

Universidad Veracruzana

Centro de Investigaciones Tropicales

Región Xalapa

Doctorado en Ecología Tropical

**Mujeres cafeticultoras y la recolecta: aportes a la soberanía
alimentaria en dos municipios de las montañas de Veracruz,
México**

Tesis para obtener el grado de Doctora en
Ecología Tropical

Presenta:

Thelma Mendes Pontes

Tutora:

Juliana Merçon

Co-Tutora:

Dra. Rosaura Citlalli López Binnqüist

Enero de 2024

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”



Universidad Veracruzana

Centro de Investigaciones Tropicales - CITRO
Región Xalapa

Doctorado en Ecología Tropical

*Mujeres cafecultoras y la recolecta: aportes a la soberanía
alimentaria en dos municipios de las montañas de Veracruz,
México.*

Tesis para obtener el grado de Doctora en
Ecología Tropical

Presenta:
Thelma Mendes Pontes

Tutora:
Dra. Juliana Merçon

Co-Tutora: Dra. Rosaura Citlalli López Binnqüist
Comité Tutorial: Dra. Helda Morales
Comité Tutorial: Dr. Carlos Cerdan

Dedicatoria

A mis abuelas: Mariquinha (*in memoriam*) y Edith (*in memoriam*)

A mi mama: Marisa do Carmo Mendes Pontes (*in memoriam*)

A mi papa y a mi hermano: Luis Miguel Ferreira Pontes y Thiago Mendes Pontes

A mi compañero: Gabriel Vargas Zanatta

A mis grandes maestro y maestra de esta vida: Eduardo Pjê y Flora Ayni

A las familias cafetaleras de las montañas de Veracruz, dedico.

Agradecimientos

A la generosidad de la Madre Tierra, los *encantados*, a mis ancestros, a mis guías espirituales: al colibrí y al Lobo Xoloitzcuintle, al Mago y a la Xamã.

Al bosque de niebla y sus montañas, donde hicimos hogar, habitamos y fuimos habitados, en estos cuatro años de México.

A mis amores: Gabriel, Eduardo Pjê y Flora Ayni. Agradezco por caminar juntos en esta gran aventura que es vivir migrando. Por apoyarme y por comprender los momentos de ausencia, de ansiedad, de stress, de no tener tiempo y aún así recibir una sonrisa, un apapacho y un te amo. Los amo más que todo en esta vida.

A mi estrella guía que, en donde vá y en donde esté, será siempre mi grande fuente de inspiración, de incentivo y de poder: mi mamá, Marisa.

A mi Papa, Luis, mi viejito, él que de solo mirarme, todo lo sabe. Mi espejo, con su voz tranquila y mansedumbre, que tanto me enseña. Te admiro mucho, te amo mucho.

A mi hermano, Thiago, mi primer y gran compañero de aventuras, a su familia humana y perruna: Rosa, Flávia, Lara, el bebé, Magali, Tablete y Feninho (in memoriam). A mi sobrina, Rosa, mujer trans, que me hace amar, con su (re)existencia, las diversidades de cuerpos y de maneras de habitar este mundo.

A mis familias, Mendes y Pontes, a las que están y a las que ya nos adelantaron, mis abuelitos, mis tíos, primos. A la familia Merçon y a la familia Zanatta. A Claudia, Rosinha, Ricardo, Juliana, Vivian y Vinicius. A mis ahijados: Rafael y Lucas.

A mis hermanas de alma: Nana, Ritinha, Hennas, Aura, Flor y Gisela y a mi mamá de corazón: Elisa Wandelli. A Nana Tum por el "grupo de estudio" del cuidado y a Flor por regalarme sus artes para la tesis. A las amigas y amigos de Brasil, de México y a las que caminan por el mundo, no hay palabras, no hay maneras de agradecerles. Esta tesis es mi regalo, mi ofrenda de amor a vosotros.

A las familias que nos alimentaron por las redes de economía solidaria, La Gira y Pixcando, nutriendo nuestras cuerpos, cuidando nuestra salud y nos auxilian en cuidar nuestro territorio y autonomía.

A la Universidad Veracruzana, al CITRO, sus investigadores, técnicos y a las estudiantes de maestría y doctorado. A CONAHCyT por hacer posible vivir esta hermosa experiencia. En especial, a Juanita, Roberto, Daniel y Carmen, a las Profas Cristina, Aracely y Patricia y a los Profes Rodolfo y Noé, agradezco y dedico.

En especial agradezco: A Juliana y a Profa Citlalli, por este sueño compartido, por que son estas mujeres inspiradoras, por aceptaren el desafío de guiarme en este caminito con amor, paciencia y mucha dedicación. Al comité tutorial, a Helda y a Carlos, por acompañarme, por todas las revisiones y apoyo en esta jornada ¡Me siento profundamente agradecida!

A las mujeres cafetaleras de VIDA A.C. por lo mucho aprendido, por la inspiración, amistad, guía y compartencias, por aceptaren el desafío de construir juntas esta tesis ¡Honro y celebro sus vidas! Llevo a cada una conmigo, en mi alma y en mi corazón.

A la familia GIASE, por compartir sueños y por hacer posible otras académias.

A mi psiquiatra Dr Pedro, a mis psicólogas, Ruth, Adrianna y Cristiane. Mi reconocer autista y TDAH fue de los mas grandes retos en este último año. Tener a personas super humanistas y sensibles, me ha auxiliado en fortalecer mis estrategias de supervivencia. A mirarme con mucho más amor y cuidado.

Para finalizar, honro, respeto y celebro mi camino y el camino de las que vinieron antes de mí: soy hija de Marisa do Carmo, nieta de Edith y Mariquinha, en mi linaje materna soy bisnieta de Maria José Vieira, tataranieta de Carlota Maria de Souza y de Marianna Umbilina de Jesus.

Soy de una linaje de mujeres campesinas, costureras y bordaderas, soy hecha de maíz, café, leche y caña, en las montañas de la Mata Atlántica me descubri agrónoma y agroecóloga. En la Amazonía me enamoré por las agroforesterias de los pueblos indígenas. Allá me reconocí árbol, me reconocí bosque. Me reconecté con las hierbas que se comen, con los huertos y jardines de mis abuelas, de mi mamá, de mis tíxs. Que cultivaban las más amargas, las que curan y las flores más hermosas.

En la Amazonía me descubrí ecóloga, entre la ciência y el saber de los pueblos originários, me reconocí una eterna aprendiz, caminante entre mundos. Encontré mi guacamaya, en un árbol de burití, hicimos nido, concebimos y dimos a luz a dos pajaritos. En el abuelo Cerrado soy nacimiento, en tierra árida y corazones secos, siembro diversidad, semillitas de ecología en mentes monoculturales, ahí me reconocí feminista escuchando mujeres marcadas, por sus sueños y pesadillas.

En México, el colibri se volvió montaña, encontró el xoloizcuintle y a la Xamã abuela, fortaleciendo mi cuerpo, mi mente, mi espíritu. Por tener siempre cómo faro mi corazón y la luz que llevo a dentro, mi mayor gratitud es a mí, a la mujer que hoy estoy.

¡Agradezco y celebro la vida!

Índice

Dedicatoria.....	2
Agradecimientos	3
Índice	5
Índice de Figuras	7
Índice de Tablas y Cuadros.....	9
Preámbulo	10
Capítulo I.....	13
1.1 Introducción General	13
1.2 Antecedentes.....	18
1.2.1 Conocimientos de las mujeres sobre las plantas útiles: el caso de los quelites.....	19
1.2.2 Construcción histórica del concepto de soberanía alimentaria con los aportes de las mujeres organizadas en La Vía Campesina	30
1.3 Justificación e importancia de la contribución.....	35
1.4 Contexto.....	42
1.5 Pregunta de la investigación	48
1.6 Objetivos de la investigación	48
1.6.1 Objetivos específicos	48
Capítulo II.....	49
2.1 Metodología.....	49
2.1.1 Ubicación de los cafetales comestibles.....	49
2.2 Metodología de estudio.....	51
2.2.1 Pasos para la co-construcción de esta investigación transdisciplinaria	54
Capítulo III.....	76
La vida al centro. Soberanía alimentaria desde la experiencia feminista campesina de VIDA A.C., México	76
3.1 Feminismo y soberanía alimentaria: diversidad y unidad.....	77
3.2 La experiencia de Vida A.C.	78
3.3 Alimentación sana, quelites y salud integral: el cuidar y sanar nuestro cuerpo-territorio	82
3.4 Siete principios de la soberanía alimentaria desde una experiencia feminista campesina	84
3.5 Caminando juntas: feminismo, agroecología y soberanía alimentaria	88
3.6 Referencias	91
3.7 Figuras.....	92
3.8 Cuadro.....	93
Capítulo IV.....	94

Cuando truena y suenan las chicharras. La recolecta y sus aportes a la soberanía alimentaria por mujeres cafetaleras feministas de Veracruz, México	94
4.1 Introducción.....	95
4.2 Investigación transdisciplinaria en tiempos de sindemia	97
4.3 La soberanía alimentaria como marco político en construcción	99
4.3.1 Contribuciones feministas y de experiencias indígenas y de comunidades equiparables.....	99
4.3.2 Contribuciones de las mujeres cafetaleras feministas campesinas a partir de la práctica de la recolecta de alimentos.....	101
4.3 Para sentipensar otra racionalidad	108
4.4 Referencias	110
4.5. Cuadros	113
Capítulo V.....	117
Mujeres Campesinas Tejiendo Redes de Soberanía en Tiempo de Sindemia.....	117
5.1 Resumen	118
5.2 Los Impactos de la Sindemia a los Sistemas Alimentarios, la Salud y las Mujeres Campesinas.....	119
5.3 Investigación Transdisciplinaria en Tiempos de Sindemia	123
5.4 Las Mujeres Cafetaleras Feministas Campesinas en Contexto de Sindemia.....	125
5.5 El Sentir de las Mujeres Cafetaleras sobre los efectos de la Sindemia sobre sus Prácticas.....	128
5.5.1 Cuidando el cuerpo, la mente y el espíritu	128
5.5.2 Recolectando alimentos y saberes.....	132
5.5.3 Dar y recibir en reciprocidad.....	133
5.6 Creatividad y Resiliencia para el Enfrentamiento a la Sindemia	135
5.6.1 Mujeres Tejiendo en Círculos.....	136
5.6.2 Ocupando las Redes con el Trueque	139
5.7 La Creatividad de las Mujeres Cafetaleras al Centro	142
5.8 Referencias	144
Capítulo VI.....	146
Embroidering care and reciprocity: contributions to food sovereignty by feminist peasant women from the mountains of Veracruz, Mexico	146
(artículo publicado en la revista <i>Frontiers in Sustainable Food Systems</i> en 01/03/2024.....)	146
6.1 Abstract.....	147
6.2 Introduction	147
6.3 Stages of our transdisciplinary research	150
6.4 Embroidering food sovereignty	153
6.4.1 Embroidering hands: women's expressions about food sovereignty	153
6.4.2 The pink thread: integral health	158
6.4.3 The green thread: food and medicinal plant gathering	162

6.4.4 The brown thread: the barter basket	165
6.4.5 The connecting purple thread: peasant and popular feminism.....	169
6.5 Conclusion.....	173
6.6 References	176
6.7 Figures.....	180
6.8 Tables.....	184
Capitulo VII.....	191
7.1 Discusión General	191
7.1.1 La soberanía alimentaria por las manos de las mujeres cafetaleras	191
7.1.2 "Ir a buscar" soberanía alimentaria	198
7.1.3 Creatividad y resiliencia en tiempos de sindemia.....	200
7.1.4 Potencia transformadora de las mujeres cuando organizadas en red.....	202
7.1.5 Acción transformadora: enseñanzas del proceso de investigación transdisciplinario	205
7.1.6 Soberanía alimentaria por las mujeres cafetaleras de VIDA A.C.....	209
7.2 Conclusión.....	213
Referencias Generales	216
Anexos	228
Anexo 1	228
<i>Outline</i> del artículo con el guion de preguntas enviado a las co-autoras	228
Anexo 2	229
Consentimiento Libre, Previo e Informado.....	229
Entrevista a profundidad:	230
Anexo 3	232
Entrevista Semiestructurada	232

