un total de 52 hrs / 54 mins. Mientras que los hombres dedican a estas cuatro actividades un promedio semanal de 22 hrs / 48 mins.



**Sn info** / Mujer ejerciendo la economía de la vida

*"Las horas promedio que dedican mujeres y hombres a cuatro actividades esenciales en la reproducción de la vida cotidiana y sin las cuales no se podría llevar a cabo el trabajo remunerado de ninguna de las personas que integran el hogar." 17 (INMUJERES, 2020, p. 5)*

17 [ Instituto Nacional de las Mujeres (2020) *El uso del tiempo en México: Una mirada con perspectiva de género e interseccional.*

URL: [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/Cuadernillo\\_II\\_El\\_uso\\_del\\_tiempo\\_en\\_Mexico.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Cuadernillo_II_El_uso_del_tiempo_en_Mexico.pdf) ]

La división desigual de la labor doméstica ya es problemática en sí misma y se intensifica con el hecho de que las labores domésticas y de cuidado son trabajos no remunerados. Esto orilla a muchas mujeres a generar una dependencia económica de sus parejas y dada esta dinámica en el ambiente en el que se vive actualmente en México alrededor de la violencia de género, siendo el hogar, el lugar donde las mujeres viven mayor violencia. Esto coloca a muchísimas mujeres en una posición de injusticia y vulnerabilidad al interior de los hogares mexicanos.

*"Yo rumiaré, en silencio, mi rencor. Se me atribuyen las responsabilidades y las tareas de una criada para todo. He de mantener la casa impecable, la ropa lista, el ritmo de la alimentación infalible. Pero no se me paga ningún sueldo, no se me concede un día libre a la semana, no puedo cambiar de amo." 18 (Rosario Castellanos, 1971)*

18 [Castellanos, Rosario (1971) *Albúm de familia*. México, Ed. Fondo de Cultura Económica]

### 2.1.2 - b COCINA Y REIVINDICACIÓN

Es sorprendente la diversidad de historias que se dan dentro del hogar y dentro de la cocina, cómo pueden estos dos espacios contener experiencias, que van desde el amor hasta la violencia y dentro de éstas, las historias de mujeres experimentan que estas vivencias y encuentran la fortaleza para transformarse, y de cómo este cuidado que se han dedicado a dar, transmuta también en el autocuidado.

La cocina pueden volverse una herramienta en la que los saberes culinarios puede volverse en un arma intelectual y social y generar una fuente de independencia económica para las mujeres. Existe un proyecto gastronómico, político e inspirador, conformado por un grupo de mujeres de Santa Ana, Milpa Alta, en el que desde un lugar acompañador, trabajan en colectivo, compartiendo y mezclando sus conocimientos gastronómicos para crear tortillas, tamales y alimentos que comercializan.

Ellas son: Gris, Alma, Leti, Rosa, Magos y Chío quienes gestionan el proyecto de “Las Mujeres de la Tierra, Mujeres de la Periferia”. Estas mujeres trabajan en equipo para administrar todas las tareas que implica labor gastronómica, como lo son: la selección de los alimentos provenientes de proveedores locales, el trato con la comunidad comerciante, el aseo de los alimentos, su preparación, su cocción, el empaquetado y un trato encantador con sus compradorxs. También están organizadas para difundir sus experiencias y conocimientos con más personas, especialmente mujeres vía redes sociales y también por medio de convocatorias a participar en otras labores como la siembra.





Amanda HF y Mujeres de la Tierra, Mujeres de la periferia /  
**La cocina**

El día 27 de mayo de 2023, una semana antes de redactar por segunda vez este apartado del documento, tuve el enorme placer de conocer a Las Mujeres de la Tierra y la oportunidad de vivir por unos momentos la cocina en donde trabajan. La experiencia fue verdaderamente una delicia en todos los sentidos.

Visité junto con mis dos amigas el sitio en el que sucede la magia de este proyecto. Llegamos justo cuando el sol y el calor del día estaban en su punto más alto. Al entrar encontramos dos habitaciones dentro de las cuales se distribuyen dos cocinas. Al fondo la cocina principal, en donde se encuentran la leña y los fogones en los que se preparaban simultáneamente, los frijoles, los nopales y los tamales de ese día.

A un costado, se encuentra la cocina en donde se están el comal de gas, la mesa en la que se preparan las tortillas y aún más importante, es la habitación en donde se comparte.



Amanda HF y Mujeres de la Tierra, Mujeres de la periferia / **Espacio para bordar**

Al entrar a la habitación lo primero que vimos fue a seis mujeres vertiendo sus sentires en hojas blancas adornándolas con bordaduras. La sensación de bienvenida fue instantánea. El recibimiento de estas mujeres fue encantador desde antes de cruzar el umbral de la puerta. Todas lucían contentas de ver a mis amigas a quienes ya conocía y al mismo tiempo me regalaron una sonrisa sin conocerme.

Inmediatamente nos pusimos al corriente con el bordado que estaba siendo dirigido por otra chica que visitó a Las Mujeres de la Tierra esa misma tarde. Chío, una de las integrantes del proyecto, preparó agua de mango para todas mientras nos compartía sus pensamientos políticos y emocionales y nos preguntaba nuestra opinión al respecto de la cocina y sus materiales, de la ciudad y las mujeres, y de las labores y retos que se dan en Mujeres de la Tierra. Todas escuchábamos atentas a quien tomara la palabra y al mismo tiempo continuábamos con nuestros bordados.

Empezó a acercarse la hora de la comida y la masa de maíz azul que estaba reposando sobre la mesa empezó a ser moldeada para hacer tortillas que se colocaban en el comal, y que colmaron la cocina de un aroma delicioso. Para mí, lo más bello de este acto, fue ver el entendimiento que existe entre Gris, Alma, Leti, Rosa, quienes con pocas palabras tomaron su lugar alrededor de la mesa e iniciaron el ritual de preparación de las tortillas.

Mientras sucedía esto en la cocina, otras cuatro mujeres salimos a comprar al mercado chicharrón, guacamole y pulque para compartirlos en la comida. Al regresar, nos sentamos todas en la cocina, se colocaron los alimentos al centro, se terminó de molcajetear la salsa, sacaron los tamales y degustamos todo entre pláticas sensibles y algunas risas.





Amanda HF y Mujeres de la tierra, Mujeres de la Periferia / **Agüita de mango**



*Amanda HF y Mujeres de la tierra, Mujeres de la Periferia / **Salsa verde molcajeteada***

La experiencia de vivir un espacio tan íntimo como es la cocina en coexistencia con mujeres que a través de lo que hacen, inspiran y hacen sentir bienvenidas a muchas otras es verdaderamente mágico. La manera en la que nos relacionamos entre mujeres cada vez me parece más sanadora, es verdaderamente enriquecedor a nivel emocional e intelectual el poder escuchar y ser escuchada desde la empatía y la vulnerabilidad. Esta vivencia para mí es la gran reafirmación de que la cocina es un lugar al que las mujeres le dan magia.





Amanda HF y Mujeres de la Tierra, Mujeres de la periferia /  
**Elotera y arte**

*"Este proyecto nace de un grupo de mujeres que sueñan con ser libres. Griselda, Leticia, Chío, Alma, Juanita y Lupita conforman Mujeres de la tierra.*

*[...]*

*En la cocina las mujeres del pueblo hablan entre ellas. Se cuentan sus problemas y pesares. Cuando cocinan juntas para las festividades, en esos encuentros, las mujeres conocen las violencias que viven las otras. Se encuentran, acompañan y reivindican el trabajo doméstico como una forma de liberación."* <sup>19</sup> (María Ruíz, 2020)

**Agradezco infinitamente a Las Mujeres de la Tierra, Mujeres de la Periferia, por la bienvenida a su espacio y por ser coautoras en este trabajo.**

19 [ María Ruiz / Revista digital Pie de Pagina(2020) *Mujeres de la tierra: tlacoyos, tortillas y tamales contra la violencia en el hogar.*

URL: <https://piedepagina.mx/mujeres-de-la-tierra-tlacoyos-tortillas-y-tamales-contra-la-violencia-en-el-hogar/> ]

### 2.1.3.- VIVENCIA E INSPIRACIÓN

La inspiración puede entenderse como un estado de dilucidación que surge al interior de una persona y que puede fungir como un factor que impulsa la capacidad creativa, especialmente en el ámbito artístico. Aunque ésta puede llegar de forma espontánea, desde un estímulo externo, es importante aprender a crear una atmósfera que logre fomentar la propia inspiración.

Se puede establecer tal entorno al adoptar rituales que lleven a la mente a un estado receptivo y permitir que desde este trabajo consciente surja este momento de dilucidación; dentro de esta línea de pensamiento se puede colocar a la cocina como una atmósfera capaz de producir un despertar esencial y ancestral de los talentos humanos.

La inspiración artística puede darse en cualquier lugar y en este trabajo se tomará a la cocina como musa y se le reconocerá como un ente dentro del cual una mente artística sumergida en las vivencias colectivas y afectivas, puede transformar la internalización de la experiencia, hacia la comunicación de la misma a través del arte.

El valor habitable de este espacio es inmenso y su potencial experiencial muy complejo; los sentidos se mantienen estimulados por olores, sabores y colores y el enriquecimiento emocional proveniente de los alimentos nutre esta experiencia, pero quizá la verdadera potencia reside en el hecho de que estas energías inspiradoras, vienen de la vivencias que se generan entre mujeres.

Esta intensidad energética se atribuye a la sensibilidad, característica que abunda en el espíritu de las mujeres y que permite que las relaciones se empapen de emociones, vulnerabilidad y acompañamiento; la intensidad de esta sensibilidad permite que las relaciones se vuelvan dinámicas e inspiren con tal intensidad que se puedan transmutar en arte.

En este apartado se presentarán ejemplos artísticos de mujeres creadoras, cuyo factor de inspiración viene desde la figura física y simbólica de la cocina mexicana y las vivencias que se dan al rodearse de mujeres que enriquecen sus experiencias y alientan el aprendizaje mediante el cuidado y la nutrición.

### 2.1.3 - a COCINA Y SENSUALIDAD LITERARIA

En principio se considerará la obra de Laura Esquivel, escritora mexicana nacida en 1950, quien hizo estudios como educadora, así como de teatro y creación dramática. En 1980 se introdujo a la creación de guiones cinematográficos y para 1989 publicó la novela romántica "Como agua para chocolate" obra literaria de carácter histórico, político, gastronómico y emocional.

A través de ésta, comunica su percepción sobre la inmensidad del espacio vivencial de la cocina y de como ésta aloja constantemente una sensibilidad mística proveniente los alimentos, de quienes habitan la cocina y de los platillos que se preparan.

Esquivel transmite esta mística culinaria mediante el recurso del realismo mágico, que resulta de una preocupación estilística adecuada para narrar y permitir imaginar los sucesos entorno a este espacio.

A continuación se presentarán fragmentos clave, parte de esta obra literaria en la que se vislumbrará, el proceso mágico culinario: los ingredientes, la preparación, la degustación y el fenómeno alquímico que viven los personajes.

## INGREDIENTES

*Como agua para chocolate*

*Novela por entregas*

*Capítulo III*

*Marzo*

*Codornices en pétalo de rosas*

*12 rosas, de preferencia rojas*

*12 castañas*

*Dos cucharadas de mantequilla*

*Dos cucharadas de fécula de maíz*

*Dos gotas de esencia de rosas*

*Dos cucharadas de anís*

*Dos cucharadas de miel*

*Dos ajos*

*6 codornices*

*1 pitahaya*



## PREPARACIÓN

*Se desprenden con mucho cuidado los pétalos de las rosas, procurando no pincharse los dedos, pues aparte de que es muy doloroso (el piquete), los pétalos pueden quedar impregnados de sangre y esto, aparte de alterar el sabor del platillo, puede provocar reacciones químicas, por demás peligrosas. Pero Tita era incapaz de recordar este pequeño detalle ante la intensa emoción que experimentaba al recibir un ramo de rosas, en manos de Pedro.*

[...]

*Tita apretaba las rosas con tal fuerza contra su pecho que, cuando llegó a la cocina, las rosas, que en un principio eran de color rosado, ya se habían vuelto rojas por la sangre de las manos y el pecho de Tita.*

[...]

## DEGUSTACIÓN

*La fusión de la sangre de Tita con los pétalos de las rosas que Pedro le había regalado, resultó ser de lo más explosiva.*

[...]

*Pedro, no contento con haber provocado los celos de su esposa, sin poderse contener, al saborear el primer bocado del platillo, exclamó, cerrando los ojos con verdadera lujuria*  
*-¡Este es un placer de los dioses!*

[...]

*En cambio a Gertrudis, algo raro le pasó. Parecía que el alimento que estaba ingiriendo producía en ella un efecto afrodisíaco pues empezó a sentir que un intenso calor le invadía las piernas. Un cosquilleo en el centro su cuerpo no la dejaba estar correctamente sentada en su silla.*

*Tal parecía que en un extraño fenómeno de alquimia su ser se había disuelto en la salsa de las rosas, en el cuerpo de las codornices, en el vino y en cada uno de los olores de la comida. De esta manera penetraba en el cuerpo de Pedro, voluptuosa, aromática, calurosa, completamente sensual.*

*Parecía que habían descubierto un código nuevo de comunicación en el que Tita era la emisora, Pedro el receptor y Gertrudis la afortunada en quien se sintetizaba esta singular relación sexual a través de la comida.*

23 [Esquivel, Laura (1989). *Como agua para chocolate. Novela de entregas mensuales con recetas, amores y remedios caseros*. México, Ed. Planeta mexicana]

## 2.1.2 - b COCINA Y MÍSTICA PICTÓRICA

Otro ejemplo del proceso inspiración vivencial culinaria y de creación artística, es Leonora Carrington, escritora y pintora surrealista, nacida en Inglaterra en 1917, quien vino a México en 1942, se nacionalizó como mexicana y estableció su vida en este país. Carrington a través de su sensibilidad estableció con la cocina una relación ancestral en donde las tradiciones se mezclan.

*"Leonora fue una excelente cocinera; para ella, cocinar era un acto alquímico, un ritual mágico para transformar y transformarse. La preparación de cada guiso era una reminiscencia de sus ancestros: hacer magia, unirse con todas las mujeres de su familia" 24 (Guadalupe Calzada, 2023)*

En los inicios de su estadía, Leonora, visitó el convento de Santa Rosa en Puebla, lugar en el que la pintora quedó fascinada por la monumentalidad de la cocina y en donde por primera vez probó el mole poblano, platillo que la nutrió a nivel corporal, emocional y en consecuencia la inspiró para crear la obra "Cocina aromática de la abuela Moorhead" en la que se refleja el acto de la preparación del mole como una ceremonia mística.