Índice de Figuras

1.2.1 FIGURA 1. NÚMERO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS SOBRE CONOCIMIENTO ETNOBOTÁNICO POR ESTADO EN MÉXICO.	28
1.3 FIGURA 2. ETAPAS DE LA INVESTIGACIÓN TRANSDISCIPLINARIA	39
2.1 FIGURA 3. UBICACIÓN DE LAS CUATRO MUNICIPALIDADES DONDE VIDA, A.C. ACTUA EN EL ESTADO DE VERACRUZ, MÉXICO	51
2.2 FIGURA 4. INFANCIAS PARTICIPANDO EN LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN LA TESIS: ENCUENTRO DE BORDADO, ELABORACIÓN DE PLATILLOS Y RECORRIDO A LOS ESPACIOS DE RECOLECTA.....	54
2.2.1.3 FIGURA 5. REUNIÓN VIRTUAL PARA AJUSTE DE METODOLOGÍA PARA EL LABORATORIO DE CO-ESCRITURA DEL PRIMER ARTÍCULO.	57
2.2.1.3 FIGURA 6. REUNIÓN VIRTUAL DE LLUVIA DE IDEAS PARA LOS ENCUENTROS PRESENCIALES CON LAS MUJERES DE VIDA A.C. DE IXHUATLÁN DEL CAFÉ Y DE COSAUTLÁN DE CARVAJAL, EN EL AÑO DE 2021.....	58
2.2.1.3 FIGURA 7. ENCUENTROS PRESENCIALES EN 2021 CON MUJERES CAFETALERAS, FEMINISTAS CAMPESINAS, ORGANIZADAS EN VIDA A.C., EN IXHUATLÁN DEL CAFÉ Y EN COSAUTLÁN DE CARVAJAL, VERACRUZ, MÉXICO.	59
2.2.1.3 FIGURA 8 . MÍSTICA DE APERTURA Y CIERRE: OFRENDA DE ELEMENTOS QUE SIMBOLIZAN LA SOBERANÍA ALIMENTARIA Y CÍRCULO DE PALABRA EN IXHUATLÁN DEL CAFÉ, VERACRUZ, MÉXICO.	60
2.2.1.3 FIGURA 9. CAFÉ MUNDIAL EN PIEDRA PARADA, COSAUTLÁN DEL CARVAJAL, VERACRUZ, MÉXICO.	61
2.2.1.3 FIGURA 10. MURAL DE DIFICULTADES Y FERIA DE ESTRATEGIAS EN IXHUATLÁN DEL CAFÉ, VERACRUZ, MÉXICO	61
2.2.1.3 FIGURA 11. ENTREVISTAS A PROFUNDIDAD EN 2021 CON LAS MUJERES CAFETALERAS ORGANIZADAS EN VIDA A.C. EN SUS CASAS ..	62
2.2.1.3 FIGURA 12. VISITAS A LOS PRINCIPALES ESPACIOS DE RECOLECTA DE ALIMENTOS (LA MILPA, EL CAFETAL Y EL TRASPATIO) POR LAS MUJERES ORAGANIZADAS EN VIDA A.C. DE IXHUATLÁN DEL CAFÉ Y COSAUTLÁN DE CARVAJAL, VERACRUZ, MÉXICO.....	64
2.2.1.3 FIGURA 13. LA CALLE DE TRUEQUE EN EL TIANGUIS DE COSCOMATEPEC.	65
2.2.1.3 FIGURA 14. LAS MUJERES Y LAS INFANCIAS QUE PARTICIPAN EN EL TRUEQUE EN EL TIANGUIS DE COSCOMATEPEC, VERACRUZ, MÉXICO. IMAGENES DESFOCADAS A PROPOSITO PARA PRESERVAR LA IDENTIDAD DE LA MUJER Y DE LAS INFANCIAS, VISTO QUE EL PERMISO PARA SACARLAS FUE VERBAL Y NO DOCUMENTADO.....	65
2.2.1.3 FIGURA 15. LEONOR Y ELENA RAMOS DE VIDA A.C.....	66
2.2.1.3 FIGURA 16. LOS ALIMENTOS RECOLECTADOS PARA EL RECETARIO BIOCULTURAL POR LAS MUJERES ORGANIZADAS EN VIDA A.C., EN IXHUATLÁN DEL CAFÉ Y COSAUTLÁN DE CARVAJAL, VERACRUZ, MÉXICO.....	67
2.2.1.3 FIGURA 17. LA COCINA Y LOS PLATILLOS REPRODUCIDOS PARA EL RECETARIO BIOCULTURAL POR LAS MUJERES ORGANIZADAS EN VIDA A.C., EN IXHUATLÁN DEL CAFÉ Y COSAUTLÁN DE CARVAJAL, VERACRUZ, MÉXICO.	67
2.2.1.3 FIGURA 18. DIBUJO DE LOS ESPACIOS DE RECOLECTA POR LAS MUJERES Y LAS INFANCIAS CAFETALERAS ORGANIZADAS EN VIDA A.C., VERARUZ, MÉXICO.	68
2.2.1.3 FIGURA 19 . MISTICA DE OFRENDA, PALABRA DE BIENVENIDA DE LAS ADULTAS MAYORES Y DINÁMICA DE LA TELARAÑA EN IXXHUATLÁN DEL CAFÉ, VERACRUZ, MÉXICO.	69
2.2.1.3 FIGURA 20. BIENVENIDA Y DINÁMICA DE LA TELARAÑA EN COSAUTLÁN DE CARVAJAL, VERACRUZ, MÉXICO.	69
2.2.1.3 FIGURA 21. RECUERDO DE LO VIVIDO A PARTIR DE LOS DIBUJOS DE LOS ESPACIOS DE RECOLECTA EN IXHUATLÁN DEL CAFÉ, VERACRUZ, MÉXICO	70
2.2.1.3 FIGURA 22. PLASMANDO LA SOBERANÍA ALIMENTARIA EN DIBUJOS EN COSAUTLÁN DE CARVAJAL, VERACRUZ, MÉXICO.	70
2.2.1.3 FIGURA 23. KIT DE BORDADO EN IXHUATLÁN DEL CAFÉ Y COSAUTLÁN DE CARVAJAL, VERACRUZ, MÉXICO.	70
2.2.1.3 FIGURA 24. MOMENTO DE TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTO SOBRE PUNTADAS Y BORDADOS EN IXHUATLÁN DEL CAFÉ, VERACRUZ, MÉXICO.	71
2.2.1.3 FIGURA 25. TRUEQUE ENTRE LAS MUJERES DE IXHUATLÁN DEL CAFÉ, VERACRUZ, MÉXICO.	71
2.2.1.3 FIGURA 26. DIBUJOS DE SERVILLETAS SOBRE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA POR MUJERES CAFETALERAS DE IXHUATLÁN DEL CAFÉ, VERACRUZ, MÉXICO.	72
2.2.1.4 FIGURA 27. CARTELES DE INVITACIÓN PARA LOS EVENTOS DE COMPARTENCIA DE LOS RESULTADOS DE LA TESIS EN IXHUATLÁN DEL CAFÉ Y EN XALAPA, VERACRUZ, MÉXICO.....	72
2.2.1.4 FIGURA 28. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DE LA TESIS, DE BORDADOS Y DIBUJOS EN LA CAFETERIA DE FEMCAFÉ EN IXHUATLÁN DEL CAFÉ, VERACRUZ, MÉXICO.....	73
2.2.1.4 FIGURA 29. EXPOSICIÓN DE BORDADOS Y CÍRCULOS DE DIÁLOGO EN EL CENTRO DE INVESTIGACIONES TROPICALES, UNIVERSIDAD VERACRUZANA, XALAPA, VERACRUZ, MÉXICO.	73
2.2.1.5 FIGURA 30. LIÉNA DEL TIEMPO DE LA METODOLOGÍA APLICADA EN LA INVESTIGACIÓN. ELABORACIÓN PRÓPIA.	74
3.7.2 FIGURA 31. LOS SIETE PRINCIPIOS DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA PARA LAS MUJERES DE VIDA A.C.. ELABORACIÓN PROPIA CON ILUSTRACIÓN DE LA FLOR DEL CAFÉ POR FLORENCIA ROTHSCHILD.....	92
6.7.1 FIGURE 32. THE COLORED THREADS THAT MAKE UP THE FOOD SOVEREIGNTY NAPKIN. ART BY FLORENCIA ROTHSCHILD AND THELMA PONTES COMPOSED OF NAPKINS EMBROIDERED BY CLARA PALMA (GREEN THREAD: WOMAN ENJOYING THE TERRITORY), IRMA MORENO (PINK THREAD: THE FLOWER OF LIFE), GISELA ILLESCAS (PURPLE THREAD: STRENGTH OF A WOMAN), AND BRISEIDA VENEGAS (BROWN THREAD: BARTER), ALL PEASANT FEMINIST COFFEE-GROWING WOMEN.	181
6.7.2 FIGURE 33. GEOGRAPHIC LOCATION OF THE MUNICIPALITIES OF IXHUATLÁN DEL CAFÉ AND COSAUTLÁN DE CARVAJAL, VERACRUZ, MEXICO. OWN ELABORATION USING GOOGLE EARTH IMAGES.....	182

6.7.3	FIGURE 34. EDIBLE COFFEE PLANTATIONS IN THE COMMUNITIES OF GUSMANTLA AND IXCATLA, IXHUATLÁN DEL CAFÉ, VERACRUZ, MEXICO.	182
6.7.4	FIGURE 35. MEETINGS WITH WOMEN COFFEE GROWERS PEASANT FEMINISTS ORGANIZED IN VIDA, IN IXHUATLÁN DEL CAFÉ AND COSAUTLÁN DE CARVAJAL, VERACRUZ, MEXICO, IN 2021.....	183
6.7.5	FIGURE 36. STAGES OF TRANSDISCIPLINARY RESEARCH AND CO-PRODUCTION OF THIS STUDY. OWN ELABORATION WITH ART BY FLORENCIA ROTHSCHILD FROM A NAPKIN EMBROIDERED BY FLORIBERTA JIMÉNEZ CRUZ, HERBALIST AND COFFEE GROWER OF VIDA, FROM THE COMMUNITY OF GUZMANTLA IN IXHUATLÁN DEL CAFÉ, VERACRUZ, MEXICO.	183
6.7.6	FIGURE 37. THE COLORED THREADS REPRESENTING THE KNOWLEDGE OF WOMEN COFFEE GROWERS ON INTEGRAL HEALTH, FOOD GATHERING AND BARTERING AS CONTRIBUTIONS TO FOOD SOVEREIGNTY. PHOTO-EMBROIDERY BY THELMA PONTES.....	184

Índice de Tablas y Cuadros

1.2.1 TABLA 1: LISTA DE ESTUDIOS ANALIZADOS SOBRE EL CONOCIMIENTO ETNOBOTÁNICO EN MÉXICO.	25
1.2.1 TABLA 2: ESTUDIOS ETNOBOTÁNICOS EN MÉXICO QUE REPORTAN DISTINCIÓN DE GÉNERO Y LOS ANALIZA EN LOS RESULTADOS	28
1.4 TABLA 3: REVISIÓN DE ARTÍCULOS Y REPORTES ESCRITOS EN COLABORACIÓN CON VIDA A.C.	46
6.8.1 TABLE 4 - VIDA WOMEN COFFEE GROWERS' EXPRESSIONS ON FOOD SOVEREIGNTY.	184
6.8.4 Table 5 - Relationships based on the gift in the coffee communities of Ixhuatlán del Café and Cosautlán de Carvajal, Mexico.....	185
6.8.6 Table 6 – Diverse aptitudes and abilities developed by the women coffee growers of VIDA with the practice of barter.....	188
1.2.2 CUADRO 1. ELEMENTOS INCORPORADOS, MODIFICADOS Y RENUNCIADOS DE 1996 A 2020, POR LA VÍA CAMPESINA EN LA CONSTRUCCIÓN DEL CONCEPTO ACTUAL DE SOBERANÍA ALIMENTARIA, DE ACUERDO CON LOS SIETE PRINCIPIOS ESTABLECIDOS EN EL DOCUMENTO "SOBERANÍA ALIMENTARIA: UN FUTURO SIN HAMBRE".	32
3.8.1 CUADRO 2. SÍNTESIS DE LOS SIGNIFICADOS DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA SEGÚN LAS MUJERES CAFETALERAS DE VIDA A.C.....	93
4.5.1 CUADRO 3. APORTACIONES DE MUJERES CAFETALERAS FEMINISTAS CAMPESINAS DE LAS MONTAÑAS DE VERACRUZ, MÉXICO, AL CONCEPTO DE SOBERANÍA ALIMENTARIA CON RESPECTO A LA ALIMENTACIÓN COMO UN DERECHO HUMANO.	113
4.5.2 CUADRO 4. APORTACIONES DE MUJERES CAFETALERAS FEMINISTAS CAMPESINAS DE LAS MONTAÑAS DE VERACRUZ, MÉXICO, AL CONCEPTO DE SOBERANÍA ALIMENTARIA CON RESPECTO A LA PROTECCIÓN DE LOS BIENES NATURALES Y REFORMA AGRARIA.	113
4.5.3 CUADRO 5. APORTACIONES DE MUJERES CAFETALERAS FEMINISTAS CAMPESINAS DE LAS MONTAÑAS DE VERACRUZ, MÉXICO, AL CONCEPTO DE SOBERANÍA ALIMENTARIA CON RESPECTO A LA PAZ Y BIENESTAR SOCIAL.	114
4.5.4 CUADRO 6. APORTACIONES DE MUJERES CAFETALERAS FEMINISTAS CAMPESINAS DE LAS MONTAÑAS DE VERACRUZ, MÉXICO, AL CONCEPTO DE SOBERANÍA ALIMENTARIA CON RESPECTO A LA REORGANIZACIÓN DEL COMERCIO DE ALIMENTOS.	115
4.5.5 CUADRO 7. APORTACIONES DE MUJERES CAFETALERAS FEMINISTAS CAMPESINAS DE LAS MONTAÑAS DE VERACRUZ, MÉXICO, AL CONCEPTO DE SOBERANÍA ALIMENTARIA CON RESPECTO A LA COSMOVISIÓN.	115
6.8.2 Box 8 - GISELA ILLESCAS AND IRMA MORENO'S ACCOUNTS OF THEIR PERSONAL EXPERIENCES OF SELF-CARE WITH SPIRITUAL HEALTH AND RECONNECTION WITH SPIRITUALITY.	186
6.8.3 Box 9 - LUCÍA MÉNDEZ'S (31 YEARS OLD) ACCOUNT OF THE PREPARATION AND MEDICINE OF THE AZARES COMPOUND OR MARCH COMPOUND.	187
6.8.5 Box 10 - STORY ABOUT THE BARTER OF MARGARITA FLORES (59 YEARS OLD), PARTNER-FOUNDER OF VIDA.....	187
6.8.7 Box 11 – NARRATIVE OF MARGARITA FLORES, IRMA MORENO AND CLARA PALMA ON HOW COMPREHENSIVE HEALTH CARE PRACTICES BEGAN WITHIN VIDA.	188
6.8.8 Box 12 – NARRATIVE OF GISELA ILLESCAS (43 YEARS OLD) ABOUT CARE AND SELF-CARE OF COFFEE GROWER WOMEN'S POPULAR AND PEASANT FEMINISM.	189

Preámbulo

Nací en las montañas de Minas Gerais, en Viçosa, en un bioma de bosque, la Mata Atlántica. El primer bioma que fue explorado y devastado por los invasores portugueses y por la revolución verde, años más tarde. Hoy en día solamente 12,4% sigue siendo bosque preservado. Tuve el privilegio y la fortuna de nacer en una familia de campesinas. Con mis abuelas, Mariquinha e Edith, tías, tíos y con mi madre, Marisa, aprendí mucho de las plantas medicinales y de los huertos. Las plantas amargas siempre fueron las preferidas de mi mamá, que las sembraba, cocinaba y me las hacía comer.

Desde niña tuve una cuestión alimenticia peculiar. Hoy después de los 40 años y con un diagnóstico de autismo, comprendo mejor esta cuestión. Yo tenía mucha dificultad para alimentarme apropiadamente, por esto el momento de las comidas eran momentos difíciles para mí y para mi mamá. Para ella, que sufrió hambre en la infancia, dejarme sin comer o elegir lo que comer no era una opción. Entonces crecí con esta relación adversa a la comida. En mi juventud, con 17 años, por el estrés, ansiedad, toda la incertidumbre de la preparatoria y la expectativa de la vida universitaria, desarrollé un disturbo alimentario, en este entonces solo me alimentaba de pocas cosas, normalmente algo con chocolate.

Pasé algunos años así y, cuando mi cuerpo empezó a colapsarse, mi familia se dio cuenta. Con auxilio de una nutrióloga yo tuve que reaprender a comer, principalmente verduras y frutas. En la facultad de agronomía conocí la agroforestería y la agroecología, desde las cuales volví a reconectarme y reconocirme con la Tierra. Fui resignificando el acto de la alimentación. En mi camino fueron sembrados, primero los abonos verdes para los cafetales de sombra en las montañas, las agroforesterías de cacao y las agroforesterías de la Amazonía, una diversidad inmensa de colores y sabores.

Estas experiencias fueron importantes no solo para mi reconexión con el alimento, pero también con mi propio cuerpo y territorio, con mi identidad campesina. En la agroecología comprendí porque mi abuelo ya no tenía más sus semillas. Mi abuelo fue seducido por los agentes de asistencia técnica del gobierno, agrónomos graduados en la Universidad Federal de Viçosa (como yo), y que "vendían" el paquete de la revolución verde, del agronegocio, con promesas de alta productividad. Así que, con los años, una tierra con montañas de café de sombra y árboles ancestrales, una finca agrobiodiversa, fue sustituida por pastizal para ganado.

Hoy, futura heredera, elijo la misión de sanar esta tierra y de recuperar su potencial ancestral de generar vida. Por eso, elegí México como *hogar* para hacer doctorado, entre otras motivaciones. La **primera** es porque, por sincronía del universo, en 2017 conocimos a Juliana Merçon y su potencia transformadora *hechizó* a mí y a mi compañero Gabriel. En cuatro años de contacto virtual y

presencial, Gabriel y yo alcanzamos a convencerla de que nos tutorara. En un año muy emblemático en la historia política de Brasil, 2019, elección presidencial de una persona de extrema derecha, fascista, decidimos que estar cuatro años fuera del país, en otros aires sería lo mejor para nuestra familia. Por fortuna, conocimos a la Profa Citlalli, mi co-tutora y tutora de Gabriel y alcanzamos a ser seleccionadxs para el doctorado en Ecología Tropical del Centro de Investigaciones Tropicales (CITRO) de la Universidad Veracruzana.

La **segunda** motivación viene de uno de los temas de proyecto sugerido por Juliana, un tema que me haría revivir mis primeros años con la agroecología y mi foco de estudio actual, la soberanía alimentaria. Desarrollar una investigación en los cafetales de sombra en las montañas de Veracruz, con foco en la recolecta de las hierbas silvestres comestibles. Plantas que, nosotras en Minas Gerais llamamos de *matos de comer* o, para la academia, hortalizas no convencionales y que fueron mi hiper enfoque de estudio por 10 años. Por tanto, el tema sugerido fue una oportunidad de conjuntar dos temáticas que para mí son muy importantes.

Por otro lado, estaba el desafío de colaborar con una organización campesina feminista, para mí que, desde hace poco tiempo soy militante y que me identifico como una mujer feminista autónoma, aprender sobre el feminismo campesino y popular fue una oportunidad que me llenó de felicidad y esperanza. Otra cuestión que me entusiasma mucho, con el proyecto que desarrollamos fue la oportunidad de estudiar en teoría y práctica dos temas: la transdisciplinariedad y la soberanía alimentar.

La **tercera** motivación es personal. Yo siento una grande fuerza que me impulsa a tener experiencias de vida en territorios únicos. Viví diez años en la Amazonía, seis en contacto con familias agricultoras en Manaus (capital del estado del Amazonas) y cuatro con pueblos indígenas, algunos de reciente contacto, en Benjamin Constant (municipalidad del Amazonas en la tríplice frontera Brasil-Perú-Colombia), donde mis hijxs Eduardo Pjê fue criado y Flora Ayni nació. Después vivimos cuatro años en el centro de Brasil, en el Bioma Cerrado (las savanas brasileñas), donde aprendimos mucho con los estudiantes becarios indígenas y quilombolas (Afrodescendientes), con quienes tuvimos la fortuna de convivir. En el Cerrado la medicina y sabiduría de Marília Krahô me hizo conectar con mi espiritualidad autónoma y fue con la misión de desarrollarla que yo elegí venir a México. En este territorio ancestral mi ser colibrí subió volando montaña y se reconectó con mi guía espiritual, mi abuela Xamana y con el lobo-xoloitzcuintle.

En medio el desafío de vivir dos años de pandemia, uno muy intenso, de mucho miedo y tristeza. En otro país, cuidando a dos niñxs, en departamentos chicos y la ansiedad generada por avanzar en un proyecto de doctorado en estas condiciones. Mi Ansiedad, evolucionó en crisis de *meltdown*, depresión, intensificación de terapia, medicamentos y un diagnóstico: autismo, TDAH,

altas habilidades, con varias complicaciones por el diagnóstico tardío, a los 40 años. Entonces hoy finalizando esta tesis siento un mixto de tristeza y aliento, alegría y un llanto de dolor no es fácil vivir en una sociedad/academia capacitista y patriarcal. Sentirvivirpensar las injusticias y dolores del mundo, de La Madre Tierra. Pero tener la oportunidad de aprender y convivir con tantas mujeres maravillosas, hermanarme hombro con hombro y sentirme verdaderamente apapachada por todas ellas me llena de esperanza y amor para seguir.

Estoy agradecida por estos cuatro años y este caminito vivido de reconexión, intensa y profunda, de mucha escucha, aprendizaje e intercambio de saberes en este territorio biocultural hermoso que es México. ¡Que esta tesis, fruto de este tiempo, sea semilla de un esperar amoroso y cuidadoso con la vida, que pulsa e impulsa a soñar en *colectiva*, la concretización de mundos posibles!

Capítulo I

1.1 Introducción General

Las problemáticas alimentarias actuales están fuertemente vinculadas a las crisis ecológica, económica, política, social y cultural que configuran una crisis del propio modelo civilizatorio occidental (Estermann, 2012). La COVID-19 ha expuesto claramente las vulnerabilidades y debilidades estructurales del sistema alimentario global basado en el modelo agroindustrial (Duncan y Clayes, 2020), además de los riesgos para la salud y para el medioambiente (Nyéléni, 2021), que afectan directamente a los pueblos y a los ecosistemas. Este conjunto de factores impacta directamente el derecho a una alimentación adecuada y saludable (Machado, Marchioni y Carvalho, 2021) y por lo tanto a la soberanía alimentaria de los pueblos, principalmente de las mujeres, de las niñas y niños, de las personas productoras de alimentos a pequeña escala, los pueblos indígenas, las y los trabajadores sin tierra y las personas urbanas más vulnerables y en situación de inseguridad alimentaria (Nyéléni, 2021).

Desde una mirada feminista, el sistema alimentario hegemónico se estructura en la discriminación basada en el género, por fortalecer la división sexual del trabajo y aumentar la carga de trabajo de cuidados, reproductivo y productivo de las mujeres (Duncan y Clayes, 2020). A lo largo de los últimos 40 años, los movimientos sociales campesinos vienen denunciando, a nivel mundial, este sistema por las violaciones de los derechos humanos, por fomentar el acaparamiento de los recursos naturales del Sur Global y, más recientemente, por la discriminación y sobrecarga de trabajo de las mujeres (Duncan y Clayes, 2020; LVC, 2021; Nyéléni, 2021).

Ante este complejo escenario, numerosas alternativas orientadas a fomentar la justicia social y ambiental han surgido (Merçon, 2015). Desde los movimientos sociales, La Vía Campesina (LVC) ha promovido la agroecología como una salida a estas múltiples crisis (LVC, 2008, 2015) y convertido el término soberanía alimentaria en un concepto clave en el debate agrario internacional (LVC, 2003). Sin embargo, para que alcancemos este modelo planteado por el movimiento campesino hacia una sociedad más justa y equitativa, así como para que las mujeres alcancen y disfruten plenamente sus derechos y autodeterminación, todas las demandas políticas deben fundarse en principios feministas fundamentales: la justicia, la igualdad, la equidad, la no discriminación y la interseccionalidad (Duncan y Clayes, 2020).

Los feminismos abarcan varias corrientes de pensamiento y estrategias que van desde los feminismos decoloniales hasta el feminismo liberal. Los feminismos decoloniales, teorizado y vivido por las mujeres indígenas, negras, campesinas, marginadas, empobrecidas, migrantes, con otras orientaciones sexuales y las portadoras de discapacidades del sur global, es conceptualizado por Maria Lugones (2018) como una praxis para descolonizar el género, disgregando opresiones racistas,

coloniales, capitalistas y heterossexuales para desvincular las fuentes subjetivas-intersubjetivas de agenciamiento de las mujeres colonizadas y superar la colonialidad de género. Esta interseccionalidad en la mirada feminista permite entender situaciones de opresión, privilegio y derechos humanos, favoreciendo la constitución de una identidad colectiva feminista (Montoto, 2017)

El feminismo campesino y popular empieza a ser conceptualizado en el Manifiesto de las Mujeres Rurales¹ en 2013, en la IV Asamblea de Mujeres de La Vía Campesina (LVC). Las mujeres enfatizan que el acceso a la tierra y la reforma agraria integral y participativa son centrales para una vida digna y justa. Que la tierra no es solo un medio de producción, es una espacio emocional, espiritual, de vida, cultura y identidad. Y la importancia de banir todas las violencias contra las mujeres. Articulando la relación de refuerzo mutuo entre soberanía de la tierra, del territorio, del cuerpo y la alimentaria y el feminismo (Claeys y Edelman, 2020).

Según Esther Vivas (2012), la soberanía alimentaria sólo puede lograrse desde una perspectiva feminista activa, puesto que las mujeres son la mitad de la mano de obra en el campo a escala mundial. Además, la soberanía alimentaria y la agroecología se basan en principios de igualdad política, lo que implica el fin de las diversas violencias, físicas y estructurales, a las que están frecuentemente sometidas las mujeres (LVC, 2015; Boletín Nyéléni, 2014). Temas como la distribución equitativa de poder y tareas, la participación de las mujeres en la toma de decisiones y su derecho al acceso y a la tenencia de las tierras también entran a la agenda agroecológica como elementos clave para lograr la soberanía alimentaria (LVC, 2015).

Para Argelia Ochoa (2019) la agroecología es tan antigua como la historia de la humanidad, donde las diversas culturas a través de cientos de generaciones desarrollaron, con sus formas de manejo, los agroecosistemas. Ochoa (2019) y LVC (2015) conceptualizan la agroecología campesina cómo aquella que realizan los pueblos rurales en la práctica desde su racionalidad ecológica y de los saberes ancestrales. Estas prácticas y saberes inspiraron a los científicos occidentales a conceptualizar la agroecología también como ciencia (Wezel et al, 2009). En el ámbito académico, la agroecología puede ubicarse desde una perspectiva positivista y occidental hasta una perspectiva social y política crítica (Méndez, Bacon y Cohen, 2013).

¹ Disponible en: <https://viacampesina.org/es/manifiesto-internacional-de-las-mujeres-de-la-via-campesina-2/> acceso en 13 de marzo de 2024.

En Mesoamérica una de las prácticas agroecológicas más antiguas y que permanece vigente es el manejo silvícola y agrosilvícola (Casas, 2021). Este manejo agrosilvícola puede ser entendido desde el concepto académico de sistemas agroforestales que, en una definición propia, son sistemas complejos que pueden variar desde sembradíos concomitantes de especies agrícolas y forestales hasta el favorecimiento de la regeneración y sucesión natural de especies forestales posterior al manejo de especies agrícolas en un mismo espacio simultánea o consecutivamente. En estos sistemas la estructura y la diversidad biológica también es variable de acuerdo con las prácticas bioculturales del territorio.

En un marco de agroecología transformadora, la diversificación es un componente clave para lograr la soberanía alimentaria a nivel familiar (Guzmán-Luna et al., 2022). Mantener y aumentar la agrobiodiversidad en las parcelas de café, milpa, en los huertos y en el paisaje es importante para lograr el equilibrio ecológico necesario para el efectivo manejo agroecológico de los agroecosistemas (Sans, 2007). La diversidad y el equilibrio ecológico pueden ser alcanzados con especies silvestres y domesticadas. Un ejemplo exitoso de sistemas agroforestales con especie introducida, son las agroforesterías tradicionales de café de sombra, que poseen estrecha similitud ecológica con los ecosistemas forestales naturales (Moguel & Toledo, 1999). El café (*Coffea arabica*), tiene su origen en los bosques mesófilos africanos (Moguel & Toledo, 1999), en Etiopía y hoy es producido, comercializado y consumido en todo el mundo.

En México, en los últimos 20 años estudios ecológicos y etnobotánicos describen el papel de los cafetales, de sus diversas regiones, para la conservación de la biodiversidad, además de su composición florística y la dinámica de la sucesión vegetal (Moguel & Toledo, 1999; Vandermeer et al. 2010; De Beenhouwer 2013). Moguel y Toledo (1999)² mencionan que en cafetales entre 60 y 70% de estos cultivos están bajo manejo tradicional en sistemas con sombrero. Escobar-Colmenares et al (2019) en un estudio realizado en una comunidad cafetalera de la Sierra Madre de Chiapas, concluyeron que las familias mantienen en el cafetal un estrato de sombra con vegetales nativos o introducidos útiles para la alimentación humana. Según las autoras esta manutención de la biodiversidad y agrobiodiversidad útil refleja la convergencia entre el modelo económico capitalista y la manutención de elementos culturales propios de los grupos originarios de Mesoamérica

² Dos tipos de agrosilvicultura tradicional con sombra (con árboles nativos), un sistema de sombra poli específico con orientación comercial y dos sistemas "modernos" (monocultivos con sombra y sin sombra) (Moguel y Toledo, 1999).

(Escobar-Colmenares et al, 2019). Otro estudio también en Chiapas, en la comunidad Madre de Dios demuestra la importancia del conocimiento de las familias cafetaleras en la selección de árboles de la sucesión secundaria para: sombreado de los cafetales, rendimiento de los granos, la biodiversidad y la conservación del paisaje, además de permitir a las familias vender el café a mercados especiales (Soto-Pinto et al, 2007).

Es importante considerar que un cafetal incluye, además del café y las plantas que le proporcionan la sombra, la relación con el bioma (matriz ecológica) donde está inserto, junto con los aspectos culturales y los procesos ecológicos que llevaron a la selección de las plantas que hacen parte de su estructura, las técnicas de manejo tradicionales, las estrategias de vida y la organización política de las familias (García-Esqueda, 2019). Para comprender la riqueza ecológica y cultural de estos cafetales, según García-Esqueda (2019, p. 25) es importante un enfoque de territorio biocultural, ya que, “es la identidad cafetalera la que define al cafetal en su conjunto, y el cafetal es donde se recrea esta identidad”. Asimismo, tomando en cuenta que los cafetales están en un contexto cultural dinámico y de cambio social, político y climático, se hace visible y se resalta la importancia de proponer investigaciones como la presente, que pone al centro el papel de la mujer en la producción y en el mantenimiento de la diversificación de estos sistemas y analiza las aportaciones que estas elecciones en relación a la producción hacen a la agrobiodiversidad, a la soberanía alimentaria y al buen vivir de las familias cafeticultoras.