24 [Calzada G Guadalupe. La Jornada semanal (2023) *Cocina y alquimia de Leonora Carrington*.

URL: <https://semanal.jornada.com.mx/2023/02/06/cocina-y-alquimia-de-leonora-carrington-4905.html> ]



Leonora Carrington / **La cocina aromática de la abuela Moorhead** / 1975

Se visualiza la representación de un fogón inmenso, tan inmenso como el platillo que se está cocinando. Un comal al centro, alrededor del cual, se encuentran trabajando los seres capaces de mezclar elementos y convertirlos en manjar, alrededor del comal, al nivel del piso se observa la colocación de manojos de ajo, para representar con ellos el aspecto ceremonial y al costado derecho de la pintura se observan dos personajes esotéricos, criaturas legendarias del folclor irlandés presenciando el ritual .

## 2.2 LAS HUELLAS DE LA MEMORIA

La memoria es una capacidad de la mente humana para codificar, almacenar, retener y recuperar información y estímulos que se recibe a través de los sentidos. Este proceso mental es esencial para el aprendizaje, la relación cognitiva entre conceptos y sensaciones. Todos los quehaceres intelectuales y artísticos dependen de la memoria para ser ejecutados.

*"La memoria es un concepto multidimensional que involucra yuxtaposiciones de perspectivas, sentidos y niveles analíticos propios de las prácticas sociales" 25 (Silvina Fabri, 2020)*

Al hablar sobre las huellas de la memoria se hace referencia a: los recuerdos. El recuerdo es la capacidad de la memoria de traer al presente información recabada en el pasado; es decir de evocar experiencias vividas de manera voluntaria.

Otro modo de abordar el recuerdo es desde su etimología. La palabra recuerdo proviene del latín en donde *RE* significa "de nuevo" y *CORDIS* se traduce como "corazón". Así un recuerdo podría entenderse como "pasar nuevamente por el corazón" entendiendo al corazón como el centro metafísico del ser humano por el que se pasa conscientemente para volver a sentir en la mente.

25 [Benedetti A. (director) (2020) *Palabras Clave para el estudio de las fronteras.*

URL: <https://www.teseopress.com/palabrasclavefronteras> ]



*“Los primeros años de mi vida los pasé junto al fuego de la cocina de mi madre y de mi abuela, viendo cómo estas sabias mujeres, al entrar en el recinto sagrado de la cocina, se convertían en sacerdotisas, en grandes alquimistas que jugaban con el agua, el aire, el fuego, la tierra, los cuatro elementos que conforman la razón de ser del universo.*

*Lo más sorprendente es que lo hacían de la manera más humilde, como si no estuvieran transformando el mundo a través del poder purificador del fuego. [...] alterando químicamente nuestro organismo, nutriéndonos el alma, el espíritu, dándonos identidad, lengua, patria. Fue ahí, frente al fuego, dónde recibí de mi madre las primeras lecciones de lo que era la vida.”* 26 (Laura Esquivel, 2012, p. 17)

## Nota de autora

Esta reflexión que Laura Esquivel nos regala, lleva a mi mente a un estado de evocación de recuerdos sobre mis propias vivencias en la cocina.

Dentro de mi cocina he vivido experiencias que me dejan grandes aprendizajes. Y no hablo precisamente de conocimientos culinarios, si no de huellas medulares, que se quedan como recuerdo en la memoria emocional y que se ubican en la inmensidad de la intimidad de la cocina de mi hogar

Bachelard aseguraba que “La grandeza progresa en el mundo a medida que la intimidad se profundiza” 27 . Esta tesis se realiza sobre la inspiración en la energía femenina, y busca aterrizar desde la sensibilidad, la vulnerabilidad y la intimidad. Es por eso que invito a pasar nuevamente por mi corazón desde mi cocina.

26 [ Esquivel, Laura (2012) *Intimas succulencias. Tratado filosófico de cocina*. México. Ed Debolsillo ]

27 [ Bachelard, Gaston. Trad. Ernestina de Champourcin (2020) *La poética del espacio* (3ra ed), México, Ed. Fondo de Cultura Económica ]

“ Los primeros años de mi vida los pasé junto al fuego de la cocina de mi madre ”



René Hernández / **Amanda en la cocina acompañando a su mamá** / 1998

## 2.2.1.- PASAR NUEVAMENTE POR EL CORAZÓN

*La imagen anterior quedó afortunadamente capturada por mi papá en 1998. Me gusta pensar que él vio en ese momento algo especial que yo hoy, 25 años después, percibo como un instante mágico. No recuerdo en lo absoluto este maravilloso momento en el que un día por la mañana terminé dentro de la cocina, en pañales, de pie con ayuda de mi andadera y disfrutando de un alimento que tomaba con mi mano mientras acompañaba a mi mamá.*

*Honestamente mi relación con la cocina y las actividades que se llevan en la misma estuvo vinculada desde muy temprano y por mucho tiempo desde el rechazo hacia los roles que desde niña aprendí que se tenían que cumplir por ser mujer. Observando a mi mamá, a mis tías, primas y a mi abuela, entendí que como mujer tenía que aprender a cocinar y así algún día estar lista para poder casarme y alimentar a mi familia.*

*Por supuesto el pensamiento crítico de mi yo de niña filosofaba alrededor del ¿Yo por qué? y con el paso del tiempo se generó un discurso interno en el que se decidió que yo no iba a aprender a ser lo que se esperaba que tenía que ser por haber nacido niña.*

*Desde ese momento y hasta pasar los 20's mis experiencia en la cocina estuvieron acompañadas de sensaciones y emociones sumamente contradictorias, en donde el deseo de aprender las recetas de mi mamá o experimentar con los ingredientes que encontraba me generaba satisfacción y al mismo tiempo mucha culpa por que sentía que estaba entrando en un rol con el cual no quería ser relacionada.*

*Por supuesto estas experiencias dentro de la cocina no han sido blanco y negro. Han existido matices dentro de mis vivencias que me han permitido disfrutar del acto de cocinar y de imaginar nuevas maneras de disfrutar la comida y también el deseo muchas veces rechazado de cocinar para alguien más.*

*Recuerdo muy bien un día en el que decidí inventar un platillo, tomé una pechuga de pollo, algunas hojas de Jamaica, un poco de azúcar, sal, pimienta, un poco de ajo. Coloqué las hojas de Jamaica en un pocillo con un poco de agua y azúcar para crear una mezcla espesa que posteriormente coloqué sobre la pechuga asada sazonada con las especias ya mencionadas. No podía estar más feliz con el resultado y cuando le ofrecí a mi hermano degustar un poco de la preparación, en su expresión noté que quizá no era tan buena cocinera como yo pensaba.*

*En otro intento de cocinar para un ser querido, decidí aprender a hacer pan de plátano, esta vez seguían receta porque aún no confiaba nuevamente en mi sensibilidad gustativa. A mi papá siempre le ha gustado el pan, y yo sabía que el que venden en bolsitas tiene muchísima azúcar; mi intención era cocinar un pan más saludable para que mi papá pudiera disfrutarlo sin tanta preocupación y fue una manera en la que a través de la comida quise comunicarle mi amor y cuidado.*

*Cocinar para mi abuelo no ha sido una actividad usual en mis días, pero las veces que lo he hecho siempre le ha gustado lo que cocino, quizá unos huevitos revueltos en la mañana, un cafecito con leche como a él le gusta o un sándwich. Creo que no importa lo que prepare, por pequeño que sea siempre me dirá "me cayó muy bien".*

## *Té de Luna Llena*

### *Ingredientes*

- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de miel
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de manzanilla deshidratada
- 5 ramitas de hierba de limón
  - ½ limón
  - 1 clavo de olor

*Vierte las 2 tazas de agua en un pocillo colocado a fuego medio junto con las 2 cucharadas de miel para endulzar el agua, en realidad a mi me gusta ponerle 3 o 4 cucharadas, esto sólo lo hago si mi mamá no me está viendo porque le gusta que la receta se haga con las medidas que ella me dio. Mi sugerencia: confía en tu intuición.*

*Mientras se espera que el agua empiece a soltar burbujas pequeñas desde el fondo del pocillo hay que picar el ajo lo más fino posible para que se desprenda su sabor a acre y sus jugos se incorporen con mayor intensidad en el agua. Se añade el ajo picado junto con la manzanilla, las ramitas de limón, el jugo de ½ limón y se espera a que el fuego mezcle los sabores y estimule las propiedades de los ingredientes.*

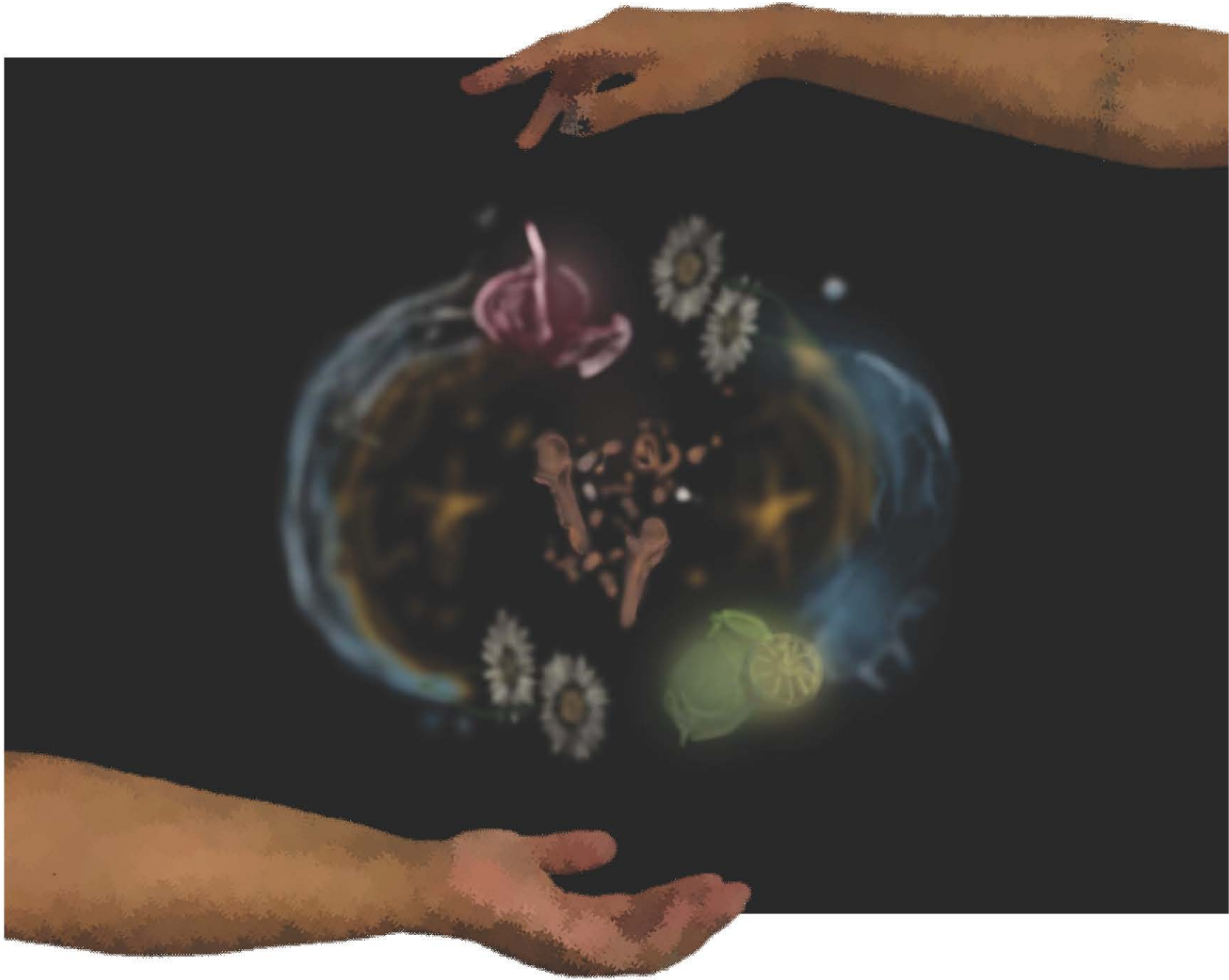


*Cuando el agua esté justo en el punto de hervor es necesario cargar energéticamente el último ingrediente: el clavo de olor; para lograr esto es necesario conectar con tu lado más espiritual, coloca el clavo de olor entre tus manos e intenciona la presencia que tendrá en el té. Yo pido a mi mamá que cerrando sus ojos abrace mis manos con las suyas y me ayude a energizar este botón seco y juntas lo colocamos en la bebida que ahora es mágica y que perite que mi mente fluya junto con las ideas que quiero comunicar.*

*Por último apague el fuego y deje reposar la pócima.*

*Mi mamá y yo preparamos este té durante 3 días consecutivos después de desayunar para que nuestras energías se mezclaran con el agua y las hierbas y la miel y fue así como acompañada de la energía femenina y el cuidado me llené de energía durante tres días. Para cerrar el ritual una noche a las 23 hrs salimos en busca de la luna llena para recargar la energía que habíamos dispuesto para efectos brujiles de la bebida que me ayudó en días críticos de trabajo para esta tesis.*

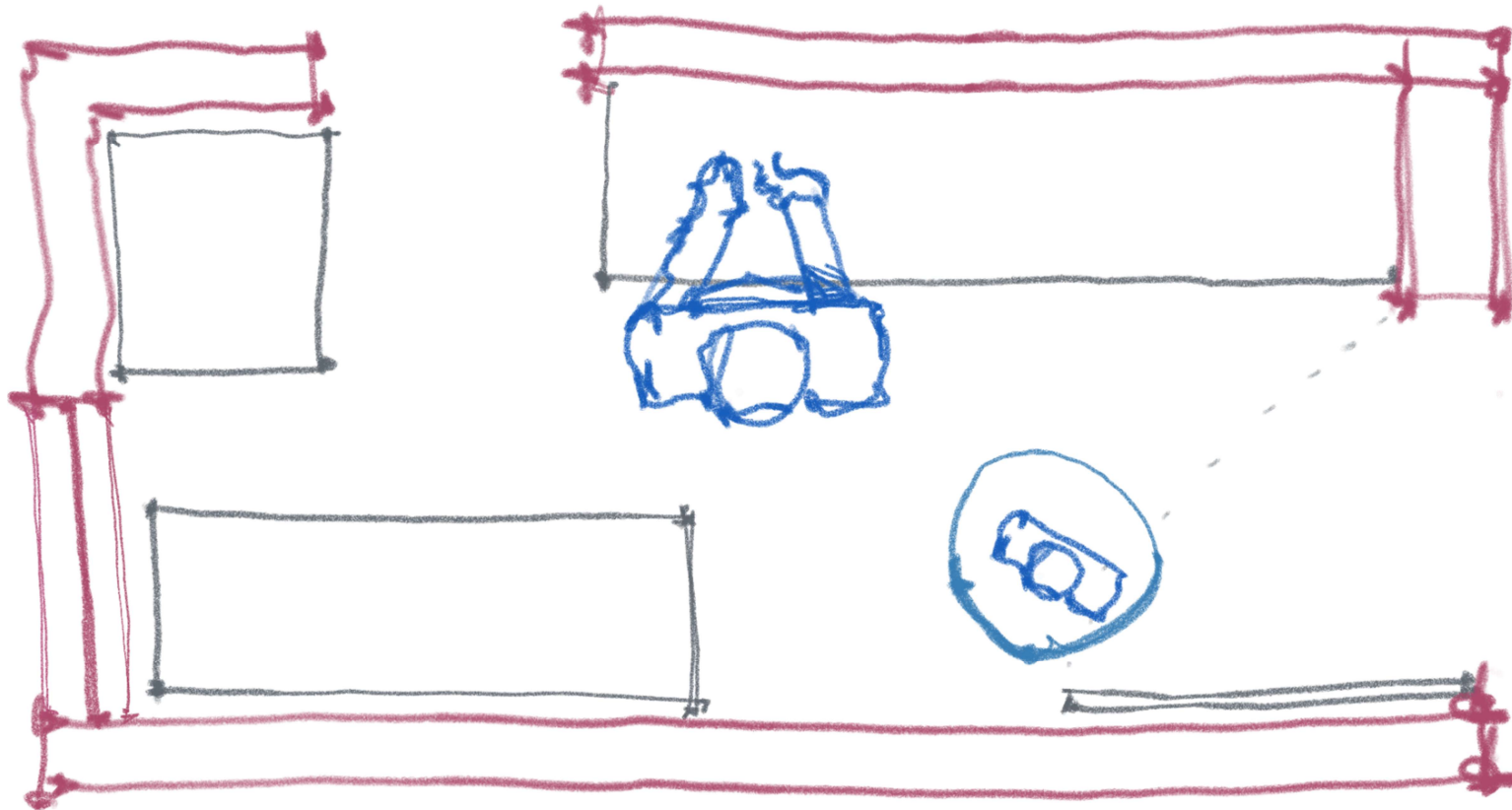
*Creo que esta experiencia ha sido de las más dulces que he tenido en mi cocina. Sentir el amor de mi mamá y llevar acabo esta práctica mágica juntas me hizo sentir llena de motivación de energía y de felicidad y me dio también otra perspectiva sobre la cocina, me llevó a querer reconectar con el acto de cocinar desde el cariño, el cuidado y la libertad.*



Amanda HF / **Té de Luna Llena**

## 2.2.2.- ESTADO Y ADAPTACIÓN ESPACIAL

En la fotografía “Amanda acompañando a su mamá 1998” se aprecia la disposición de los muebles que mi familia ha mantenido hasta la fecha. Esta se ha compuesto del mueble de la cocina integral, en el que ubica la estufa, la tarja, repisas cerradas empotradas para almacenamiento y una pequeña área de preparación, al fondo de la cocina el refrigerador y al frente de la ventana, un mueble para la despensa.



En la planta esquemática anterior, el espacio de la cocina se percibe como suficiente para ser habitado de manera simultánea por dos personas, en el caso de la fotografía e referencia, por una mujer adulta y una bebé en su andadera. Sin embargo las dinámicas familiares que se dan al interior de la cocina por supuesto que ha cambiado con el paso del tiempo. El inevitable crecimiento físico y mental de lxs integrantes ha traído consigo ventajas y desventajas al momento de utilizar la cocina.

Es importante enunciar que, quienes habitamos con mayor frecuencia la cocina somos cuatro adultos: mi mamá, mi papá, mi hermano y yo. En mi familia cada quien tiene horarios distintos para desayunar, comer y cenar debido a la diversidad de nuestras actividades y cuando nuestros horarios de comida coinciden no siempre comemos lo mismo por lo que en ciertos momentos la cocina está muy concurrida.

Aunque las dimensiones de nuestra cocina no son la ideales para alojar a cuatro personas de manera simultánea realizando acciones diferentes en el mismo sitio, la realidad es que hemos aprendido a adaptarnos aunque no siempre es sencillo y esta dinámica se hizo mucho más evidente a partir de marzo del 2020.

Esta dinámica, un tanto disfuncional, se mostró con mucha más fuerza a partir de la cuarentena que se vivió a nivel mundial a causa de la pandemia por COVID 19; la cual obligó a gran parte de la población a permanecer obligadamente al interior de los hogares y experimentar la vida doméstica de un modo completamente diferente.

Para este momento, yo me encontraba trabajando en el ámbito del diseño de interiores residencial, que es un tema que desde que era niña me ha interesado y que a partir de mi experiencia en la FA, se manifestó como mi campo laboral de preferencia. La arquitectura interior, es un ámbito del diseño con el que se tiene interacción diariamente; en 2013 la OMS afirmó que millones de personas pasan el 90% de su tiempo en espacios interiores. Es por esto que el interiorismo influye fuertemente en la forma en la que se experimentan los espacios.

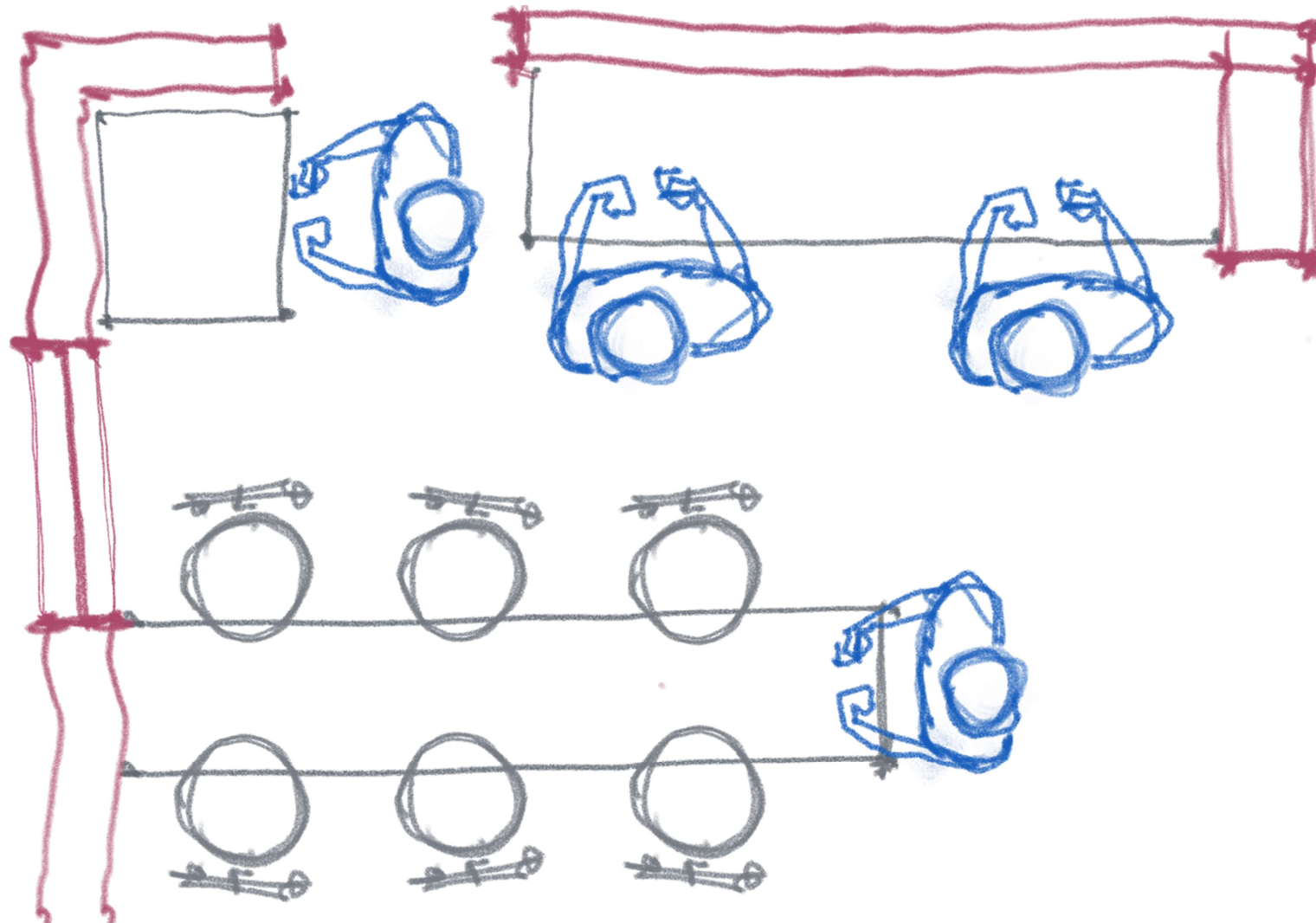
*"La consideración minuciosa del pavimento, el techo, las cortinas y las puertas pueden proporcionar claves que condicionan, y a la vez posibilitan nuevas prácticas y protocolos de habitabilidad del espacio" 28 (Fausto Enrique p. 17)*

Cada decisión formal tomada durante el proceso de diseño interior (colores, materiales, texturas, acabados, disposición de elementos, etc.) tiene el potencial de generar restricciones y libertades en el ejercicio del habitar y tiende a determinar en cierta forma: la calidad de la habitabilidad, la eficiencia de la funcionalidad y el nivel de confort que vamos a experimentar en cada espacio.

28 [Aguirre, Fausto E. (2016) *El espacio interior y el usuario. Teoría y diseño del interiorismo*. México. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez]



Es por esta razón, por la que durante la pandemia y gracias a un ejercicio de octavo semestre, empecé a imaginar una mejor manera de redistribuir y rediseñar el departamento, incluyendo la cocina de mi familia. Esto con la intención de poder lograr una mejor funcionalidad; es decir, generar una movilidad mucho más cómoda y eficiente y al mismo tiempo buscaba también crear una propuesta estética distinta que se apoyara en colores, textura y materiales que trajeran a la cocina mucha más calidez.





*Amanda HF / Propuesta de diseño de la cocina e la familia*

En ese momento de la carrera mi mentalidad arquitectónica estaba muy limitada e inundada de racionalidad y la idea de que la única manera de ser arquitecta es producir, por lo que realmente no había profundizado en el ámbito que actualmente, me parece indispensable y más necesario que nunca, que es la sensibilidad que acompaña a la teorización de la labor arquitectónica

Ahora, posterior a un crecimiento académico, profesional y personal, creo que para lograr una expansión integral de la noción de cocina como espacio, es importante provocar que la investigación vaya más allá del aspecto formal arquitectónico. Es necesario ampliar los abordajes teóricos bajo los que se da el entendimiento de la dimensión e intensidad de su habitabilidad y la fenomenología de la misma.

*"Una solución arquitectónica debe tener siempre una motivación humana basada en el análisis, pero esta motivación se ha de materializar en la construcción, la cual es probablemente el resultado de circunstancias extrañas." 29 (Alvar Aalto)*

Si bien es cierto que como profesionales tenemos los conocimientos técnicos para establecer un entorno físico que además de otorgar funcionalidad, constituya cualidades ambientales que influyan en la experimentación de bienestar; la cocina es un espacio que así como se materializa en términos de edificación, es un concepto que se construye de manera colectiva por lo que resulta necesario identificar el alcance y los límites que tiene la práctica arquitectónica dentro de este espacio.

29 [ Aalto, Alvar. The technology review (1940) *La humanización de la arquitectura*. p14-15

URL: <https://www.arquitecture.com/cgi-bin/v2arts.cgi?folio=193>

Bajo la hipótesis de que la cocina se ha constituido arquitectónicamente bajo el concepto colectivo de un espacio que es para la mujer, se puede decir que existe la posibilidad de un replanteamiento en su habitabilidad que venga desde la reflexión encaminada a la conciencia sobre la cocina como un espacio que debe ser utilizado para alentar a las personas a estar juntas.

La cocina es un increíble objeto de estudio para generar cuestionamientos y abrir la conversación sobre qué entienden los demás por cocina, como la experimentan, cuando, por qué, con quién y que sienten y también hay que hablar sobre quienes deciden no vivir el espacio y bajo qué creencias.

Para replantear el concepto de cocina es necesario el trabajo en colectividad; los mejores resultados se dan desde la colaboración y para que se de un buen trabajo colaborativo debe de crearse un entorno comprendido indispensablemente por la voluntad, la comunicación, la coordinación y la responsabilidad.

# 3.-

## *CONOCIMIENTO Y RECONEXIÓN CON LA COCINA*



### 3.- CONOCIMIENTO Y RECONEXIÓN CON LA COCINA

*"Nos urge recuperar una relación individual y más humana con la naturaleza [...] rescatar el poder creativo del fuego y llevarlo al hogar. Recuperar la cocina como un espacio de conocimiento donde se hace arte y vida" 30 (Laura Esquivel, 2012, p. 66)*

La objeto de este capítulo viene de la transmutación entre el análisis arquitectónico de una cocina mexicana y la reflexión experiencial acerca de la misma. Se propone una metodología, en la que se busque impulsar el conocimiento de la cocina de un hogar, incluyendo en el proceso la participación de toda aquella persona que la habite. Esto se logrará tomando como referencia, los hallazgos conceptuales recabados durante los ejercicio de observación de los capítulos anteriores.

El conocimiento profundo de los espacios que habitamos, los objetos que contienen, su ubicación y categorización, el entendimiento de los movimientos que se dan al interior y la noción de las actividades ejecutadas por sus habitantes puede llevar a una relación más consiente con el espacio mismo.