Para la academia, este cambio de perspectiva, con el reconocimiento de los saberes y agencia de las mujeres en la gestión de recursos, puede favorecer la generación de datos cuali-cuantitativos detallados y explicativos y redireccionar los programas de conservación de la biodiversidad vegetal, por ejemplo (Zent, 2008). Sobretudo, entender las relaciones que sostienen la vida en el territorio, por la óptica de las mujeres, desde sus conocimientos y prácticas vinculadas, es reconocer la importancia de ellas en la promoción de la soberanía alimentaria y del buen vivir en sus territorios bioculturales.

Esta es una investigación transdisciplinaria en colaboración con las mujeres que conforman la organización campesina Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café - VIDA A.C. Que viven en Ixhuatlán del Café y en Cosautlán del Carvajal, municipalidades históricamente reconocidas como productoras de café de sombra de alta calidad. VIDA A.C. es una organización campesina que colabora con familias, comunidades, redes y movimientos para lograr la soberanía alimentaria, la salud holística y la autonomía económica basadas en relaciones amorosas con la Madre Tierra, el feminismo y la agroecología. Fundada en 1990 acompaña actualmente 800 familias, 414 mujeres campesinas donde 50 participan en la venta de café feminista de alta calidad bajo la marca femcafé.

Para iniciar la investigación y para la construcción del objetivo y pregunta de investigación para describir el pre-proyecto con una temática de interés a la organización, se realizaron reuniones

virtuales con Gisela Illescas, directora de VIDA A. C., así como la revisión bibliográfica de los estudios desarrollados con la organización y de las actividades actuales, que son presentadas en el apartado *Contexto*.

Por tratarse de una investigación transdisciplinaria el objetivo principal y los específicos fueron modificados de acuerdo con los avances de la tesis, pero siempre teniendo con base en los saberes de las mujeres cafetaleras y sus aportes a la soberanía alimentaria como concepto y práctica. En el apartado *Antecedentes* los quelites y la etnobotánica son utilizados para reflexionar sobre el sesgo de género en las investigaciones y sobre la importancia de visibilizar los saberes de las mujeres. En este sentido este apartado también cuenta con una revisión o del concepto de soberanía alimentaria de La Via Campesina y los aportes significativos de las mujeres que fueron enriqueciendo el concepto hasta 2020. Por tratarse de una investigación transdisciplinaria, el objetivo principal y los específicos se fueron modificando de acuerdo con los avances de la tesis, pero siempre teniendo como bases los saberes de las mujeres cafetaleras y sus aportes a la soberanía alimentaria, concebida desde La Via Campesina, promoviendo un "diálogo" entre las mujeres feministas campesinas de VIDA A.C. y las de LVC.

A partir del desarrollo del *tercer capítulo*, se realizó un artículo entitulado "La vida al centro. Soberanía alimentaria desde la experiencia feminista campesina de VIDA A.C., México". Escrito en co-autoría con siete de las mujeres cafetaleras, en el cualeste texto fue alcanzada una mayor claridad de cómo ellas conceptualizan y practican la soberanía alimentaria y cómo comprenden la recolecta de alimentos, el trueque y el cuidado con la salud integral. Temáticas que pasaron a integrar los objetivos específicos de la investigación y que compusieron los capítulos siguientes. El *cuarto capítulo*, entitulado "Cuando truenan y suenan las chicharras. La recolecta y sus aportes a la soberanía alimentaria por mujeres cafetaleras feministas de Veracruz, México". Está enfocado en la recolecta de alimentos y el aporte de esta práctica ancestral a la soberanía alimentaria, el *quinto capítulo* "Mujeres Campesinas Tejiendo Redes de Soberanía en Tiempo de Sindemia" en los efectos de la sindemia³, la resiliencia y la creatividad de las mujeres que utilizaron las redes sociales para impulsar el trueque en sus comunidades y en las comunidades vecinas y la integración de prácticas de sanación para cuidar su salud y autonomía en los círculos.

³ Según Machado, Marchioni, y Carvalho (2021), la pandemia de COVID-19 debe ser analizada como una sindemia que resulta de macroprocesos y de la interacción de diversos grupos de enfermedades (infecciosas y parasitarias, crónicas no transmisibles y de salud mental).

El *sexto capítulo*, publicado en inglés y titulado “*Embroidering care and reciprocity: contributions to food sovereignty by feminist peasant women from the mountains of Veracruz, México*”. Es un capítulo integrador de las tres prácticas (la recolecta, el trueque y la salud integral) y discute de manera amplia los aportes de los saberes de las mujeres cafetaleras para la soberanía alimentaria. Es resultado de las visitas a sus casas, sus cocinas y sus parcelas, donde recorrimos los espacios de recolecta y donde ellas me contaron emocionadas sus historias de vida y que las conectan con las plantas silvestres comestibles, con el feminismo campesino y su tradición alimentaria. Me enseñaron a recolectar, identificar y cocinar diversos alimentos, al final del día hicieron un dibujo de los espacios y plantas visitados.

Estas visitas fueron inspiración para el taller de bordado de servilletas, al final de la investigación, en el tercer año de colaboración. Todavía ni todo material recopilado fue sistematizado y discutido así que es un proyecto futuro escribir con ellas un recetario biocultural con sus historias y saberes etnobotánicos sobre los alimentos de recolecta, rico en fotografías, dibujos, bordados, historias y de recetas para nutrir cuerpo, alma y territorio.

Para responder a la pregunta: ¿Cómo los saberes de cafetaleras feministas campesinas de las montañas de Veracruz contribuyen a la soberanía alimentaria? A partir de la investigación transdisciplinaria, con una estrecha y respetuosa co-construcción y colaboración de algunas de las compañeras de VIDA A.C., a lo largo del tiempo, trazamos el objetivo general de la investigación: Comprender, a partir de procesos colaborativos, cómo las mujeres cafetaleras feministas campesinas de Veracruz, México, contribuyen a la soberanía alimentaria, concebida desde La Via Campesina. Y los objetivos específicos: Analizar cómo las mujeres cafetaleras contribuyen al concepto de soberanía alimentaria a partir de la reflexión de sus saberes y prácticas (capítulos 3, 4, 5 y 6), analizar los aprendizajes y reflexiones de las mujeres en torno a la soberanía alimentaria en el contexto particular de la sindemia (capítulo 5) y analizar las aportaciones de la práctica de la recolecta a la soberanía alimentaria desde los saberes de las mujeres cafetaleras (Capítulos 4 y 6).

1.2 Antecedentes

Como parte de los antecedentes de esta tesis presento dos temas que permiten enmarcar la tesis en los estudios sobre los conocimientos de las mujeres, sobre su territorio y la biodiversidad colectada, en la soberanía alimentaria según planteado por LVC y el feminismo campesino, en el marco de la agroecología. En el primer marco teórico abordo los conocimientos de las mujeres sobre las plantas que utilizan para su alimentación y cuidado de salud, utilizando como eje las hierbas llamadas

quelites⁴ (cuya definición se encuentra más adelante en este apartado). En este estudio de caso se queda explícito de que hay poco esfuerzo amostral sobre mujeres y la recolecta de alimentos. En el inicio del desarrollo de esta tesis los quelites eran el enfoque principal del trabajo, sin embargo, los hallazgos sobre los estudios etnobotánicos de los quelites y los acuerdos realizados con las mujeres cafetaleras que colaboraron reorientando el camino a seguir en este trabajo. El tema de los quelites como antecedente nos permitió introducirnos en las dimensiones sociales, culturales, ecológicas de parte de los saberes, descritos en literatura científica, de las familias campesinas de México, y aquí su valor en la construcción de las bases de esta tesis. En el segundo marco teórico describo la construcción histórica del concepto de soberanía alimentaria con énfasis en los aportes de las mujeres organizadas de La Vía Campesina.

1.2.1 Conocimientos de las mujeres sobre las plantas útiles: el caso de los quelites

Según Amartya Sen (2018), nada probablemente sería tan importante en la economía política del desarrollo actual como el reconocimiento adecuado de la participación y del liderazgo político, económico y social de las mujeres. Y aquí hay que tener una mirada interseccional, el origen (rural o urbana), la clase social, la raza, la orientación sexual, la capacidad y muchas otras características, influyen la agencia de las mujeres sobre la política, economía y sociedad de sus territorios y las distintas formas de opresión las afectan de manera única y compleja.

Según Nobre y colaboradoras (2017) en el contexto de las mujeres rurales, es importante también, enfocarse en el significado del trabajo productivo y reproductivo articulado por ellas, y de su conocimiento asociado a la estabilidad de la agricultura campesina a lo largo de los tiempos. En un estudio sobre lideresas campesinas en el contexto de la agroecología, Siliprandi (2007) apunta que sus principales deseos son primero la visibilidad de sus propuestas y de su participación, la defensa de la soberanía alimentaria y de la biodiversidad. Ser parte de las organizaciones campesinas abre a las mujeres oportunidades para mejorar sus condiciones de vida, incrementar sus ingresos y desarrollar nuevas habilidades (Toalá et al., 2010).

Para profundizar en los conocimientos agroecológicos en comunidades tradicionales/rurales los estudios etnobotánicos son importantes para comprender, por ejemplo, la manutención de la

⁴ Quelite: palabra derivada del Nahuatl *quilitl* utilizada en el centro de México y zonas de influencia Nahuatl. Pero que ha sido difundida por la etnobotánica y por CONABIO (<https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/quelites>) y ha sido adoptada en otras regiones de México.

biodiversidad y la calidad de vida de estas poblaciones. La etnobotánica ha señalado como específico al género el aporte del conocimiento sobre la biodiversidad (Voeks, 2007; Müller et al., 2015). Esta perspectiva identifica a las mujeres como guardianas de la biodiversidad tradicional de las parcelas. Un ejemplo es el estudio realizado por Luzuriaga-Quichimbo et al. (2019), en una comunidad Kichwa de la Amazonia en Ecuador, en donde reportan que los hombres reconocieron 135 usos para 77 plantas, mientras que las mujeres reconocieron 294 usos para 92 plantas, revelando que tienen un conocimiento mayor de la diversidad y usos de plantas. En este sentido, la introducción de la perspectiva de género en los estudios etnobotánicos ha contribuido a una nueva perspectiva para los programas de conservación de la biodiversidad vegetal (Zent, 2008).

Con el objetivo de entender si esta relación entre género y conocimiento etnobotánico se aplica al contexto mexicano, se hizo una breve revisión de 56 artículos científicos y libros de libre acceso que incluían, primero, estudios etnobotánicos en México y, segundo, con más detalle los que incluían el conocimiento sobre los quelites. Utilizando las siguientes variables como medidas: se en el texto los autores reportan distinción de género y distinción generacional; el número de plantas reportados por género, así como el número de quelites, los usos relacionado a las plantas en general, la región geográfica y la comunidad de origen para los estudios hechos con poblaciones indígenas y rurales (Tabla 1). Para la revisión se utilizó los buscadores digitales tales como *Google Scholar* y *Web of Science* y las siguientes palabras clave, en inglés y en español: género, quelites, plantas útiles, plantas comestibles, vegetales autóctonos silvestres, vegetales tradicionales, hombres y mujeres.

Los quelites, en el área nahua de México, son casi cualquier planta comestible no cultivada, aunque principalmente las que se dan en la milpa en temporada de lluvias. Bye (2000) define los quelites como, además de las hierbas anuales tiernas, las flores, inflorescencias y brotes de algunas especies perennes. Basurto (2011) utiliza la definición etimológica de la palabra y reconoce que hay equivalentes en varias lenguas. Basurto y colaboradores complementan explicando que las partes de la planta utilizadas como quelites, pueden ser las hojas tiernas, las hojas sin nervaduras, las ramas o retoños jóvenes, los pecíolos y tallos, las plántulas o bien, la planta completa sin la raíz (Basurto et al., 1998). Los quelites⁵ se encuentran en un gradiente de domesticación, desde toleradas hasta

⁵ En este estudio optaremos por utilizar el término etnobiológico *quelites* para referirse a las hierbas silvestres comestibles. Pero es importante enmarcar que, a lo largo del trabajo de campo, observé que las mujeres de Ixhuatlán del Café y de Cosautlán del Carvajal no utilizan este término para referirse en general a estas hierbas. Las mujeres utilizan los nombres comunes para nombrarlas, además solo identifican dos a tres variedades de plantas como quelites. En

cultivadas (Basurto, 2011) así que los quelites pueden ser definidos de tres maneras: como los etnobiólogos Bye y Basurto las definen o por la etimología de la palabra, que es originaria del vocablo náhuatl *quilitl*, que significa hierba o planta tierna comestible. Es importante resaltar que cada etnia y pueblo tradicional/rural utiliza una palabra propia para nombrar estas plantas y que fue una padronización de la ciencia nombrarlas de quelites.

En Mesoamérica, la “milpa” (maíz combinado con frijol, calabaza y otras especies) es la base de la seguridad alimentaria (Isakson, 2009; Altieri y Nicholls, 2010). Entre las distintas plantas que se cultivan y recolectan de la milpa, los quelites se distinguen por su importancia alimenticia, ecológica y cultural. Los campesinos cosechan en promedio de 1,5 a 2,5 t/ha de estas plantas que utilizan para la alimentación humana y animal, sirviendo de fuente clave de nutrición especialmente en épocas de sequía (Francis, 1986). Se han registrado de 18 a 48 especies de quelites en las milpas mexicanas (Basurto et al., 1998; Villa, 1991). En otros sistemas de cultivo y alrededor de estos se identificó una variedad de 140 a 180 especies de plantas comestibles, donde muchas de estas especies fueron quelites (Basurto et al. 1998, Bye, 2000). Asimismo, Toledo (2001) en un estudio con familias maseuales⁶ cafetaleras de la Sierra Norte de Puebla encontró que un 96% de las plantas (individuos) colectadas en censos etnobotánicos tienen uno o más usos.

Algunos autores indican un largo empleo de quelites en comunidades tradicionales, pero también señalan una disminución en su consumo regular (Messer, 1996; Bye, 2000) y mencionan que esta disminución puede estar relacionada a cambios culturales en la alimentación (Messer, 1996) pero también la importancia que los agricultores le dan al autoconsumo, las preferencias y gustos por la comida local y la baja presencia de plantas comestibles en las parcelas (Espinoza-Pérez et al, 2024). Se señala también un cambio en la forma de obtención de algunos quelites, que dejaron de ser recolectados y pasaron a ser sembrados debido a la demanda comercial (Linares, 1992). Consecuentemente, se hace necesario explorar las razones por las que algunos quelites persisten y otros desaparecen, enfocándose en los factores sociales y económicos que afectan la disponibilidad y consumo de quelites, así como visibilizar la participación de la mujer en estos procesos (Vázquez, 2004) para enriquecer las discusiones sobre la soberanía alimentaria (Sesma, 2010).