30 [ Esquivel, Laura (2012) *Intimas succulencias. Tratado filosófico de cocina*. México. Ed Debolsillo ]



Amanda HF / **Menaje de la familia**

### 3.1.- PAUTAS GRÁFICAS

La intención de la guías visuales que se encontrarán a continuación, es que las personas puedan conocer su cocina y entenderla desde un enfoque arquitectónico con toques emocionales y críticos. En este apartado se busca generar un resumen ilustrativo esquemático sobre lo recabado en los capítulos anteriores.

*I. Guía / Componentes del Espacio Culinario* : Como consecuencia del análisis topológico obtenido de la observación de los espacios de la cocina representados en las obras pictográficas y fotográficas se enriquece el organizador gráfico del capítulo I. “Evolución espacial de la cocina mexicana” con una síntesis esquemática acorde a las tipologías de vivienda estudiadas de manera cronológica, utilizando como medio la abstracción espacial-arquitectónica de dichos espacios. Así mismo se proponen elementos pictográficos que representan los componentes hallados en cada momento de la evolución de la cocina y se plantean su división en 2 categorías: componentes abstractos y componentes concretos. Esto con la intención de orientar el estudio de los componentes desde un método tanto cualitativo como cuantitativo.

*II. Guía / Aspectos culturales del lugar culinario* : Lo que se busca en este esquema es enriquecer el organizador gráfico del capítulo II. “El lugar culinario experiencial” con una traducción de los aspectos estudiados hacia la generación de una ilustración narrativa que represente estas vertientes vivenciales, con el objetivo de dar presencia a todas estas intersecciones en los procesos de investigación y diseño sobre la arquitectura interior de la cocina.

# I. Guía / Componentes del Espacio Culinario

Cocina de lo esencial



● Al exterior →



● Al interior →



- 1.- Habitadores
- 2.- Alimentos
- 3.- Fuente de calor
- 4.- Menaje
- 5.- Mobiliario
- 6.- Envolverte Arq.

Cocina de la colonia



● Casonas →



● Conventos →

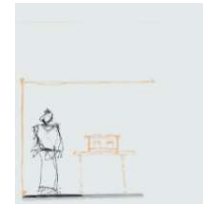


- 7.- Formas y materiales
- 8.- Abundancia espacial

Cocina de la eficiencia



● Casas →

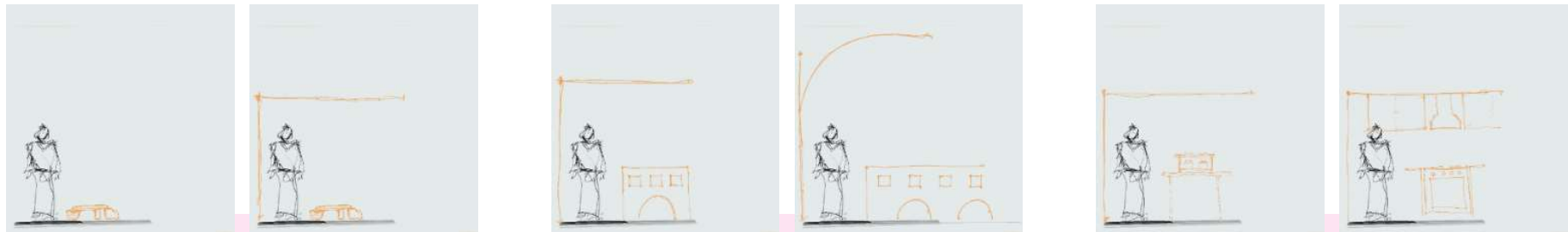


● Departamentos →



- 9.- Enseres tecnológicos
- 10.- Economía espacial

# I. Guía / Componentes del Espacio Culinario



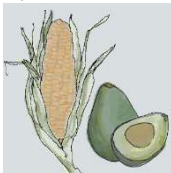
Abstracción espacial / cocina de la eficiencia

Pictograma de Componentes / Cocina de la eficiencia

1.-



2.-



3.-



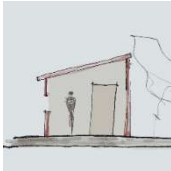
4.-



5.-



6.-



7.-



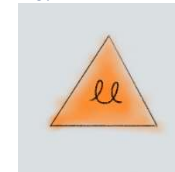
8.-



9.-



10.-

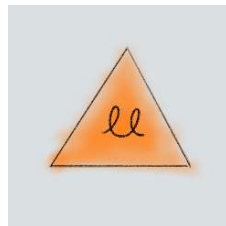
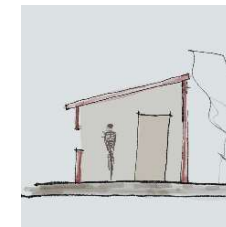
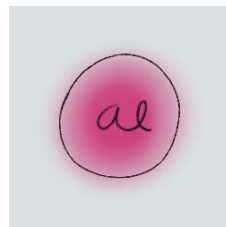
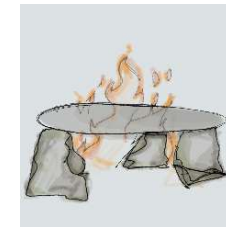




# I. Guía / Componentes del Espacio Culinario

## Componentes Abstractos

## Componentes Concretos



## II. Guía / Aspectos culturales del lugar culinario

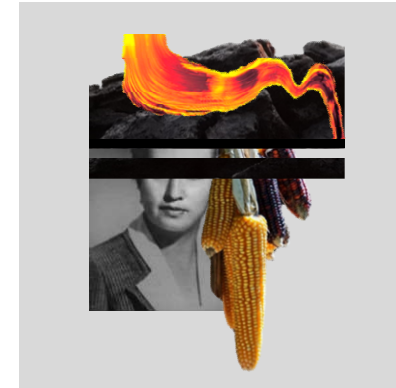
Sabores y Saberes



ASPECTOS

● Intelectual →

● Tradicional →



Cuidado y Resistencia



ASPECTOS

● Afectivo →

● Sociopolítico →



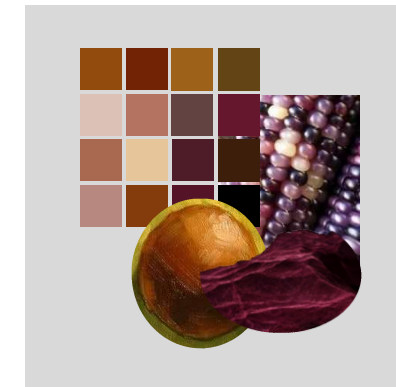
Vivencia e inspiración



ASPECTOS

● Vivencial →

● Sugestivo →



### 3.2.- APLICACIÓN DE LA LECTURA

Para ilustrar y ejemplificar la aplicación de las pautas gráficas se desarrollará la metodología tomando como objeto de estudio la cocina de mi familia, la cual está ubicada en la Ciudad de México, en la delegación Coyoacán, en el quinto piso de un edificio perteneciente a la Unidad Habitacional Integración Latinoamericana.

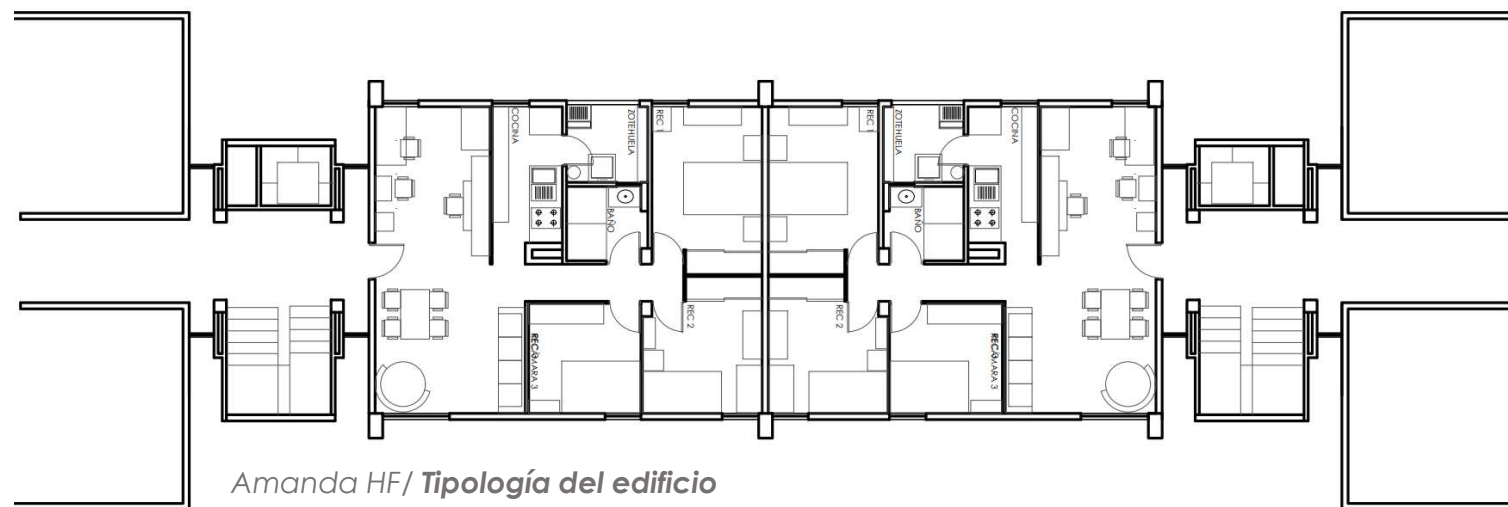


Google Maps / **Unidad Integración Latinoamericana**

El conjunto habitacional se encuentra ubicado al sur de la Ciudad de México, en la Delegación Coyoacán. El proyecto urbano y arquitectónico fue desarrollado por la firma Sánchez Arquitectos y Asociados y su construcción se inició entre 1974 y 1976.

Esta obra es un gran ejemplo de la arquitectura moderna mexicana en donde se perciben grandes aciertos urbanos y arquitectónicos. Inicialmente las viviendas de esta unidad habitacional estaban destinadas para directivos del IMSS y del ISSSTE. Sin embargo, posterior a movilizaciones por parte de los trabajadores del estado, la venta de los departamentos se puso a disposición del interés social.

La unidad en sí misma se encuentra en un sitio privilegiado, actualmente pertenece a la “Zona de Amortiguamiento 2 de la declaratoria de Patrimonio Cultural de la Humanidad otorgada por la UNESCO a Ciudad Universitaria en 2007”<sup>31</sup>. Al interior se encuentran una distribución estratégica de edificios de carácter formal heterogéneo, que dan paso al emplazamiento de áreas verdes bien proporcionadas acorde al proyecto.



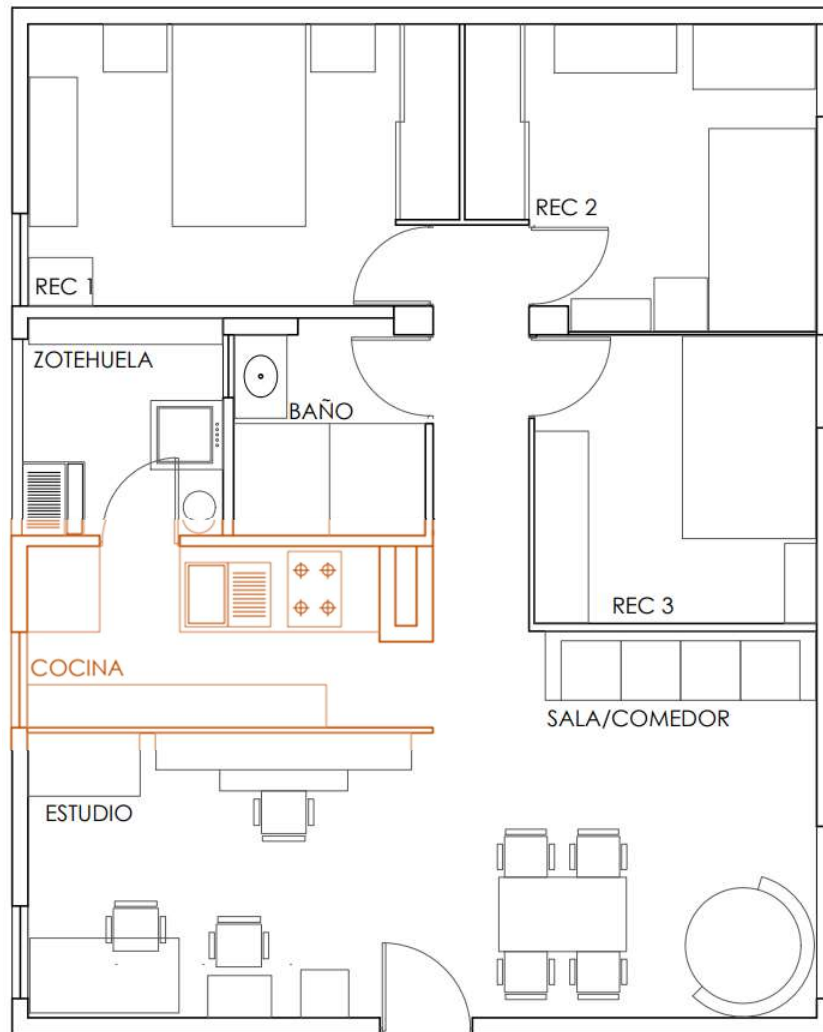
Amanda HF/ *Tipología del edificio*

31 [Duncan, Veka (2019) *La Unidad Integración Latinoamericana, un patrimonio arquitectónico de Coyoacán*

URL: <https://www.amigoscoyoacan.com/post/la-unidad-integraci%C3%B3n-latinoamericana-un-patrimonio-arquitect%C3%B3nico-de-coyoac%C3%A1n#:~:text=La%20Unidad%20Latinoamericana%20fue%20un,las%20principales%20ciudades%20del%20mundo.>]



Las tipologías de los departamentos, también responden a la variabilidad de los edificios. En el caso del departamento de mi familia y para la aplicación de esta lectura se trabajará sobre la cocina de una vivienda de una sola planta con 80 m2 de desplante.



Amanda HF/ Departamento de la familia



Cocina de la familia en 1998



Cocina de la familia en 2023



### 3.2.1.- IDENTIFICACIÓN DE COMPONENTES ABSTRACTOS

. - *HABITADORXS* / El componente inicial y fundamental para la producción mental y física de un espacio, son las personas, quienes al interior de las envolventes arquitectónicas, desarrollan una percepción del entorno que habitan, la cual se construye a través de los estímulos sensoriales que reciben y las experiencias que viven; en este caso, en la cocina.