Ixhuatlán del Café los quelites identificados pertenecen al género Amaranthaceae y en Cosautlán son del género Solanaceae.

⁶ Denominación para los indígenas de la etnia Nahuatl de una determinada región de México.

Diferentes autores han recomendado fomentar tanto el autoconsumo como la producción comercial de quelites y otras plantas comestibles por medio de la investigación sobre las prácticas de horticultura en sombra, de nutrición y formas de consumo, hasta proyectos extensionistas para intercambio de saberes en comunidades cafetaleras (Boege, 2008; Turrent et al., 2012). Esta recomendación se basa en el gran potencial que tienen los quelites por su gran diversidad como recursos alimentarios existentes y por el conocimiento de las personas sobre los mismos, lo que, en conjunto con otros factores, puede contribuir en el aumento de la seguridad y soberanía alimentaria y a afrontar la crisis civilizatoria y ambiental a nivel mundial (Boege, 2008; Turrent et al., 2012).

Las arvenses comestibles son solo una parte de la gran diversidad de alimentos recolectados en los diversos espacios del territorio. En México la gran biodiversidad y diversidad cultural contribuyen con el importante cúmulo de conocimiento con respecto a la recolección y formas de uso y transformación para el consumo de estos alimentos recolectados (Mapes y Basurto, 2016). Entre los espacios locales de recolecta están la milpa, los caminos, el traspatio, los bosques (Salas, 2021), áreas cercanas a los ríos, la montaña, los pastizales (Delang, 2006) y los cafetales de sombra (Mapes y Basurto, 2016, Lauscarian et al., 2016). La práctica de la recolecta no solo contribuye a una dieta mucho más rica (Grivett y Ogle, 2000; Vinceti et al., 2013) también contribuye con la cohesión social, la identidad y arraigo, el ocio y la diversión (Lascurain et al., 2016).

Varios estudios realizados en México destacan la importancia de los quelites (Francis, 1986; Villa, 1991; Basurto et al. 1998; Bye, 2000; Vázquez et al, 2004; Basurto, 2011) y, según Vázquez et al. (2004), estos estudios resaltan la herencia vinculada a la memoria biocultural⁷ de los pueblos indígenas presentes en el país. Además de permitir comprender la vigencia de la recolección de alimentos y la forma en que estas coexisten con la agricultura en comunidades rurales, también destacan la variedad y versatilidad en la dieta rural, la importante contribución de estas plantas para la nutrición, además de representar una reserva alimenticia crítica para la supervivencia. Sin embargo, según estas mismas autoras, estos estudios tienden a ignorar o invisibilizar la participación de la mujer en estos procesos, además de los factores sociales y económicos que afectan la disponibilidad y consumo de quelites (Vázquez et al., 2004).

⁷ Definición de Memoria Biocultural por Toledo y Barrera-Bassols (2008 p.25): “varios procesos de diversificación y, específicamente, entre la diversidad biológica, genética, lingüística, cognitiva, agrícola y paisajística, todas en su conjunto conforman el complejo biológico-cultural, originado históricamente y que es producto de los miles de años de interacción entre las culturas y sus ambientes naturales”.

Las mujeres son las que principalmente recolectan alimentos, aportando a la economía del hogar (Gonzales y Fernández, 2020; Vazquez-Garcia, 2004, 2008) y a la transmisión y resguardo de los saberes culinarios, etnobotánicos y agroecológicos de los alimentos de recolecta y a su conservación (Gonzales y Fernández, 2020; Ochoa, 2019; Salas et al. 2021; Turreira-García et al., 2015; Vazquez-Garcia, 2008). Las hierbas silvestres comestibles son alimentos de emergencia para las mujeres por esto ellas acceden más los espacios para conseguirlas. Este acceso es condicionado por aspectos culturales, de género, de clase y por la pérdida de los cultivos y alimentos tradicionales, lo que afecta negativamente el estado nutricional de las mujeres y de las y los niños (Vazqu ez-García et al 2004).

En la breve revisión bibliográfica realizada para diagnosticar si esta relación entre género humano y conocimiento etnobotánico se aplica al contexto mexicano, del total de estudios etnobotánicos revisados (n=56), en 27 estudios (35.7%) la distinción de género humano es reportada solamente en el texto, pero no fue incluida en la metodología del estudio y no se refleja en los resultados. En 7 estudios (12,5%) se analiza solamente el conocimiento de las mujeres y en 2 (3,6%) se analizaron los conocimientos distintos entre los dos sexos biológicos. En los 7 estudios que especifican el rango de edad de las mujeres y hombres se identifica que en 4 se entrevistaron adultas y adultos mayores (Tabla 1 y 2).

En los distintos biomas mexicanos, en 34 estudios las personas utilizan y reconocen desde 1 hasta 127 especies de plantas y describen el uso de un promedio de 26 especies de quelites. En los 7 estudios en donde se analizan solo el conocimiento de las mujeres, ellas reportan entre 10 y 120 plantas y entre 4 y 13 especies de quelites distintos. En los dos estudios que reportan distinción de género, en Nueva León los hombres reportaron 52 y las mujeres 69 plantas. Encuanto que en Oaxaca los hombres reportaron 10 y las mujeres 15 plantas.

Del total de estudios analizados 8 son revisiones sobre el uso de plantas en todo el México, los demás estudios añaden 17 estados de las 32 entidades federativas de México, donde Veracruz (9 estudios), Puebla (8 estudios) y Oaxaca (7 estudios) son los estados que concentran más cantidad de estudios (Figura 1). Por el mapa se verifica en cuales estados hay un mayor esfuerzo amostral y en donde tal vez sea necesario incrementar el esfuerzo y, a pesar de que no es posible llegar a una conclusión por la falta de una mejor análisis estadística, incluir la distinción de género en los estudios en general con las comunidades rurales y los pueblos tradicionales es de grande aporte a los estudios con enfoque feministas y de género.

Algunos autores señalan que desde la época colonial ha habido variaciones en el conocimiento y uso de estas plantas: en el Valle de México, se documentaron entre 84 y 150 especies de quelites, hoy en día sólo se consumen quince de ellas (Bye y Linares, 2000). En los cafetales los quelites

pueden llegar a 18 y 38% del total de las plantas comestibles (Basurto-Peña et al., 1998; Martínez et al., 2006) y desde la siembra y recolección, al procesamiento las mujeres son clave por lo que es necesario tener una mirada sobre ellas en los estudios (Vázquez et al., 2004).

I.2.1 Tabla I: Lista de estudios analizados sobre el conocimiento etnobotánico en México.

Autores, año	Reporta distinción de género				Reporta distinción generacional	Rango de Edad		No. de plantas reportadas por género			Quelites o plantas recolectadas	Usos							Región Geográfica	Grupo étnico/ Comunidad
	Parcialmente	Todo el texto	Apartado específico	Resultados		Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Sin distinción		Comestible	Medicinal	Ornamental	Cerimonial	Combustible	Mejora del Suelo	Árbol		
Aguilar-Støen et al., 2008								0	0	23	3							Oaxaca		
Altamiro-Sem, 2015								0	0	10	12							Veracruz	Campeños	
Altieri, 2016 apud Chacón y Gliessman, 1982								0	0	41	21							Tabasco	Campeños	
Basurto-Peña et al. 1998								0	0	60	80							Puebla		
Basurto-peña et al., 1998								0	0	60	80							Puebla		
Bautista-Cruz et al., 2011						58		0	0	4	4							Oaxaca		
Blancas et al., 2010								0	0	61	6							Puebla y Oaxaca		
Blancas et al., 2013								0	0	12								Puebla	Nahuatl	
Blanckaert et al., 2004								0	0	23	4							Puebla		
Bost, 2009								0	0	20	9							Puebla		
Bye y Linares, 2000								0	0	15	15							Nacional		
Bye, 1981								0	0	12	12							Chihuahua	Tarahumara	
Camou-Guerrero et al., 2008								0	0	35	89							Chihuahua	Rarámuri	
Cano-Contreras y Mariaca-Méndez, 2012								0	0	13								Tabasco	Zoque	
Casas et al., 1996								0	0	18	24							Puebla y Guerrero	Nahuatl y Mixtec	
Castro-Lara et al., 2011								0	0	20								Nacional		
Del Angel-Pérez y Mendoza, 2004								69	52	25								Nuevo León		

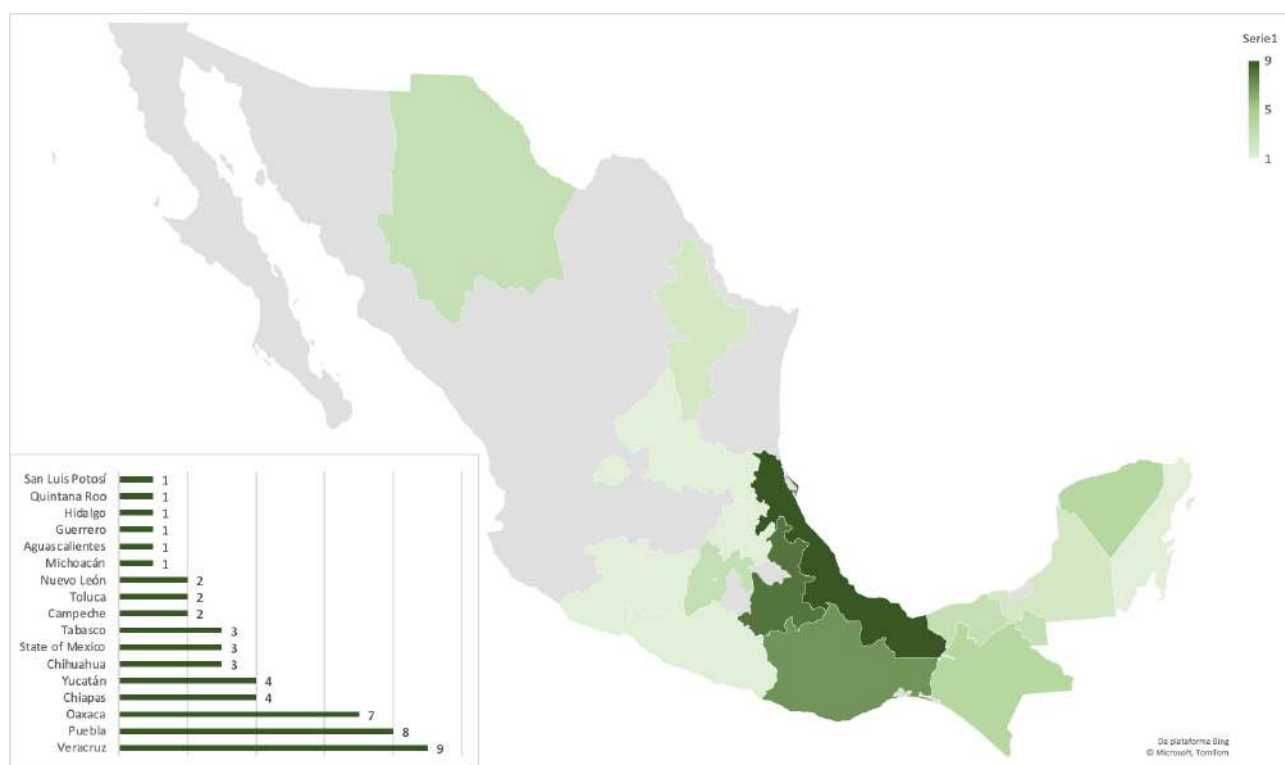
Díaz-José et al., 2019							0	0	15	15								Veracruz	Indígenas
Estrada et al., 2007							0	0	24	20								Nuevo León	Parque Nacional Monterrey
Farfán et al., 2007							0	0	21	14								Michoacán	Mazahua
Gonzales-Santiago y Fernández-González, 2020			M				120	0		12								Hidalgo	Campeñinas hñähñus y mestizas
Greenberg, 2015					45-60	45-60	0	0	-									Chiapas	Tsotsil y Tzeltal Maya
Guzmán-Sánchez et al., 2012							101	0										Tabasco	
Heindford et al., 2019							0	0	84									San Luis Potosí	Tének
Hernández-Sánchez et al., 2012							0	0	-									Yucatán	Mayas
Herrera-Castro, 2012							0	0	21									Veracruz	Totonacos
Ibarra-Manríquez et al., 1997							0	0	16	3								Veracruz	Reserva Los Tuxtlas
Jácome y Montes, 2014						Edad avanzada	0	0	17	9								Nacional	
La Torre y Islebe, 2003							0	0	68									Quintana Roo	Ejido Solferino
Linares et al., 2017							0	0	35	35								Nacional	
Linares y Bye, 2015							0	0	12	7								Nacional	Indígenas
Madamombe-Manduna et al.,							15	10	70									Oaxaca	Zapoteco
Martínez et al., 2007							0	0	31	9								Puebla	
Mascorro-de Loera et al., 2019					20-89	20-89	0	0	13	13								Chiapas	Tzeltal
Montañez-Escalante et al., 2012							0	0	32									Yucatán	Campeñinos
Neulinger et al., 2012							0	0	31	0								Campeche	Maya y mestizos
Perea-Mercado et al., 2012							66.	0										Campeche	Maya-Yucatecas
Pérez-Negrón y Casas, 2007							0	0	25	2								Oaxaca	Reserva da Biosfera Tehuacán-Cuicatlán
Ramírez-Ortega, 2015			M		18-94	18-94	0	0	-	6								Nacional	Indígenas y mestizo
Rangel-Landa et al., 2017							0	0	48	5								Nacional	Reserva da Biosfera Tehuacán-Cuicatlán
Rimarachín-Cabrera, 2001							0	0	32	14								Nacional	Otomí
Ruenes-Morales et al., 2012							0	0	67									Yucatán	
Sánchez-Cortés et al., 2012							0	0	55									Oaxaca	Campeñinos
Sandoval-Ortega y Siqueiros-Delgado, 2019					32-83	32-83	0	0	29	11								Aguascalientes	

Solís-Becerra y Estrada-Lugo,2014		I		I		18-55		13	0		13	I							Chiapas	Campeños
Solís-Becerra, 2012		I		I				10	0		10	I							Chiapas	
Terán, 2010								0	0	40 7		I							Yucatán	
Vázquez-García et al., 2004		I		I				19	0	12 8	4	I							Veracruz	Nahuatl
Vazquez-Garcia, 2007		I		I	I	Adultas	-30	0	0	31	6	I	I	I					Veracruz	Nahuatl y Popoluca
Vieyra-Odilon y Vibrans, 2001								0	0	74	11					I			Nacional	Campeños
Wyndham, 2010		I						0	0	40	1	I							Chihuahua	
Zurita-Vásquez et al. , 2012		I	M					105	0			I							Oaxaca	Campeños

¹Apartados Específicos: I – introducción y M – Metodología.