Es importante que el proceso conocimiento de un espacio, inicie desde la búsqueda del entendimiento que les habitadorxs tienen del mismo ¿ Qué instrumento puede utilizarse desde la labor arquitectónica para entender como perciben les habitadorxs el espacio de su cocina ?

Un gran medio de comunicación para transmitir la idea que se tiene de un concepto, un objeto o un espacio, es el dibujo. Este ofrece un acercamiento visual a las distintas expresiones concebidas del espacio y sus manifestaciones Yo solicité a cada integrante de mi familia que dibujara la cocina como ellxs la percibieran; se les indicó que el dibujo era completamente libre, no se estipularon alcances, límites gráficos ni materiales a utilizar. A partir de este ejercicio generé una interpretación personal con base en el lenguaje gráfico que cada quien utilizó en dibujo y formé una idea arquitectónica de lo que creo que mi familia percibe del espacio de la cocina.

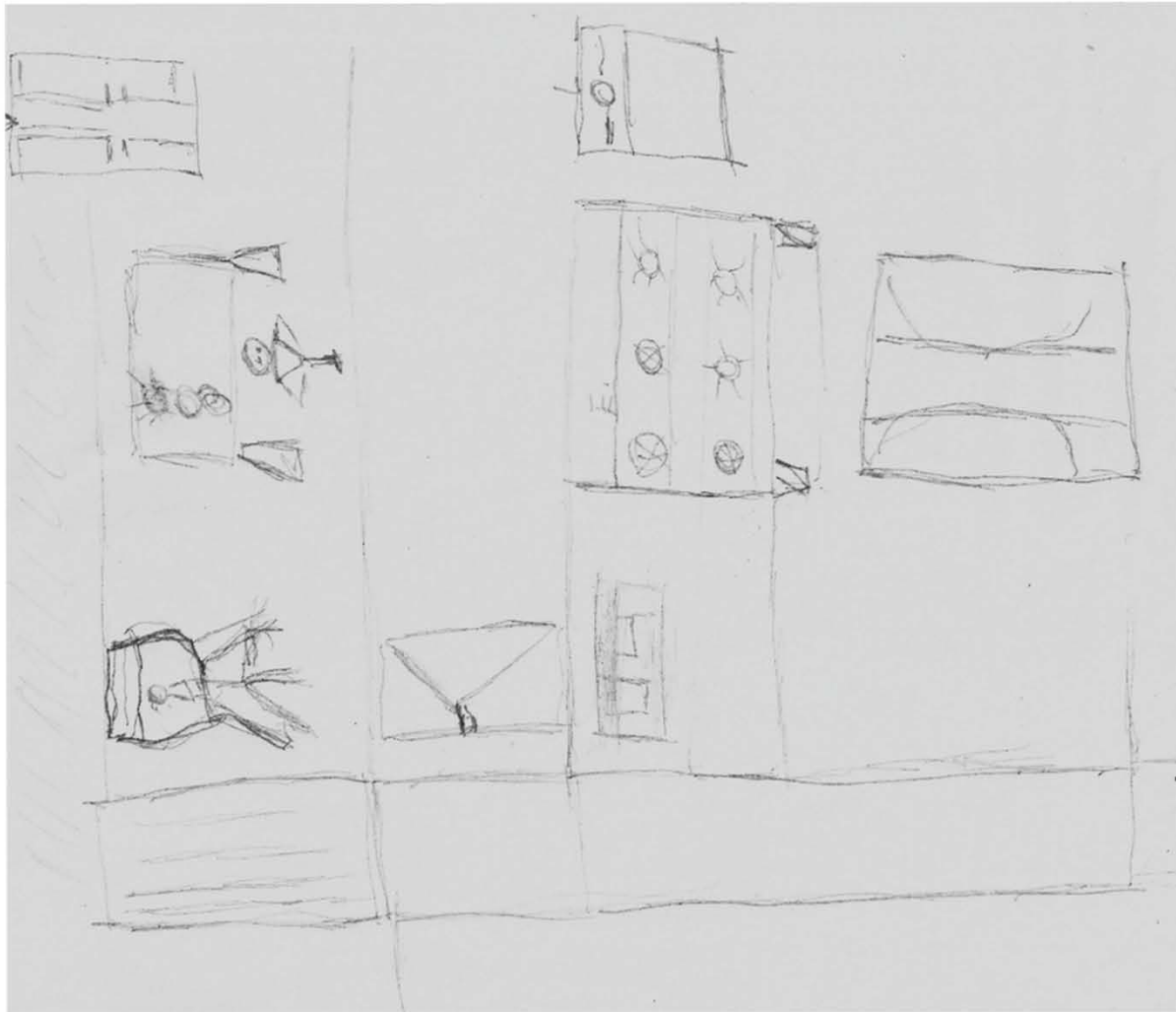


Ilustración sobre la cocina. La perspectiva de Adrián mi abuelo.

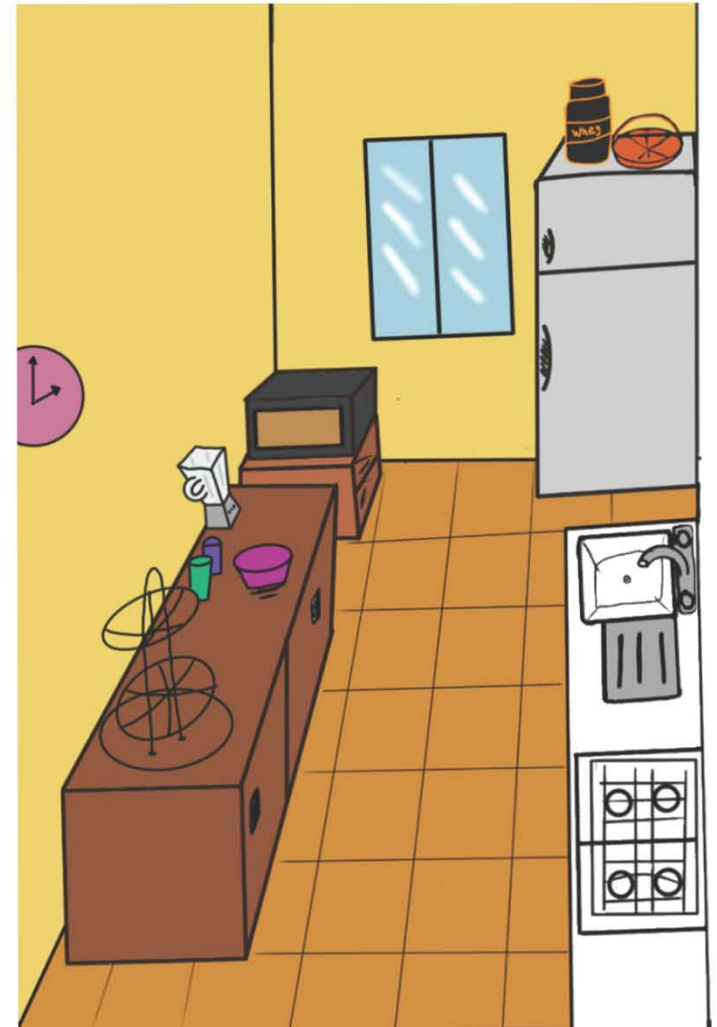


Ilustración sobre la cocina. La perspectiva de René, mi hermano.

## INTERPRETACIÓN Ilustración de Adrián

En esta dibujo, me resulta interesante que la representación de la cocina se plantea con respecto a otros espacio de la vivienda. Se muestra como eje de referencia la puerta de acceso, el área de trabajo ubicado antes de la cocina y como eje principal de referencia se representa el pasillo que une estos dos espacios.

Lo que creo que mi abuelo busca comunicar es el trayecto –por pequeño que sea- que se recorre para llegar a la cocina desde la entrada de la casa.

## INTERPRETACIÓN Ilustración de René

Observo que la atención del dibujo va principalmente hacia los colores amarillos vibrantes de la cocina.

René plasmó en la imagen objetos que con más frecuencia utiliza de acuerdo a los hábitos alimenticios que está construyendo alrededor del deporte.



Ilustración sobre la cocina. La perspectiva de René, mi papá.



Ilustración sobre la cocina. La perspectiva de Maricela, mi mamá.

INTERPRETACIÓN  
Ilustración René

El tamaño con el que se representa tanto en el mueble de la cocina integral, los muebles de almacenamiento de la despensa y el refrigerador es lo que más resalta en el dibujo.

La impresión que me da este dibujo realizado por mi papá es que a su percepción los muebles le quedan grandes a la cocina o la cocina le queda pequeña a los muebles.

Y es una realidad que las dimensiones que tiene la cocina no son las más adecuadas para hacer de la cocina un espacio compartido simultáneamente por las personas que lo habitamos.

INTERPRETACIÓN  
Ilustración Maricela

En esta ilustración hay mucha representación de detalles. Se puede visualizar la puerta que da acceso al cuarto de lavado, la zona en la que Maya (la gatita) tiene sus alimentos, los imanes que adornan el refrigerador, y hasta las agarraderas de tela que se usan para tomar las cosas calientes.

Me resulta interesante el hecho de que en este dibujo la cocina se representa más grande de lo que en realidad es y creo que tiene que ver con la percepción que tiene mi mamá al respecto de la misma.



. -*ABUNDANCIA ESPACIAL* / Se entenderá por abundancia espacial los elementos o características arquitectónicas, decorativas y perceptuales que den al espacio que está siendo observado. Como seres humanos, nos acostumbramos a las cosas cotidianas hasta dejar de notarlas. El ejercicio de reconexión con el espacio es volver a observar a conciencia estas cosas, objetos, rincones, espacios, interiorizar las sensaciones y emociones que nos causan. En este desglose mostrare algunas fotografías en las que se muestran secciones de mi cocina que me gustan y me provocan una sensación de gozo del espacio.

. -*ECONOMÍA ESPACIAL* / Usualmente en un proyecto arquitectónico el objetivo de una cocina funcional se cubre con la colocación de un mueble de cocina integral; que si bien puede fungir como un punto de partida, La verdadera funcionalidad de este espacio se da de manera particular en cada cocina, como resultado de las adaptaciones que se hacen en su interior y que vienen en respuesta a las necesidades de quien o quienes la habitan.

Habitualmente la transformación espacial, por pequeña que sea, se da de manera disociada, conforme van surgiendo requerimientos, la propuesta es, nuevamente, observar. Esta vez la observación debe cubrir un gran espectro, habrá que mantener una mirada amplia para identificar como funciona la cocina a modo de sistema y al mismo tiempo mirar muy de cerca y con atención los detalles, para así identificar qué funciona y qué no, de manera integral. En este desglose ilustraré una propuesta de análisis de funcionamiento interno y un par de ejemplos de análisis particular ejemplificado con espacios como cajones y repisas.



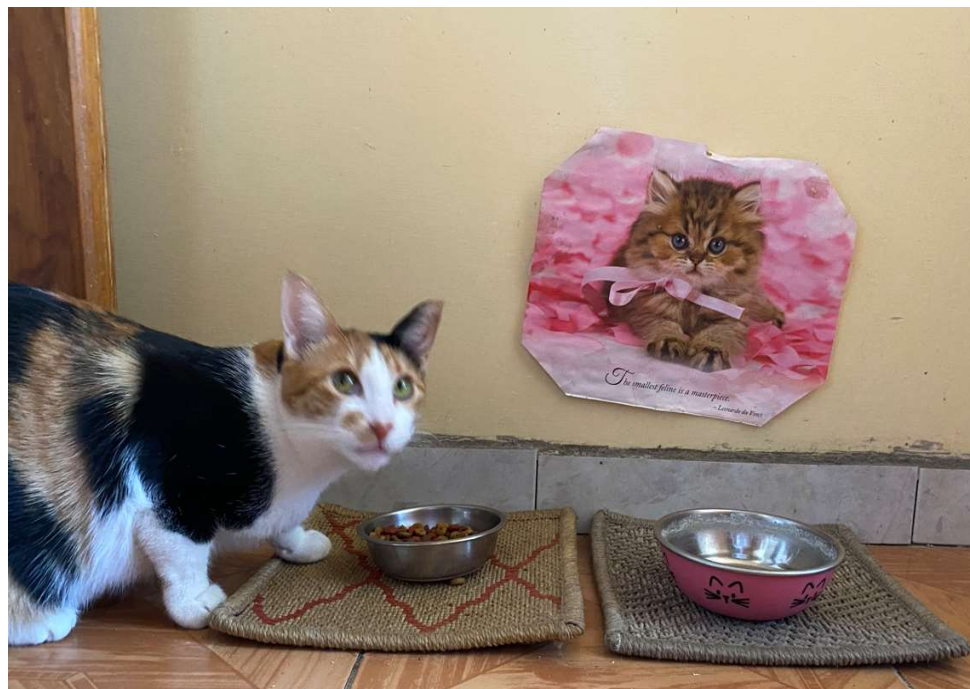
El espacio en el que siempre hay fruta disponible para la familia, en donde se prepara café mañana tarde y noche y en donde cuelgan artesanías con valor sentimental.



La ventana a través de la cual entra una luz anaranjada que cae sobre el muro y el piso y que tiene una vista bellísima llena de árboles.



La pequeña área de preparación sobre la que toda la familia prepara sus propios alimentos y en donde mi mamá deja preparado el desayuno en las mañanas.



El rinconcito de la cocina en el que Maya come sus croquetas y en donde mi mamá colocó una foto de un gatito para que ella viera a alguien de su especie y no se sintiera solita. Lo cual para mi gata puede no tener sentido en absoluto pero para nosotros sí.