1.2.1 Tabla 2: Estudios etnobotánicos en México que reportan distinción de género y los analiza en los resultados

Autores, año	No. de plantas reportadas por género		No. especies de quelites reportados	Región Geográfica	Grupo étnico/Comunidad
	Mujeres	Hombres			
Del Angel-Pérez y Mendoza, 2004	69	52	13	Nueva León	-
Gonzales-Santiago y Fernández-González, 2020	120	-	12	Huasca	Campesinas hñähñüis y mestizas
Guzmán-Sánchez et al., 2012	101	-	-	Tabasco	-
Madamombe-Manduna et al.,	15	10	-	Oaxaca	Zapoteco
Perea-Mercado et al., 2012	66.8	-	-	Campeche	Maya-Yucatecas
Solís-Becerra y Estrada-Lugo, 2014	13	-	13	Chiapas	Campesinas
Solís-Becerra, 2012	10	-	10	Chiapas	-
Vázquez-García et al., 2004	19	-	4	Veracruz	Nahua
Zurita-Vásquez et al., 2012	105	-	-	Oaxaca	Campesinas



1.2.1 Figura 1. Número de estudios científicos sobre conocimiento etnobotánico por estado en México.

La revisión bibliográfica permitió observar que hay un vacío de estudios en México sobre diferencias de género asociadas al conocimiento de las plantas útiles y, en particular sobre los quelites. No se puede concluir si hay un sesgo asociado al género de las personas entrevistadas en el registro de uso de quelites y plantas útiles, demostrando la importancia de diseñar y realizar estudios en los que se logre realizar la distinción por género, la cuál puede enriquecer de información a los estudios así como a las acciones relevantes sobre la conservación de la biodiversidad mexicana.

Según Pfeiffer y Butz (2005) las distinciones de conocimiento entre géneros pueden ser influenciadas por factores como: la transmisión de conocimiento entre generaciones, géneros, y su distinción en las redes sociales, papeles culturales y tabús espirituales, lo que abarca diferentes procesos de acceso y gestión del ecosistema. Estos factores pueden ser influenciados por diferencias en el comportamiento entre hombres y mujeres que, según Wood y Eagly (2002), utilizando el análisis biosocial en sociedades no industriales, la diferencia de comportamiento, especialmente en las actividades que contribuyen a la división sexual del trabajo y al patriarcado, son el resultado de la interacción entre la especialización física de los sexos, especialmente la capacidad reproductiva femenina, y los aspectos estructurales económicos y sociales de las sociedades.

Este cambio de perspectiva para reconocer un camino co-evolutivo y de género en el contexto de plantas, culturas y la creación de estrategias para comprender la erosión de este conocimiento botánico con perspectiva de género, puede favorecer, por ejemplo, nuevos enfoques en los programas de conservación de la biodiversidad vegetal (Zent, 2008). En este sentido, la introducción de la perspectiva de género en los estudios es importante para valorar a las mujeres como agentes significativos en la gestión de recursos, además de generar datos cualitativos y cuantitativos detallados y explicativos para la academia.

Como hemos resaltado, es importante entender las relaciones que sostienen la vida en el territorio trascienden cuantificar los conocimientos. En este sentido, un aspecto relevante y exaltado por Siliprandi (2007) es que a las mujeres campesinas les enorgullece ofrecer una mesa abundante y con alimentos de calidad para sus familias y esto ocurre porque son ellas las responsables por alimentar de manera sana a sus familias, a partir de lo cosechado y ellas rescatan el sentido de revaloración de la biodiversidad. Este conocimiento y sus prácticas vinculadas, llevan a reconocer la importancia de las mujeres en la promoción de la soberanía alimentaria y del buen vivir⁸ que están conectadas por la alimentación, las formas de vida y las relaciones que sostienen la soberanía alimentar que son expresiones de un buen vivir comunitario.

⁸ El buen vivir está definido como el *reconocimiento social y cultural, los códigos de conductas éticas e incluso espirituales en relación con la sociedad y con la naturaleza, los valores humanos [...] Lo humano se realiza (o debe realizarse) en comunidad, con y en función de otros seres humanos, sin pretender dominar a la naturaleza* (Gudynas, 2011, p. 11-12, *apud* Escobar, 2011).

Los resultados de este análisis bibliográfico en el marco de la soberanía alimentaria desde la perspectiva femenina sugiere, como lo establece Ugalde (2004), que el movimiento de mujeres debe asumir el desafío de refundarse sobre una base intercultural y abrazar la despatriarcalización, abriendo espacios para reivindicar varios de los conocimientos de las mujeres, usualmente menospreciados por su asociación con lo doméstico (León, 2010). Lo que invita a la visibilización y resignificación del papel de las mujeres en los procesos de sostenibilidad (D'amico y Pessolano, 2013) y la integración de los saberes de las mujeres ancianas de lo que, según Julieta Paredes (2008), depende el futuro feliz de las comunidades.

Según Analía Zamorano (2021), en la resistencia por la soberanía alimentaria y en la identificación de las nuevas formas de sentipensares, la visibilización de la mujer como actora social es clave. Adicionalmente, varios estudios han demostrado que para resolver problemas complejos, como los vinculados a la soberanía alimentaria, se necesita crear conocimientos y acciones que involucren a diversos actores y actoras. Particularmente el trabajo de Scott Page (2008) muestra que los grupos formados por personas diversas son más efectivos para resolver problemas complejos que los equipos de expertos trabajando con sus pares. Esto es algo que muchas veces se enfatiza en el discurso agroecológico, pero pocas veces se concreta.

Desde 1996 el concepto de soberanía alimentaria se ha discutido y enriquecido en cada encuentro anual de las organizaciones que hacen parte de la LVC. En el próximo apartado se analiza la construcción histórica del concepto con énfasis en las contribuciones de las mujeres. Lo anterior evidencia que este es un concepto dinámico y que se beneficia de experiencias que, en diversas partes del mundo, están integrando, internalizando y reflexionando sobre el concepto; por ejemplo, a partir de los aportes de los pueblos indígenas andinos que, sobre el paradigma de la abundancia y de la liberación de la Madre Tierra, se suman a la propuesta de soberanía alimentaria conceptualizando la autonomía alimentaria (Montano Morales, 2021).

1.2.2 Construcción histórica del concepto de soberanía alimentaria con los aportes de las mujeres organizadas en La Vía Campesina

La propuesta de soberanía alimentaria promovida por La Vía Campesina (LVC) nace en 1996 como una respuesta al concepto de seguridad alimentaria de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura - FAO (LVC, 2004, 2015). La propuesta de soberanía alimentaria tiene el objetivo estratégico de ofrecer una alternativa a políticas neoliberales así como un nuevo paradigma para combatir el hambre y la pobreza, a través del desarrollo y el fortalecimiento de las economías locales (Nyéléni, 2014). Desde su presentación oficial, el concepto de soberanía alimentaria se ha ido enriqueciendo hasta reconocer una producción de alimentos vinculada al

territorio, orientada a los mercados locales y nacionales, que tome como preocupación central la vida, que fomente la autonomía y los modos campesinos e indígenas de producción y gestión del territorio, de los bienes comunes, de conocimientos y formas organizativas (LVC, 2016). Los valores en los que está basada la soberanía alimentaria aportan a gestar una política desde lo que se vive en la realidad, una política que respeta diferentes concepciones y formas de vida, es decir, una política ontológica.

La soberanía alimentaria pone el énfasis en la protección y la justicia social, económica y climática y los derechos de los campesinos y campesinas, las mujeres, los pueblos indígenas y las y los trabajadores (Boletín Nyéléni, 2014); promueve a la agroecología como vía para alcanzar la soberanía alimentaria, y como la salida a las múltiples crisis de la contemporaneidad (LVC, 2015).

La agroecología y la soberanía alimentaria abogan por la igualdad política, y eso significa el fin de las diversas violencias, física y estructural, a que están sometidas las mujeres (LVC, 2015; Nyéléni, 2014), por lo que hacer efectivos los derechos de las mujeres y de las y los niños son cuestiones relevantes para el debate actual sobre la soberanía alimentaria (Nyéléni, 2017). Desde esta perspectiva, se argumenta que sólo se logrará la soberanía alimentaria desde una perspectiva feminista (Vivas, 2012), repensando las políticas agrarias y sociales y la distribución equitativa de poder, tanto de las tareas, toma de decisiones, de remuneración y de los ingresos al interior del hogar (LVC, 2015).

En el documento “Soberanía Alimentaria: Un futuro sin hambre” (LVC, 1996), la Vía Campesina, resalta los siete principios para lograr la soberanía alimentaria: 1. Alimentación, un Derecho Humano Básico; 2. Reforma Agraria; 3. Protección de Recursos Naturales; 4. Reorganización del Comercio de Alimentos; 5. Eliminar la Globalización del Hambre; 6. Paz Social y 7. Control Democrático. A partir de estos principios y de la revisión de los documentos publicados en la página *web* de LVC fue construido un cuadro para visualizar cómo, a lo largo de los años, de 1996 a 2020, diferentes elementos sobre la soberanía alimentaria fueron siendo incorporados al concepto (Cuadro 1). Una de las definiciones más completa sobre soberanía alimentaria está incorporada en la Declaración de Nyéléni del Foro Internacional sobre Soberanía Alimentaria (Forum Nyéléni, 2007).

Las contribuciones feministas para el fortalecimiento del marco de la soberanía alimentaria han estado presentes en períodos y acciones claves (Tabla 1). A partir de 1996, las mujeres colocan la importancia de mantener una perspectiva de género en las iniciativas y tomas de decisiones adentro de la organización de LVC, así. De tal forma que, desde el primer documento producido por LVC, en 1996, se integran sus derechos de las mujeres? y se reconocen como centrales en la soberanía alimentaria del hogar y de la comunidad (LVC, 1996, 2021). En este documento una contribución puntual de las mujeres es la afirmación de que las campesinas y campesinos y los pueblos indígenas,

tienen el derecho de producir sus propios alimentos en sus territorios. En ese periodo empezaron también las acciones de combate a la violencia en el medio rural (LVC, 2021).

Desde los años 2000 las asambleas internacionales de mujeres han impulsado el reconocimiento del aporte y de la participación de las mujeres en la organización (paridad de género) y en que las decisiones tomadas en estas asambleas sean asumidas en su totalidad por el movimiento campesino (LVC, 2021).

En documentos sobre la soberanía alimentaria producidos en los años 2000, la discusión incluía la preocupación sobre la imposición de nuevos patrones de alimentación y sus consecuencias en los modos de vida de los pueblos (LVC, 2003a y 2003b). En el desarrollo del concepto fueron las mujeres quienes añadieron la dimensión de la salud humana (Vivas, 2012), la integración de los temas de género y el reconocimiento de las mujeres como las principales guardianas de semillas (LVC, 2021).

De 2004 a 2017, el movimiento se esfuerza para que la soberanía alimentaria formara parte esencial de las agendas sociales y políticas de todos los movimientos sociales y gremiales y en los escenarios políticos internacionales más relevantes; tejiendo estrategias diferenciadas en cada contexto y aprovechando los procesos políticos nacionales favorables para introducir leyes y planes mucho más coherentes con la soberanía alimentaria (LVC, 2004).

Una vez más las mujeres influyen de manera altamente significativa, alzando la bandera de la soberanía alimentaria como un derecho en sí mismo (Montoto, 2017) y demandando vigencia plena de los derechos humanos y del derecho internacional humanitario para disminuir la violencia física y sexual de las mujeres en ámbito doméstico y geopolítico (LVC, 2021). En 2013 la asamblea de mujeres planteó como reto expandir el debate sobre el feminismo campesino y popular a todas las organizaciones y, en la declaración de la conferencia, LVC reconoce el papel central de las mujeres en la producción de alimentos (LVC, 2021).

1.2.2 Cuadro I. Elementos incorporados, modificados y renunciados de 1996 a 2020, por La Vía Campesina en la construcción del concepto actual de soberanía alimentaria, de acuerdo con los siete principios establecidos en el documento "Soberanía Alimentaria: Un futuro sin hambre".

<p>La Soberanía Alimentaria es el DERECHO de los pueblos a:</p> <p>I. ALIMENTACIÓN - UN DERECHO HUMANO</p> <p>Producir (LVC, 2003a; 2003b, 2020 y Fórum Nyéléni, 2007) de forma sostenible (LVC, 2011) y ecológica (Fórum Nyéléni, 2007).</p> <p>Consumir alimentos nutritivos (LVC, 1996; Fórum Nyéléni, 2007), saludables (LVC, 2020), accesibles (Fórum Nyéléni, 2007) y culturalmente apropiados (LVC, 1996, 2020; Fórum Nyéléni, 2007).</p> <p>Reclamando la alimentación como un derecho (LVC, 2017a) constitucional (LVC, 1996).</p> <p>Otorga el poder a las y los campesinos y a la agricultura familiar, la pesca artesanal y el pastoreo tradicional en (Fórum Nyéléni, 2007):</p>

Definir sus políticas agrícolas (LVC, 2003a, 2003b, 2004, 2015) y de alimentos (LVC, 2003a, 2003b, 2004, 2015, 2017a, 2020), que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias (Fórum Nyéléni, 2007; LVC, 2017a).

Decidir su propio sistema alimentario (LVC, 1996, 2011, 2020; Fórum Nyéléni, 2007) y productivo (Fórum Nyéléni, 2007).

2.PROTEGER LOS RECURSOS NATURALES

Desarrollar un modelo de producción sustentable a pequeña escala en beneficio de las comunidades y el medio ambiente (LVC, 2011).

Practicar el manejo sostenible de los recursos naturales y preservar la diversidad biológica (LVC, 1996).

3.PAZ SOCIAL

A la libertad sin violencia y sin discriminación racial en las áreas rurales (LVC, 1996).

Reconocer los derechos de las campesinas, que desempeñan un papel esencial en la producción agrícola y en la alimentación (LVC, 2003a, 2003b).

Generar nuevas relaciones sociales libres de opresión y desigualdades entre los hombres y mujeres, pueblos, grupos raciales, clases sociales y generaciones (Fórum Nyéléni, 2007).