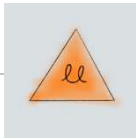
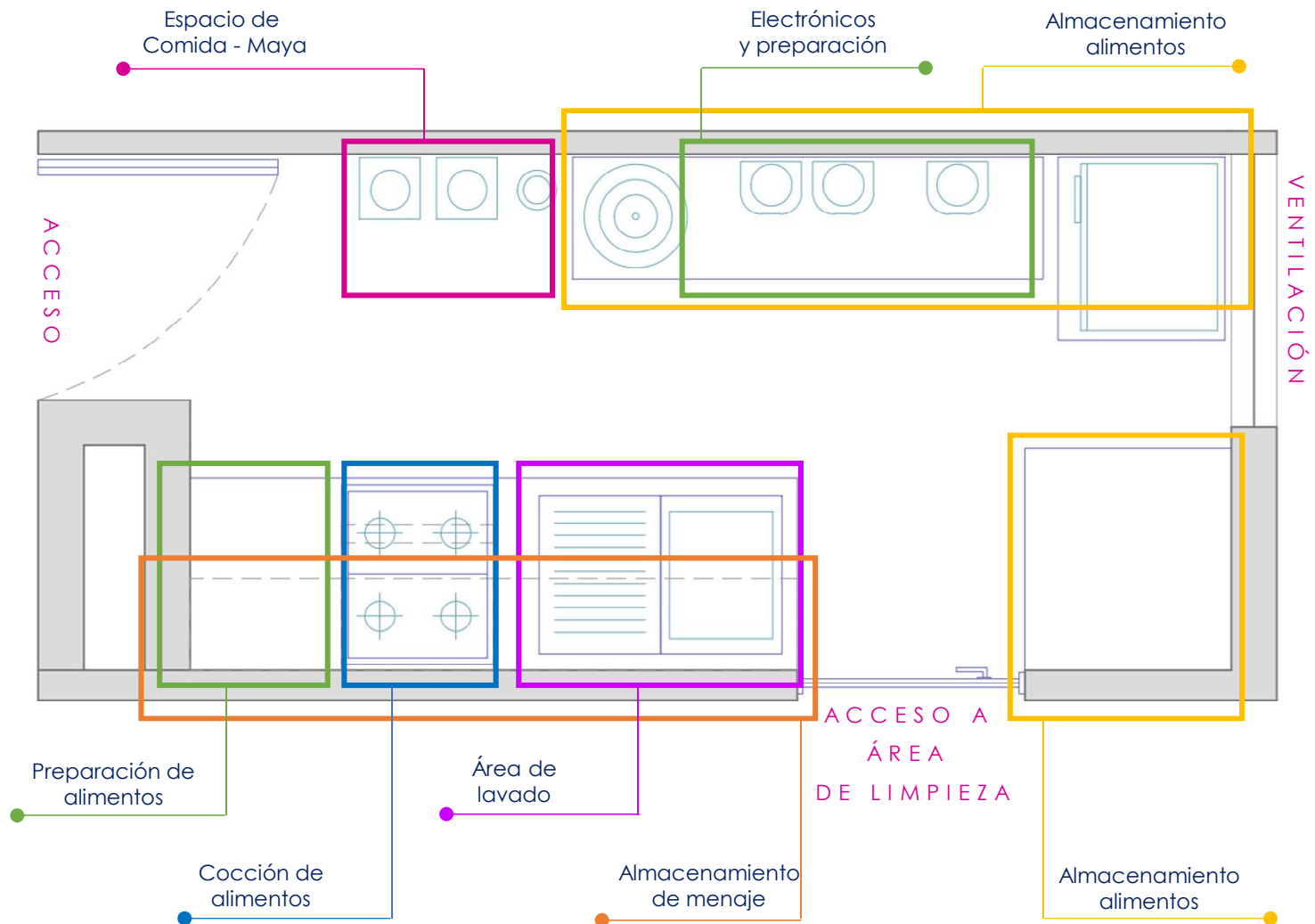
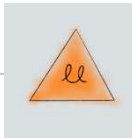


Diagrama de funcionamiento interno / Posterior a su análisis se identifica que la mayor oportunidad de mejora se encuentra en el mueble de almacenamiento de alimentos el cual podría ser replanteado como un mueble de menor profundidad y mucha mayor altura.







Estado actual de los cajones / Posterior a su análisis se identifica que tanto el ordenamiento como la estética de estos espacios podría darse, primero, con la depuración de objetos que no se utilizan o no funcionan, segundo, la categorización de los objetos funcionales restantes y tercero, con la colocación de elementos organizadores dentro de los cajones que permitan un almacenamiento estructurado.



Los cajones son lugares que permiten "ocultar" el desentendimiento de los instrumentos que se utilizan. Si se busca la estructuración de los mismos, puede iniciarse con la clasificación e estos objetos, dividiéndolos por forma, uso o tamaño, de tal manera que estos espacios que podrían ser residuales contengan un intencionamiento ordenador que permita cambiar la relación funcional que se tiene en ellos.



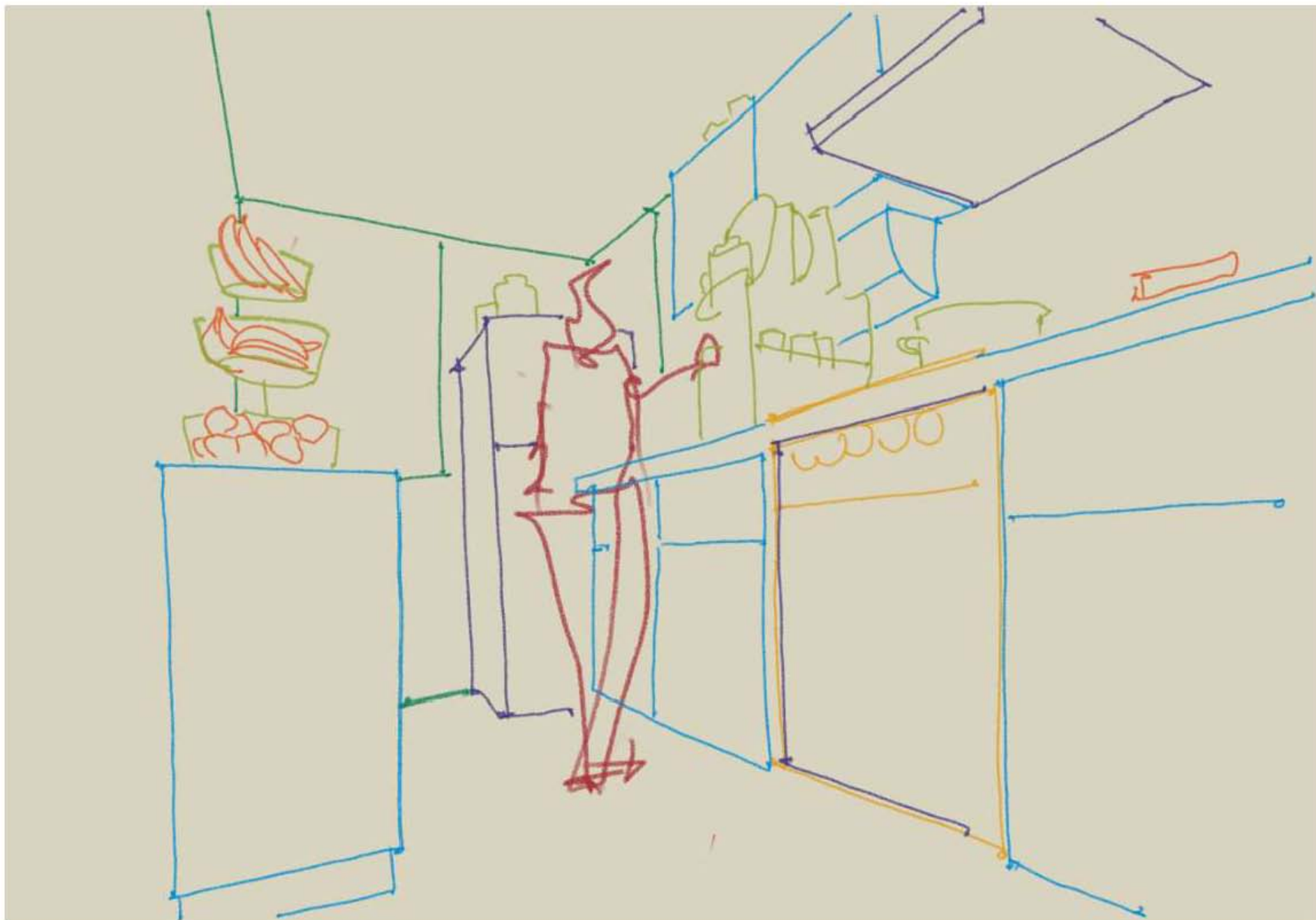
El ordenamiento de este cajón representa un acercamiento a la intención de organización que se puede dar a cada uno de los rincones de la cocina.



### 3.2.2.- IDENTIFICACIÓN DE COMPONENTES CONCRETOS

Retomando los elementos pictográficos sobre los “componentes concretos” que se pueden identificar en la cocina, se propone una nomenclatura por colores; que permita a quien utilice esta guía, visualizar de manera aislada y con mayor diafanidad, la huella que estos elementos tienen al interior de la cocina sobre la que se esté realizando la lectura. Así luego, se desglosará el análisis cuantitativo de los componentes con una visión ya predispuesta espacialmente.





*Huella bidimensional de los componentes concretos de la cocina.*

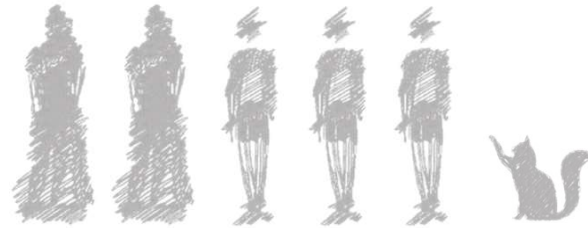
● *HABITADORXS* / En esta cara del estudio de les habitadorxs se concentrará en características concretas de les mismas, ¿Cuántas personas hacen uso del espacio de la cocina? ¿Quiénes son? ¿Cómo están relacionadas? ¿Cuántos años tienen? ¿Con qué frecuencia utilizan la cocina? ¿Cuántas personas habitan la cocina a la vez?. Todas las anteriores son preguntas que se pueden hacer al indagar este componente.

● *ALIMENTOS* / En una cocina nunca se van a ubicar exactamente los mismos alimentos e ingredientes todo el tiempo, no sólo por el consumo que se les da sino por las variaciones en gusto y necesidad. Sin embargo una manera de identificar a grosso modo qué es lo que se consume es indagar al respecto de los platillos que más consumen para así generar una idea general de los alimentos que se utilizan en conjunto.

● *FUENTE DE CALOR* / En la actualidad es sumamente común que las cocinas tengan más de un elemento para la cocción de alimentos. Aunque las estufas de gas son las más comunes, es importante no asumir que es la única y puede no ser la principal. Estamos en una época en la que la fuente de calor puede ir desde un horno de mampostería y adobe hasta una freidora de aire. Se busca saber con qué frecuencia se utiliza la o las fuentes de calor.

● *MOBILIARIO* / Al hablar de mobiliario podría dividirse este componente en mobiliario utilitario, como mesas, sillas, barra o bancos y muebles de almacenaje de alimentos, menaje y enseres varios, en los cuales deben tomarse en cuenta tanto los espacios que suelen estar adjuntos al mueble de cocina integral como los muebles y/o accesorios que hayan sido colocados de manera complementaria.

## Habitadorxs



Maricela . 57 años / Mamá

René . 68 años / Papá

Amanda . 25 años / Hija

René . 24 años / Hijo

Adrián . 94 años / Abuelo

Maya / Mascota

## Alimentos

HABITADORX	DESAYUNO	COMIDA	CENA
Maricela	Chilaquiles rojos c/ huevo y té	Mole poblano c/ pollo	Fruta c/ yogurt
René . I	Chilaquiles rojos c/ huevo y café	Arrachera c/ guacamole. Ensalada lechuga, cebolla, jitomate, arándanos y nuez	Huevos cocidos c/ ensalada. Pan y café
Amanda	Hotcakes de plátano y avena con miel y café	Pozole c/ crema y tostadas horneadas	Carne c/ espárragos, papas y aguacate
René . II	Chilaquiles verdes c/ carne	Costillas p/ asar c/ tortillas, guacamole y cebollitas	Molletes c/ pico de gallo
Adrián	Café c/ leche, huevo revuelto y gelatina	Sopa de pasta y carne de res en salsa verde	Café c/leche, pan sin azúcar y gelatina

## Fuentes de calor

Estufa de gas 4 hornillas



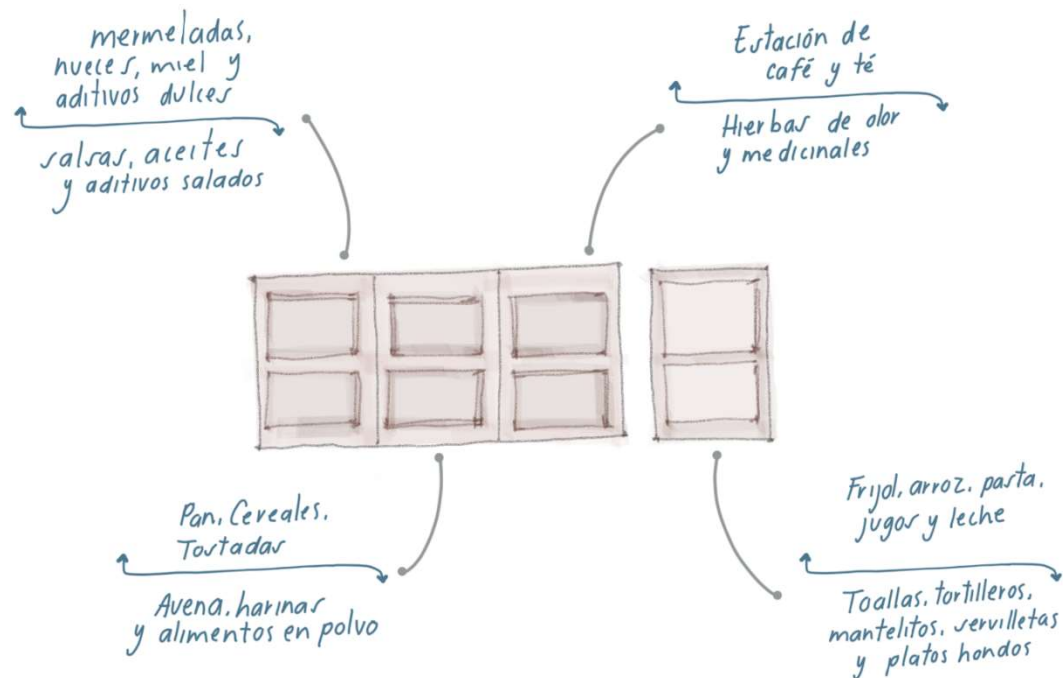
Microondas



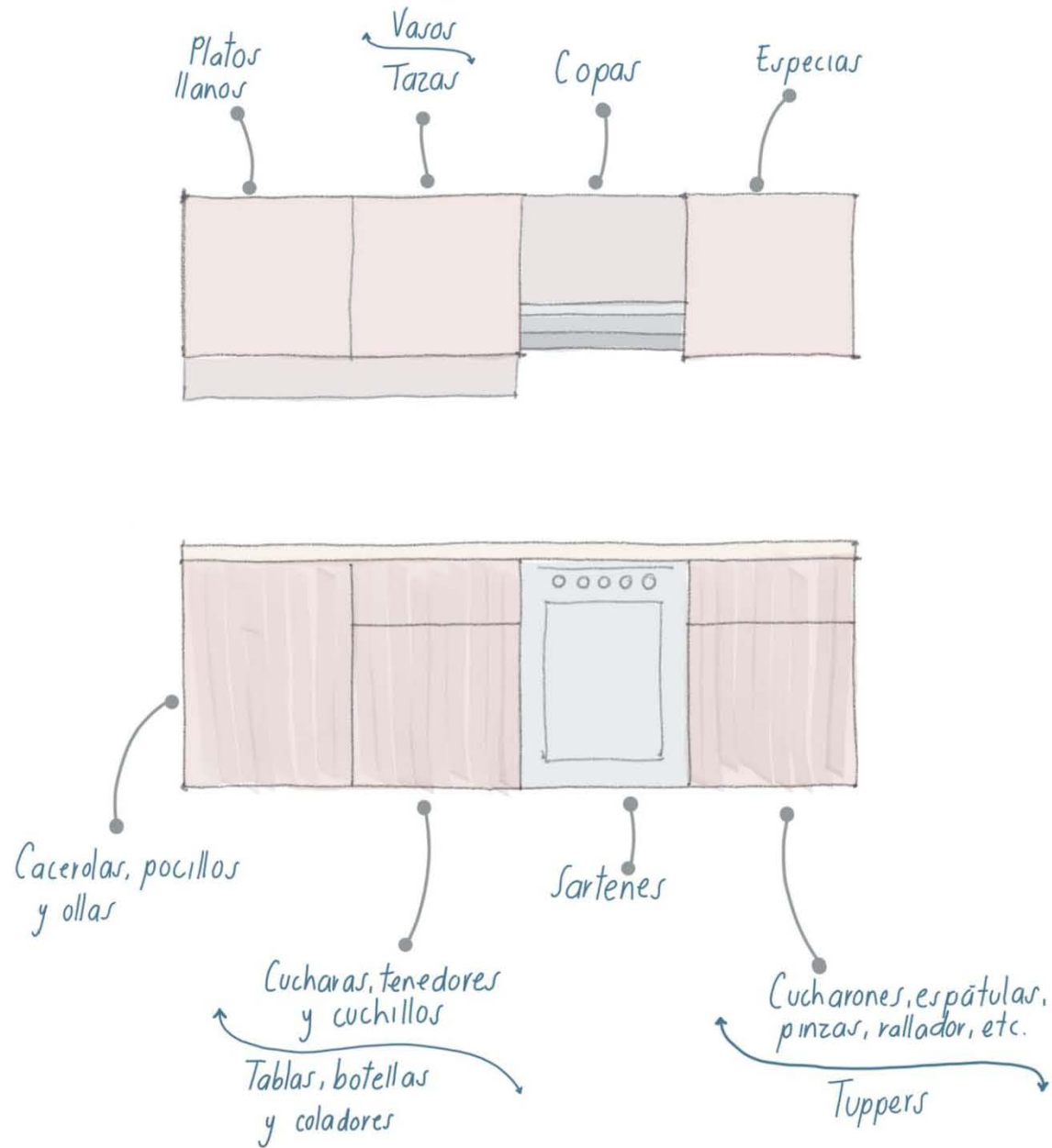
Horno



## Mobiliario / Almacenamiento de alimentos







● *ENVOLVENTE ARQUITECTÓNICA* / El interés en este análisis, son los valores numéricos espaciales. Es necesario conocer las medidas de la cocina en planta ; es decir, el ancho y el largo, conocer las alturas, la huella que el mobiliario ocupa en el espacio tanto en el plano bidimensional como el tridimensional y por consecuencia determinar cual es el espacio libre de uso que existe en la cocina. Para esto se propone la elaboración de una monea que consiste en dibujar la cocina vista desde arriba y la vista de frente de sus cuatro paredes.

● *MATERIALES Y FORMAS* / Es importante hacer una recolección visual de los materiales, acabados y siluetas contenidas en la cocina. Esto puede ayudar a la inducción hacia una valoración sensorial. Los colores, texturas y patrones que se encuentran en los materiales influyen en la percepción que se tiene de los espacios. Conocerlos y relacionarlos de manera sintética puede facilitar la generación de un criterio de mantenimiento e incluso replanteamiento de los mismos. Se propone la elaboración de un moodboard en el que se coloquen los materiales de muros, piso, mobiliario y decoración.

● *ENSERES TECNOLÓGICOS* / Actualmente los procesos que se dan en la preparación de alimentos han sido facilitados por elementos tecnológicos. Es importante conocer cuales son los enseres que se utilizan en la cocina sobre los que se esté aplicando el análisis ya que cada vez son más los objetos que se concentran en este espacio y es necesario considerar un espacio de almacenamiento adecuado y de fácil acceso así como un área para su uso. Un listado de estos enseres es suficiente para su consideración espacial.



Perímetro / 3.90 x 1.70 mts

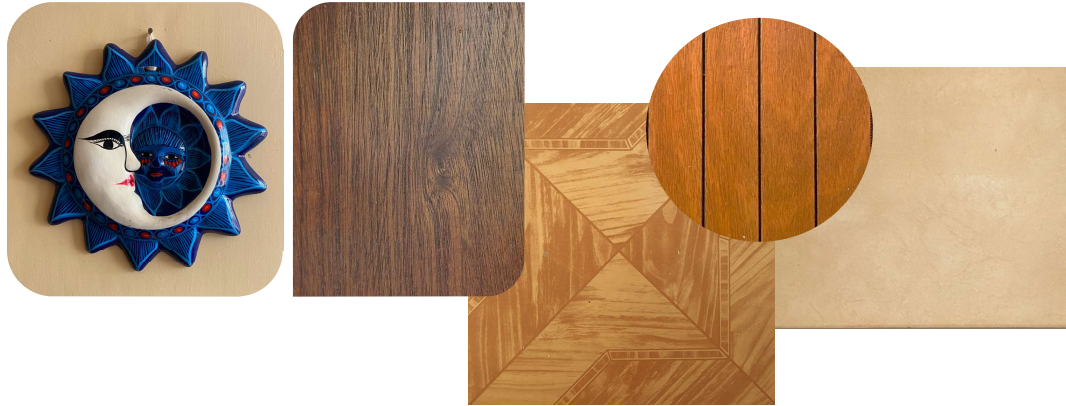
Altura / 2.30 mts

Área de uso mueble / 2.8 mts<sup>2</sup>

Área libre / 8.7 mts<sup>2</sup>

Área total / 11.5 mts<sup>2</sup>

## Formas y materiales



## Enseres tecnológicos

Microondas  
Licuadora  
Molinillo de Café  
Cafetera  
Wafflera  
Extractor de jugos

### 3.2.3.- IDENTIFICACIÓN DE LOS ASPECTOS CULTURALES

Los aspectos culturales analizados en el capítulo: “Reflexiones sobre el lugar culinario”; marcan únicamente una plantilla metodológica, de la cual pueden derivarse aun más pautas experienciales, ya sea desde la mezcla de los aspectos propuestos en esta tesis o de la estimación de aspectos distintos, obtenidos como consecuencia de la evocación de recuerdos sobre la experiencia personal y la integración de memorias de la experiencia colectiva.

*“La memoria es un concepto multidimensional que involucra yuxtaposiciones de perspectivas, sentidos y niveles analíticos propios de las prácticas sociales. La memoria siempre es múltiple, multifacética y por sobre todo, inacabada.”* <sup>32</sup> (Silvina Fabri)

Para lograr tener contacto con el entramado cultural de un lugar culinario específico, El proceso arquitectónico debe estar acompañada de inicio a fin por el diálogo horizontal entre habitantes y diseñadores, para construir un espacio en el cual compartir los recuerdos más profundos y los sentimientos más agudos con respecto al espacio físico y simbólico que corresponde a la cocina.

<sup>32</sup> [Benedetti A. (director) (2020) *Palabras Clave para el estudio de las fronteras.*

URL: <https://www.teseopress.com/palabrasclavefronteras>



No puede recalcarse lo suficiente, el hecho de que, debemos adentrarnos al estudio arquitectónico, con una lupa técnica, crítica y sensible. que permita reflexionar con amplitud e interseccionalidad sobre los espacios construidos y los espacios en proceso de conceptualización, para así establecer una relación de empatía con el espacio, su entorno y su esencia.

Este proceso de conocimiento global será capaz de dirigir tanto a lxs diseñadores, como lxs habitantes hacia una reconexión con el espacio de la cocina. Este ejercicio debe venir definitivamente desde una mentalidad de apertura. La reconstrucción conceptual de este ente gastronómico tan complejo, es una responsabilidad individual que realizada colectivamente puede verdaderamente acercarnos a una revaloración sistémica y emocional de la cocina.

*"Quien no conoce nada, no ama nada. Quien no conoce, no puede hacer. Quien nada comprende, nada vale. Pero quien comprende, también ama, observa, ve... Cuanto mayor es el conocimiento, más grande es el amor." 33 (Teofrasto Paracelso)*

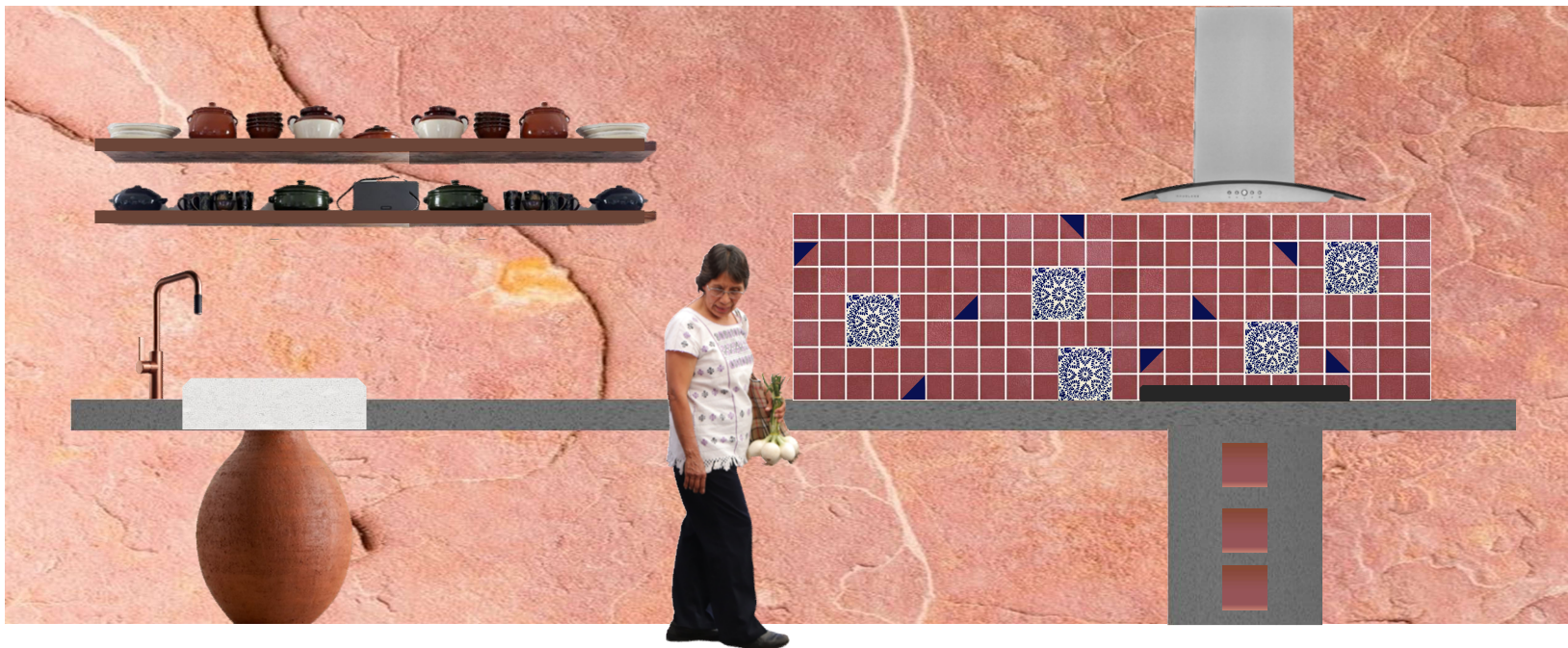
33 [ Manzano Callejo, José M / Nueva Tribuna.(2022). *Amor por el conocimiento y el aprendizaje.*

URL: <https://www.nuevatribuna.es/articulo/sociedad/amor-conocimiento-aprendizaje/20221208094059205763.html>]

## CONCLUSIÓN

Para el desarrollo de esta tesis se recurrió de inicio a fin a la evocación de la memoria. Se realizó la compilación de una memoria espacial física, en la que se observó la conformación y evolución arquitectónica del espacio culinario, analizando la representación pictórica y fotográfica desde la mirada de distintos artistas.

A través de esta memoria espacial se ilustra la necesidad de diversificar los objetos arquitectónicos que se estudian. La observación y análisis de contextos, formas, materiales, colores y funcionamientos internos variados, permitirá ampliar el espectro creativo al momento de diseñar espacios reconfigurados e imaginar nuevas estéticas interiores.