4.REORGANIZAR EL COMERCIO DE ALIMENTOS

Priorizar a la producción al consumo doméstico (LVC, 1996, 2015; Fórum Nyéléni, 2007), local (LVC, 2003a, 2003b, 2011, 2015; Fórum Nyéléni, 2007) y nacional de alimentos (Fórum Nyéléni, 2007) y la autosuficiencia alimentaria (LVC, 1996).

El derecho a producir alimentos y el derecho de los consumidores a poder decidir lo que quieren consumir y, como y quien se lo produce (LVC, 2003a, 2003b).

Dando a un país o uniones de estado el derecho de:

Proteger a sus mercados y productores locales del *dumping* - importaciones de los excedentes agrícolas de otros países a bajos precios (LVC, 2003a, 2003b, 2004, 2011, 2015).

Controlar su producción (LVC, 2003a, 2003b, 2011).

Organizar la producción y el consumo de alimentos de acuerdo con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción (LVC, 1996, 2015).

Reorganizar el Comercio de Alimentos (LVC, 1996). Proteger y regular su producción nacional agrícola y ganadera (LVC, 2015).

5.CONTROL DEMOCRÁTICO

Garantizar la participación de los pueblos en la definición de las políticas agrarias (LVC, 1996, 2003a, 2003b).

A las y los trabajadores sin tierra, el campesinado y la pequeña agricultura, el derecho a:

6.REFORMA AGRARIA

Tener acceso a la tierra, el agua, las semillas, los recursos productivos (LVC, 2003a, 2003b, 2011, 2015; Fórum Nyéléni, 2007) y crédito (LVC, 2003a, 2003b, 1996).

A la reforma agraria (LVC, 1996b, 2003b) que asegura que los derechos de uso y gestión de la tierra, territorios, aguas, semillas, ganado y la biodiversidad estén en las manos de aquellos que producen los alimentos (LVC, 2003a, 2011; Fórum Nyéléni, 2007), especialmente de las mujeres y la devolución de los territorios a los pueblos indígenas (LVC, 1996).

Así como a un adecuado suministro de servicios públicos (LVC, 2015).

Que las Naciones Unidas, los países y uniones de estado se comprometan con:

7.ELIMINAR LA GLOBALIZACIÓN DEL HAMBRE

Regular y establecer impuesto al capital especulativo, implementando un estricto control y un código de conducta para las transnacionales (LVC, 1996).

En 2017 la Asamblea de mujeres articula las estrategias para la construcción del feminismo campesino y popular dentro del movimiento para que, además de fortalecer la participación política en los espacios y niveles de LVC, se logre contribuir con los procesos de emancipación social de hombres, mujeres y diversidades (LVC, 2021). La Declaración de Euskal Herria tiene un fuerte carácter feminista, incluso en el uso del lenguaje inclusivo y refuerza la importancia de lograr una

declaración ante las Naciones Unidas sobre los derechos de las y los campesinos así como el esfuerzo para que los países adopten esta declaración (LVC, 2017a).

La Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Campesinos y Otras Personas que Trabajan en Áreas Rurales fue publicada el año de 2020 (LVC, 2020), un documento jurídico que reconoce la identidad vinculada a la forma de producir, de ser, de estar y de la relación entre personas y con la naturaleza (LVC, 2021). Este documento se centra en todos los derechos anclados en la soberanía alimentaria, propone una reforma agraria feminista y se enfoca en la promoción de la agroecología. En la construcción de este documento las mujeres campesinas defendieron sin concesiones los derechos colectivos, a la organización, a las semillas, a la tierra, al territorio, el derecho a los conocimientos y saberes ancestrales, a la defensa de la biodiversidad y la participación de las mujeres y la juventud en las temáticas afines (LVC, 2021).

El feminismo campesino y popular en LVC toma en cuenta tres pilares: el género, la raza y la crítica al capital, que componen el sistema de explotación y dominación de las mujeres, principalmente de mujeres campesinas, indígenas y negras. Con la construcción colectiva del feminismo campesino y popular, las mujeres dentro de LVC, han logrado una estrategia política amplia de transformación estructural. La organización comprende que la emancipación de las mujeres es un proceso colectivo que implica la liberación de los pueblos, la soberanía alimentaria con agroecología, la justicia, la igualdad y la dignidad de las mujeres, los hombres y las diversidades del campo (LVC, 2021).

Las perspectivas del feminismo campesino y popular que han contribuido a ampliar los significados de la soberanía alimentaria como marco político también constituyen la vida cotidiana de mujeres campesinas en varias localidades de México, lo que lleva a imaginar cuan ricas son las aportaciones de estas mujeres y la importancia de traer sus saberes a la academia. A lo largo de esta investigación las mujeres de VIDA A.C. describen cómo vivencian el feminismo en el ámbito doméstico, comunitario y organizacional y, más específicamente, en el capítulo 6 página 169 ellas teorizan sobre el concepto y aportan a la construcción del conocimiento acerca del feminismo campesino y popular.

Visibilizar estos modos de vida a través de investigaciones transdisciplinarias contribuye a la descolonización del enfoque de la investigación (Chilisa, 2017) y a la territorialización de la agroecología. Hilando las microrevoluciones que desde lo local están realizando transformaciones radicales, buscando hacer agujeros en el sistema, de manera creativa y esperanzadora (Giraldo, 2022). Enseñando que es posible cambiar el orden dominante desde el colectivo y en sus propios territorios de existencia o desde abajo y a la izquierda. Cómo nos invitan Krenak y Kopenawa, que, nosotras y nosotros no indígenas dejemos de ser "el pueblo de la mercancía" y que juntas podamos soñar

paracaídas coloridos, divertidos y gozosos que pospone el fin del mundo (Krenak, 2019; Kopenawa y Albert, 2019).

1.3 Justificación e importancia de la contribución

Los cafetales han sido ampliamente estudiados con relación a la diversidad biológica y a la preservación de funciones ecológicas (De Beenhouwer 2013; Moguel y Toledo 1999; Vandermeer et al. 2010). Sin embargo, no se puede asumir que todos los cafetales generan los mismos beneficios ecosistémicos, esto considerando que de los cinco sistemas cafetaleros descritos por Moguel y Toledo (1999), la complejidad en sus diferentes estructuras genera diferentes condiciones ecológicas a niveles micro ambiental y regional. Desde una perspectiva regional o panorámica, las agroforesterías cafetaleras tradicionales son un acervo de gran riqueza biológica y la obra creativa de comunidades indígenas (Moguel y Toledo 1999). En el diseño del paisaje se reflejan las necesidades familiares, acuerdos comunitarios, tendencias económicas y demás fuerzas que conviven y a partir de los efectos deseados y no deseados de las acciones humanas, que conducen a estas transformaciones de paisajes y relaciones humanas, en este marco emerge la agrobiodiversidad (Howard 2010).

La manera de conservar la agrobiodiversidad es valorar la agricultura tradicional y promover las técnicas agrícolas de base ecológica, este tipo de práctica puede ser nombrada de agricultura sostenible. Promover esta agricultura es parte del segundo objetivo de los Objetivos para el Desarrollo Sustentable (ODS) de la ONU, donde también plantea erradicar el hambre, alcanzar la seguridad alimentaria y mejorar la nutrición. En el escenario político, según la Declaración de Brasilia, resultante de la I Conferencia de Mujeres Rurales de América Latina y el Caribe, la implementación de los ODS además de influenciar positivamente el desarrollo rural, se presenta como una nueva posibilidad para avanzar en la eliminación de todas las formas de discriminación contra la Mujer (Sesma, 2010).

Visibilizar a las mujeres rurales refuerza la idea feminista de que “nombrar es existir”. Este enfoque desde el sujeto político colectivo mira hacia dentro de la comunidad y observa las relaciones sociales en que se fundamenta, favoreciendo la visibilidad de las aportaciones de las mujeres por los trabajos que realizan y los conocimientos asociados a estos trabajos (Mugarik Gabe, 2016). Esta perspectiva está presente en la Declaración de las Mujeres por la Soberanía Alimentaria del Foro de Soberanía Alimentaria de Nyéléni, y es también avalada y ratificada por la Declaración de los Derechos Humanos en los artículos 25 y 17, la ley de Desarrollo Rural Sustentable en México y lo que define la Vía Campesina cuando conceptualiza la soberanía alimentaria.

Por nuestra condición humana somos seres interdependientes y ecodpendientes, lo que comprende que debemos estar permanentemente vinculados a otros humanos y a la naturaleza para

subsistir y que, para tener nuestras necesidades fundamentales y vulnerabilidades atendidas, demandamos cuidado, mediante lo que denominamos trabajo (Valenzuela, 2023). En este contexto y desde una perspectiva feminista, se entiende que el trabajo está marcado por las actividades que son remuneradas y por las actividades de reproducción de la vida, que sostienen las condiciones para la reproducción social (Valenzuela, 2023).

En la sociedad patriarcal, capitalista, androcentrista el trabajo de cuidados es invisibilizado. Además, el rol de cuidar está fuertemente ligado a las construcciones de género, en donde se asume, a modo de contrato sexuado, que las mujeres son las que deben cuidar de otros (Valenzuela, 2023). Así que los tiempos de hombres y mujeres son distintos y desiguales, el trabajo de cuidado sumado al trabajo doméstico aleja a nosotras mujeres de los procesos de reproducción social y del capital y atraviesa la organización del tiempo cotidiano de las mujeres (Valenzuela, 2023).

Por ejemplo, para las mujeres cafetaleras organizadas en VIDA A.C., en la época de la cosecha o *corte* del café, entre los meses de noviembre a marzo, las mujeres adultas despiertan a las 4 de la mañana para llevar el maíz nixtamalizado al molino para que, a las 6 o 7 de la mañana, *el bastimento* (la comida) esté listo para que toda la familia pueda ir a *la parcela* a cosechar el café. Trabajo que solo termina a las 6 o 7 de la noche, cuando, de regreso a la casa, la mujer o las mujeres, todavía tienen que preparar la cena, limpiar la casa y lavar los trastes y las ropas, cuidar a las y los niños menores y a las y los adultos mayores y nixtamalizar el maíz y dejarlo listo para moler al día siguiente.

La sostenibilidad ecológica se ha convertido en un tema central de las demandas en defensa de los medios de vida rurales y de los modos de vida culturalmente específicos, y por lo tanto en la estrategia clave para trascender las crisis actuales. En la academia, desde antes de los años ochenta, las y los agroecólogos han intentado comprender el conocimiento agroecológico empírico de los campesinos y campesinas, considerándolo un componente necesario para conceptualizar y aplicar la agroecología además de desarrollar una agricultura más sostenible, contrastando con la agricultura industrial y globalizada, y que son, por ejemplo, ilustrados por los trabajo de Stephen Gleissman en el trópico de México (Méndez et al., 2013).

Este camino del conocimiento de origen campesino desafía las orientaciones convencionales de la investigación agrícola y de las políticas para el campo que privilegian las epistemologías occidentales sobre la producción de conocimiento (Cuéllar-Padilla y Calle-Collado, 2011), andro y eurocentradas. Como alternativa a las epistemologías positivistas que aún dominan la investigación agrícola y de la ciencia de la sostenibilidad, en la última década un creciente número de estudios han combinado la agroecología con diferentes enfoques participativos, empleando las prácticas de investigación basadas en la comunidad de forma participativa y transdisciplinaria (Méndez, et al.,

2013; Chilisa, 2017), en un diálogo vinculado a la acción, creando así una praxis o un proceso iterativo de reflexión y acción (Freire, 2011).

Desde una mirada feminista, Rueda Romero (2022), considera que ante las diversas injusticias epistémicas que cotidianamente ocurren en los procesos de generación de conocimientos se debe transitar a la solución de los problemas generados y ya identificados, de manera a incorporar y reconocer a nosotras mujeres como agentes de conocimiento en el desarrollo tecnocientífico.

Los casos de injusticia epistémica pueden ser identificados cuando una persona, por encontrarse en una relación subordinada, sufre un daño como sujeto epistémico, producto de un prejuicio de identidad, ya sean por género, etnia, entre otros (Rueda Romero, 2022). Por ejemplo, cuando, por prejuicio, se otorga a las palabras de la persona hablante un grado de credibilidad disminuido o cuando se invalida su Para lograr la descolonización y la transformación paradigmática, la autora apunta que es importante observar el riesgo de desvío de sentido en la energía del sistema que se quiere transformar.

En el proceso de descolonización de acuerdo Mazorco Irueta (2010), se entiende que "es importante develar el poder oculto en los discursos y su efecto regulador o normalizador de comportamientos" (Pg. 2) y complementa que, de esta manera, es posible hacer frente a la dominación que existe en las representaciones simbólicas y que expresamos en nuestras conductas, actitudes y emociones. Para lograr la descolonización y la transformación paradigmática, la autora apunta que es importante observar el riesgo de desvío de sentido en la energía del sistema que se quiere transformar. Lo que puede acarretar en la reproducción de las dicotomías etnocéntricas entre colonizador y colonizado (Mazorco Irueta, 2010).

La colonialidad del poder capitalista, que se expandió históricamente en 1500 con las invasiones por países Europeos, clasifica racialmente y geoculturalmente a las poblaciones del mundo, e impone una relación asimétrica de poder y subordinación en todos los ámbitos y dimensiones (Quijano, 2010 cómo citado en Mazorco Irueta, 2010), creando la colonialidad del saber, o sea, "la construcción del conocimiento ligada a la estructura de poder colonial, con el fin de legitimarla" (Mazorco Irueta, 2010, Pg. 2).

El proceso colonizador clasifica los otros saberes que no los suyos, como saber local y subordina todo conocimiento producido en los países colonizados, lo que impulsó el surgimiento de los pensamientos postcolonial y postoccidental (Mazorco Irueta, 2010), que rechazan el eurocentrismo, el racismo y que buscan la formulación de un conocimiento capaz de dar cuenta de la agencia histórica de los sujetos y colectividades subalternizadas por la colonización, a través de la ruptura y descentralización? geo-cultural del *locus de enunciación* del conocimiento, de occidente hacia el sur global.

Esta descolonización propuesta por los estudios postoccidentales se orienta a descolonizar el saber y también el ser y, por lo tanto, demanda un cambio de paradigma epistemológico y ontológico, que otorgue legitimidad a los conocimientos y la manera de ser y estar en el mundo de los pueblos, hasta el momento subalternizados por la lógica colonial (Mazorco Irueta, 2010). Esto es necesario para que los pueblos del Sur puedan contar sus propias historias, asumiendo su propia identidad, generando su propia elaboración teórica sin estar obligados a seguir las pautas epistemológicas y metodológicas del centro de poder científico de Europa y EUA.