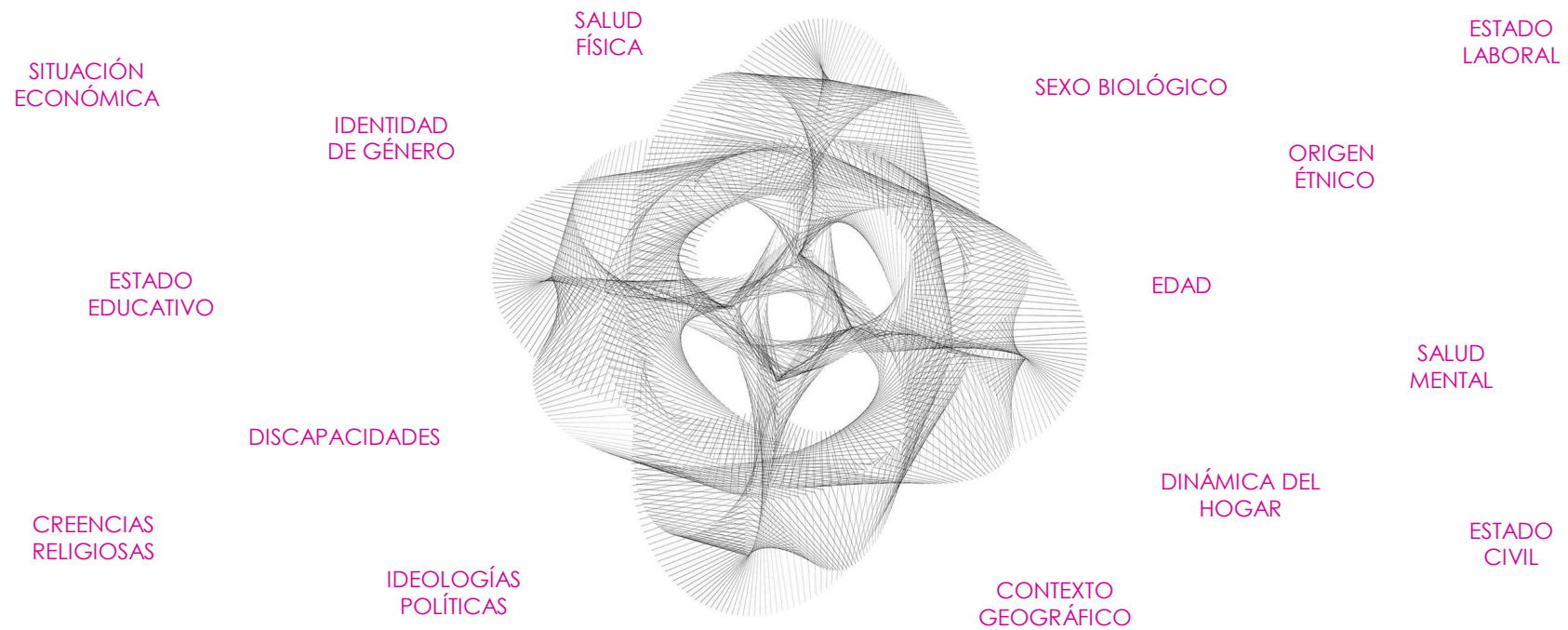


Esta tesis busca extender una invitación a formalizar una postura de mente muy abierta en el proceso de investigación; es necesaria una práctica activa y colectiva, que lleve al reconocimiento de la existencia de perspectivas habitables que van más allá de nuestra experiencia profesional arquitectónica, e incluso que ponga sobre la mesa la importancia de concientizar nuestro relativo privilegio como habitantes de espacios.

Para abarcar este objetivo, se sintetizó una memoria cultural plural, esbozada desde el contraste de vivencias. El estudio colocó el foco, en la historia de mujeres que se desenvuelven dentro del ámbito gastronómico desde épocas, economías, culturas, contextos familiares y entornos culinarios diversos, tanto a nivel físico como abstracto. Esto mediante una metodología de investigación que toma la interseccionalidad como herramienta y que permite contemplar los factores que atraviesan la configuración de distintas realidades.

La comprensión de diversas experiencias sensibles, cognitivas o espirituales es indispensable para la labor profesional, ya que esto permite desarrollar metodologías de investigación mucho más profundas, ejecutar procesos de diseño de cualidades adaptativas a cada proyecto y por lo tanto ofrecer soluciones arquitectónicas mucho más acertadas, integrales e integradoras.

Para ilustrar esta idea, se muestra la figura de el “hipercubo quiral mexicano” que representa a grandes rasgos: la cuarta dimensión de un cubo, la cual se da sacando al cubo del plano tridimensional y poniéndolo en movimiento interno. El entendimiento del espacio de la cocina debe regirse por el mismo principio; sacar a la cocina de su espacio volumétrico tridimensional, observar las dinámicas internas como una dimensión más, entender sus claro-oscuros y así dilucidar el elemento completo en sus cuatro dimensiones.



*"Es inminente la llegada de una nueva revolución [...] ésta consistirá en la recuperación de nuestros ritos, de nuestras ceremonias, en el establecimiento de una nueva relación con la tierra, con el universo, con lo sagrado. Todo esto sólo es posible en los espacios íntimos." 34*  
(Laura Esquivel p 21)

El diseño arquitectónico puede ser un medio para restablecer la humanidad en las personas; no sólo se hace referencia al sentido humano de quienes habitan los espacios construidos y experimentan el lugar a través de sus sentidos; Este restablecimiento humano debe venir desde las labores que como arquitectas desarrollamos durante los procesos de diseño.

A partir de todo el análisis precedente, se expone a modo de conclusión que, la influencia de la labor arquitectónica en los espacios domésticos, tienen una influencia importante en la manera en la que los habitantes se comportan y se sienten y también es importante reconocer que ante la diversidad a la que ponemos nuestro servicio existen límites con respecto a lo que podemos solucionar.

El diseño arquitectónico interior del espacio culinario no es capaz de modificar dinámicas sociales sistémicas que influyen en la habitabilidad que se da dentro de la cocina, sin embargo tenemos la facultad de instituir como estrategia principal de diseño: la empatía, sin esta la humanidad no llegará a los pensamientos creativos, artísticos y técnicos detrás de los lugares que habitamos día con día.

34 [ Esquivel, Laura (2012) *Intimas succulencias. Tratado filosófico de cocina*. México. Ed Debolsillo ]



"Solo las ollas  
saben los hervores de su caldo"

# RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

- Artes de México (1997) *Los espacios de la cocina mexicana. No.36*. México, Ed. Artes de México
- Aguirre, Fausto E. (2016) *El espacio interior y el usuario. Teoría y diseño del interiorismo*. México. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
- Bachelard, Gaston. Trad. Ernestina de Champourcin (2020) *La poética del espacio* (3ra ed), México, Ed. Fondo de Cultura Económica
- Brillat-Savarin, J.A. Trad. Conde de Rodalquilar (2016) *Fisiología del gusto. Meditaciones de gastronomía trascendente*. España, Ed. Evergreen
- Castellanos, Rosario (1971) *Albúm de familia*. México, Ed. Fondo de Cultura Económica
- Castroriadis, Cornélius (2002) *Figuras de lo pensable (la encrucijadas del laberinto VI)*. 2da ed. México, Ed. Fondo de Cultura Económica
- Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana (2012) *Elogio de la cocina mexicana. Patrimonio cultural de la humanidad*. México, Ed. Artes de México
- Esquivel, Laura (1989). *Como agua para chocolate. Novela de entregas mensuales con recetas, amores y remedios caseros*. México, Ed. Planeta mexicana
- Esquivel, Laura (2012) *Íntimas succulencias. Tratado filosófico de cocina*. México. Ed Debolsillo
- Lavín, Mónica et. Benítez Ana (2021) *Sor Juana en la cocina*. México. México, Ed. Planeta mexicana
- Rigotti, Francesca. Trad. María Ponz I. (2001), *Filosofía en la cocina. Pequeña crítica de la razón culinaria*. España, Ed. Taugenit
- Van Lengen, Johan. Trad. Verónica Flores M. (2009) *Manual del arquitecto descalzo*. México, Ed. Pax México

# RECURSOS ELECTRÓNICOS

-Soberanes Collado, María J. (2007) *Un paseo por la historia de la cocina-espacio-mueble.*

URL: <https://revistas.up.edu.mx/ESDAI/article/view/1412>

-Ensayistas Blog digital (2023) Sor Juana Inés de la Cruz (1691). *Respuesta de la poetisa a la muy ilustre sor Filotea de la Cruz.*

URL: <https://www.ensayistas.org/antologia/XVII/sorjuana/sorjuana1.htm>

-Dulce Villaseñor (2020) *Abigail Mendoza y Tlamanalli, de manteles largos*

URL: <https://www.culinariamexicana.com.mx/abigail-mendoza-de-manteles-largos/>

-Instituto Nacional de las Mujeres (2020) *El uso del tiempo en México: Una mirada con perspectiva de género e interseccional.*

URL: [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/Cuadernillo\\_II\\_El\\_uso\\_del\\_tiempo\\_en\\_Mexico.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Cuadernillo_II_El_uso_del_tiempo_en_Mexico.pdf)

-María Ruiz / Revista digital Pie de Pagina(2020) *Mujeres de la tierra: tlacoyos, tortillas y tamales contra la violencia en el hogar.*

URL: <https://piedepagina.mx/mujeres-de-la-tierra-tlacoyos-tortillas-y-tamales-contra-la-violencia-en-el-hogar/>

-Calzada G Guadalupe. La Jornada semanal (2023) *Cocina y alquimia de Leonora Carrington.*

URL: <https://semanal.jornada.com.mx/2023/02/06/cocina-y-alquimia-de-leonora-carrington-4905.html>

-Benedetti A. (director) (2020) *Palabras Clave para el estudio de las fronteras.*

URL: <https://www.teseopress.com/palabrasclavefronteras>

-Manzano Callejo, José M / Nueva Tribuna.(2022). *Amor por el conocimiento y el aprendizaje.*

URL: <https://www.nuevatribuna.es/articulo/sociedad/amor-conocimiento-aprendizaje/20221208094059205763.html>

-Equipe Archdaily Brasil. Trad. Arellano, Mónica. (2021) *Espacios sensoriales: cuando la arquitectura involucra todos los sentidos*

URL: <https://www.archdaily.mx/mx/968075/espacios-sensoriales-cuando-la-arquitectura-involucra-todos-los-sentidos>

-Miras Eugenia / Revista digital ABC. (2017) *Las "Adelitas". El secreto mejor guardado de la Revolución Mexicana*

URL: [https://www.abc.es/historia/abci-adelitas-secreto-mejor-guardado-revolucion-mexicana-201709030236\\_noticia.html](https://www.abc.es/historia/abci-adelitas-secreto-mejor-guardado-revolucion-mexicana-201709030236_noticia.html)

-Lozada Eunice/ Sabores son historias. (2019) *Cocina y feminismo: de la intimidad a la lucha*

URL: <https://saboressonhistorias.wordpress.com/2019/03/08/cocina-y-feminismo-de-la-intimidad-a-la-lucha/>

-Aalto, Alvar. The technology review (1940) *La humanización de la arquitectura*. p14-15

URL: <https://www.architecture.com/cgi-bin/v2arts.cgi?folio=193>

## RECURSOS VISUALES

-Diego Rivera "La civilización Huasteca" (1886-1957) México / p. 16

URL: <https://es-es.facebook.com/arqueomex/photos/diego-rivera-y-la-cultura-huasteca-en-otro-mural-del-mismo-palacio-nacional-llama/947086311996314/>

-Johan S. Hegi "Elotepec, casa Sr José Q" (1858) Veracruz, México / p. 18

Artes de México (1997) *Los espacios de la cocina mexicana. No.36.* p. 11, México, Ed. Artes de México

-Édouard Pingret "Cocina Poblana" (1851-1855) Puebla, México / p. 21

Artes de México (1997) *Los espacios de la cocina mexicana. No.36.* p. 3, México, Ed. Artes de México

-Carl Nebel (dibujo) Joseph Lemercier (litografiado) "Las tortilleras" (1829-1834) / p. 23

URL: <https://artesdemexico.com/mujeres-maiz-la-representacion-de-las-tortilleras-en-las-artes-mexicanas/>

-José Agustín Arrieta "Cocina poblana" (1863) / p. 27

URL: <https://www.inah.gob.mx/foto-del-dia/foto-del-dia-pintura-cocina-poblana>

-Eduardo Pingret "Cocina poblana" (S. XIX) / p. 29

URL: <http://visionessignosmusicales.blogspot.com/2014/05/pintores-relacionados-con-mexico.html>



-Eduardo Pingret "Cocina poblana" (S. XIX) / p. 31

URL: [https://mexicana.cultura.gob.mx/en/repositorio/detalle?id=\\_suri:MNH:TransObject:5dfa62b77a8a0240e4032634](https://mexicana.cultura.gob.mx/en/repositorio/detalle?id=_suri:MNH:TransObject:5dfa62b77a8a0240e4032634)

-Raúl Gil "Cocina Santa Rosa" (2015) / p. 33

URL: <http://galeriadigital.mx/raul-gil/>

-INAH "Cocina antigua" (1950) / p. 36

URL: <https://mediateca.inah.gob.mx/repositorio/islandora/object/fotografia:452335>

-Fototeca Lorenzo Becerril A.C "Marga López en escena, fotograma de película" (1956) / p. 37

URL: <https://cocinacinfuegos.com/2015/08/26/el-petroleo-y-su-combustion-en-la-estufa/>

-Colección Fonoteca de Pachuca. INAH "Cocina integral" (1940-1950) / p. 40

URL: <https://difusion.inah.gob.mx/sinafo/fototeca-nacional.html>

-Arquite, revista digital "Al interior del CUPA" (2013) / p. 42

URL: <https://arquine.com/al-interior-del-cupa/>

-Sin título (Sor Juana Cocinando) / p. 58

URL: <http://rac.db.uanl.mx/id/eprint/1978/>

-Vogue/ Fotograma de video: "Ella es Abigail Mendoza, cocinera tradicional oaxaqueña" (2020) / p. 59

URL: [https://www.youtube.com/watch?v=PTa3ywSOV\\_s&t=10s](https://www.youtube.com/watch?v=PTa3ywSOV_s&t=10s)

-David Abrahams - Noemi Bonazzi Sn/título (2019) / p. 61

URL: <https://www.vogue.mx/estilo-de-vida/galeria/gabriela-camara-abigail-mendoza-elena-reygadas-y-la-gastronomia-mexicana>

-Sn/info "Cocina mexicana" (1950) / p. 63

URL: <https://www.pinterest.com.mx/pin/120330621278592811/>

-Sn/info (consultado en 2023) / p. 64

URL: <https://www.excelsior.com.mx/nacional/las-precarias-condiciones-del-trabajo-domestico-el-88-de-quienes-lo-realizan-son-mujeres>

-Leonora Carrington "Cocina aromática de la abuela Moorhead" (1960) / p. 80

URL: <https://culturacolectiva.com/arte/biografia-de-la-pintora-leonora-carrington/>

- Aubin Arroyo y Pedro Cerisola "Hiper cubo Quiral Mexicano" / p. 130

URL <https://www.imaginary.org/gallery/matematicas-visibles>