Chilisa (2017) recuerda que en África la relación (ubuntu: yo soy porque nosotros somos) entre vivos y no vivos y la ética está en el centro y permea todas las actividades y por esto debe permear también la investigación. Las epistemologías relacionales reiteran la importancia de un enfoque de investigación inclusivo que tenga en cuenta los sistemas de conocimiento indígena y local (CIL), la interconexión de las personas con el ambiente, entre sí y con el resto de la humanidad y con las prácticas que honran las relaciones (Chilisa, 2017). Donde haya una representación equilibrada de las múltiples realidades y la integración de conocimientos en investigaciones que sean socialmente relevantes (Chilisa, 2017).

La participación de miembros de grupos minoritarios y vulnerables en investigaciones transdisciplinarias permite incluir, visibilizar y valorar sus perspectivas (Merçon et al., 2018) para la construcción de una visión común (Ayala-Orozco et al., 2018). Esto sugiere la necesidad de crear el tiempo y el espacio en la investigación para una escucha atenta y para la co-construcción de conocimientos hacia la solución de problemas (Merçon et al., 2018). Este tipo de proceso permite identificar estrategias como una fuente de innovación (Méndez, et al., 2013) para la transición e intervención más allá del análisis de problemas. En este contexto, el proceso transdisciplinario es comprendido como “un marco integrador de diferentes tipos de conocimiento” (académicos y más allá) por medio del cual también se construyen nuevos conocimientos, prácticas, valores e intereses (Merçon et al., 2018).

Chilisa (2017) explicita que la transdisciplinariedad necesita crear puentes entre las disciplinas académicas y los sistemas CIL y involucrar los académicos y titulares de CIL no como profesionales, sino como científicos que operan con un cuerpo de ciencia que tiene sus propias estructuras. Rueda Romero (2022) describe el diálogo con principios de solidaridad comunicativa y del reconocimiento mutuo, y la equidad epistémica, el reconocimiento y no exclusión de saberes y tradiciones socialmente relevantes como elementos claves para fomentar la cooperación entre ciencia, tecnociencia y los demás conocimientos. Según esta misma autora el principio de la equidad pone todos los conocimientos, científicos y no científicos, en un mismo nivel de relevancia, además que reconoce que los conocimientos se generan desde diversas aristas y que las mujeres somos capaces

de reconocernos como agentes de conocimiento y que hemos formado parte sustancial en la producción epistémica.

Según Lang et al. (2012) el proceso de investigación transdisciplinario (ITD) constituye en tres fases:

Fase A. Establecer un equipo de ITD y de manera colaborativa enmarcar el problema. El objetivo es integrar el proceso de solución de problemas con la innovación científica para permitir la investigación colaborativa,

Fase B. Coproducir conocimiento transferible y orientado a la búsqueda de soluciones, a través de la investigación colaborativa; lo que tendrá como resultado un conocimiento transferible,

Fase C. Reintegrar y aplicar el conocimiento producido en la práctica científica y social.

Para Merçon (2022) hay que pensar la ITD, no solo como un proceso de coproducción de conocimientos, así como también como una forma de aprender en colectividad. Por esto no hay protocolos o reglas rígidas respecto a cómo ejercer la ITD. Este tipo de investigación sigue siendo una manera novedosa de practicar la ciencia y de aprender practicándola. En este contexto Merçon (2022) sugiere cinco etapas para la ITD, donde se encuentran insertadas las tres fases descritas por Lang et al (2012) y por Chilisa (2017) (Figura 3).



I.3 Figura 2. Etapas de la Investigación Transdisciplinaria

Tomada de: Etapas de la Investigación Transdisciplinaria. Merçon, J. (2022), *Investigación transdisciplinaria: Debates teóricos y acercamientos metodológicos*. Conferencia impartida en El Colegio de México

La ITD es una forma de aprender a resolver problemas involucrando la cooperación entre diferentes actores y sectores de la sociedad. Merçon (2022) nos invita a pensar en los equipos de investigación como verdaderas Comunidades de Aprendizaje Transdisciplinaria (CAT), que cuidarán la producción de conocimientos y acciones así como una serie de dimensiones propias desde quehacer: la dimensión ético-afectiva, la epistémica y la político-organizativa.

Según la autora, pensar la ITD como una comunidad de aprendizaje requiere, primero, pensar en una serie de elementos éticos y afectivos que guían las interacciones interpersonales y el sentido de las prácticas. Es un ejercicio verdadero de encuentro con la alteridad desde la sensibilidad, disposición y capacidad para la apertura, la atención y la escucha atenta, llevado a cabo con una actitud respetuosa ante la presencia y la palabra de aquellas personas que son muy diferentes de nosotras mismas - esto hace posible el diálogo y la coproducción de conocimientos (Merçon, 2022).

En la **dimensión ético-afectiva**, Merçon (2022) también considera relevante pensar las relaciones de poder en la organización de la colaboración. Señala que es importante que prevalezca la participación plural, fomentando la escucha activa y el diálogo respetuoso, fortaleciendo y creando lazos de confianza, solidaridad y amistad promoviendo la expresión de sentimientos, intereses y habilidades diversos. Además, la autora resalta la importancia de generar acuerdos claros para la colaboración, cultivar un lenguaje no violento, fortalecer la empatía, la honestidad y el compromiso para soñar, planear y celebrar los logros colectivos.

El proceso debe ser cuidadoso para no inhibir la participación de los y las detentoras del conocimiento y no reducirlos a fuentes de datos. Lo anterior ha sido denunciado por Chilisa (2017) en muchas investigaciones transdisciplinarias en donde el conocimiento de las y de los titulares de CIL no están integrados en el proceso de investigación. En estos casos miembros de la CIL generalmente no son coautores no son reconocidos en publicaciones, ni tienen acceso al conocimiento producido que, en muchos casos, son publicados en formatos y lenguas no accesibles a esta comunidad. Lo que hace pensar la dimensión epistémica donde la perspicacia filosófica legitima a los detentores de CIL como académicos y merecedores de visibilidad en la literatura académica (Merçon, 2022).

En esta **dimensión epistémica** están los retos de cómo construir un lenguaje común y sobre cómo utilizar los términos que todas y todos podamos comprender con el cuidado de no imponer los términos y el lenguaje académico. Para lograr lo anterior es necesario generar definiciones consensadas sobre la situación o problema, cultivando y promoviendo la curiosidad, la creatividad y las capacidades para el análisis crítico y constructivo (Merçon, 2022).

Una manera de aumentar el nivel de consciencia de las personas involucradas en la ITD es preguntar a las personas historias y canciones que las conecten con su lugar, identidad, forma de

conocimiento y prácticas (Chilisa, 2017). Lo que apoya en ofrecer informaciones valiosas y elevar la comprensión de la complejidad del problema o fenómeno de estudio. Lo que es corroborado por Merçon (2022) que explicita la importancia, en la ITD, de construir metodologías que promuevan diferentes tipos de conocimiento, haciendo uso, por ejemplo, de formas de expresión diferentes como las artes, los medios audiovisuales y lo sensorial. Buscando que la participación sea orientada hacia la "práctica de la libertad", con el fin de facilitar la transformación de la vida cotidiana de los actores sociales, valorizando y ampliando así la voz de los que son excluidos de la producción epistemológica. Así los aspectos metodológicos desempeñan un papel esencial en la revelación de los saberes y conducen el camino para la "aparición de soluciones" nuevas y creativas a las cuestiones investigadas (Cuéllar-Padilla y Calle-Collado, 2011).

En la fase de monitoreo y evaluación de avances y de resultados se utilizan formas de compartir adecuadas a diferentes comunidades de práctica (Merçon, 2022). Lo anterior para generar objetos de frontera⁹ robustos, que puedan mantener una identidad común y que también puedan ser adaptados a diferentes sitios y contextos de acuerdo a la necesidad y limitación de las comunidades que los emplean. La perspicacia filosófica legitima a las y los sabios y practicantes de CIL como académicos y autores de sus propias historias, experiencias y prácticas, mismo que no hayan recibido una educación formal y cómo tal merecen espacio y un papel más visible en la literatura académica (Chilisa, 2017). La autora complementa que la investigación descolonizadora (o decolonizadora)¹⁰ reconoce el conocimiento fuera de las disciplinas académicas tradicionales especificando, más

⁹ El concepto de objeto de frontera utilizado por Merçon (2022) es utilizado en la investigación sociológica y fue introducido por Star y Griesemer (1989) quienes los conceptúan como objetos (abstractos o concretos: mapas, apuntes, dibujos...) generados en las investigaciones y que son suficientemente robustos como para mantener una identidad común pero que puedan ser adaptados a diferentes sitios y contextos de acuerdo a la necesidad y limitación de las comunidades que los emplean. Los objetos de frontera sirven como un medio de traducción entre mundos sociales, tienen diferentes significados pero su estructura es lo suficientemente común y reconocible a más de un mundo y su creación y gestión son fundamentales para mantener la coherencia entre los mundos sociales que se cruzan.

¹⁰ En el plano ideológico-filosófico, Mazorco Irueta (2010), define la **des**colonización como "el proceso que permite al hombre erigirse en sujeto activo del cambio individual y social, para cuyo propósito debe liberarse de las estructuras inconscientes que condicionan su pensamiento y su lenguaje" (Pg. 2). Por su parte, Catherine Walsh, afirma que la **de**colonialidad parte del principio que no hay cómo deshacerse de la estructura colonial, así que la **de**colonialidad hace referencia a un proyecto de transgresión histórica de la colonialidad, cuyo objetivo es encontrar los medios para desafiar y romper con la colonialidad y la estructura del poder colonial.

claramente, el papel y el lugar de la literatura CIL, los y las sabedoras y sus comunidades en la investigación.

La **dimensión político-organizativa** es una dimensión clave para el reconocimiento de la diversidad, de las formas diferenciadas de ejercicio de poder y de las asimetrías al interior de la comunidad de aprendizaje. Es importante por ejemplo, rotar los roles de facilitación, buscar convertir las tensiones y conflictos en oportunidades de aprendizaje, ejercer el pensamiento colectivo estratégico y actuar de manera diversa tomando en cuenta las diferentes expresiones y maneras de incidir desde las diferentes comunidades de práctica (Merçon, 2022).

Para fomentar una práctica agroecológica transformadora es deseable que los procesos de investigación se basen en un enfoque holístico de la ciencia y de la práctica agroecológica, y en la escucha de voces provenientes de los movimientos sociales. En este sentido, la investigación-acción participativa y la investigación transdisciplinaria son abordajes que convergen con los principios de la agroecología cuando invitan a prestar una mayor atención a una amplia diversidad de voces, especialmente las de aquellas personas que con frecuencia son marginadas por la sociedad (por ejemplo, las mujeres del medio rural, las poblaciones indígenas y afrodescendientes).

Estas metodologías enfocadas en el CIL se basan en el principio de que estos sistemas de conocimientos son sistemas complejos y completos, legitimando las y los poseedores, maestros del saber y comunidades de los CIL cómo académicos y autores "de lo que saben y de cómo puede conocerse" (Chilisa, 2017, pág 814). Según Begele Chilisa (2017), la academia necesita cuestionar el papel de la colonización, del imperialismo y de la globalización en la supresión, marginalización y opresión de los sistemas de conocimiento de grupos colonizados. Chilisa sugere que se debe recuperar los espacios para estas "otras" epistemologías y metodologías en el sistema global de conocimiento y abordar discursos sobre la base filosófica de las metodologías de CIL, direccionando estudios en metodología de investigación y promoviendo la integración de sistemas de conocimiento.

Esta propuesta de investigación tiene como objetivo general, a través de una investigación transdisciplinaria, comprender cómo las mujeres cafetaleras feministas campesinas de Veracruz, México, contribuyen al concepto y práctica de la soberanía alimentaria desde diferentes dimensiones: social, cultural, económica, ambiental y vinculada a la salud.

1.4 Contexto

La investigación se realizó en colaboración con la VIDA A.C., una organización conformada por 846 familias de producción agroecológica y 150 familias con certificación de producción orgánica. Esta organización cuenta con una amplia participación de mujeres en la cooperativa, y ejerce su labor vinculada a vínculo Campesinos en Lucha Agraria. Los cafetales de sombra de las familias asociadas

a VIDA A.C. están ubicados en cuatro municipios de la zona centro de Veracruz: Cosautlán de Carvajal, Ixhualtán del Café, Amatlán de los Reyes y Zongolica (Figura 2). En investigaciones participativas previas, VIDA A.C. se ha enfocado en la abundancia y riqueza de especies en la agroforestería y el rescate del conocimiento sobre las plantas medicinales, sistematizadas en la tabla 3.

Laura Elena Ortega (2019) presenta un relato histórico de la organización VIDA A.C. y la marca colectiva FemCafé con respecto a la crisis del café y la lucha por la certificación orgánica. Según la autora, con la crisis del café las familias campesinas organizadas crearon nuevas formas de generación y apropiación de valor a través del manejo agroecológico de sus parcelas. El cambio de estrategia de manejo mejoró la calidad del suelo, los rendimientos económicos y la calidad del café en el grano y en la taza (Ortega, 2019), lo que permitió entrar al mercado de café de alta especialidad con la marca AgroEco® y la certificación de los cafetales orgánicos por tres agencias certificadoras distintas.

Todo el proceso de organización y de transición agroecológica empezó en 1999 en colaboración con la Red de Agroecología Comunitaria (Community Agroecology Network o CAN) gestionada por la Universidad de California y la Universidad Autónoma Chapingo. De esta relación, después de cinco años de manejo agroecológico para alcanzar la calidad en taza, lograron incorporar el café de estas familias en el mercado gourmet. Lo anterior fue posible a partir de la implementación de tecnología de café artesanal y de un plan de negocios interno para fortalecimiento de la participación y del manejo agroecológico (Ortega, 2019).

En el historico de VIDA A.C. y en esta tesis se enmarca el posicionamiento, a lo largo del tiempo, de la lucha feminista de estas mujeres hasta la autoidentificación cómo feministas campesinas y populares. Uno de los puntos claves de esta historia, fue cuando, en una asamblea, la cafeticultora y gerente de la Cooperativa Campesinos en Lucha Agraria SC, Gisela Illescas, hizo la propuesta de que las mujeres y a las jóvenes les regalaran, por su trabajo en la producción, un saco de café de la producción familiar. Fue así como así nació la marca Femcafe® café agroecológico. Además de la labor con el café, las mujeres elaboran artesanías, venta de productos alimentarios preparados, producción de flores de anturios en el traspatio y venta de arreglos florales. A partir de los rescates de saberes de medicina tradicional crearon la marca Mujer que Sana® para la venta de productos herbolarios (Ortega, 2019). En 2020 crearon otras dos marcas, una de cocina tradicional, Mujeres de la Niebla® y otra de turismo rural, Familias de la Niebla® y en 2023, una de bordado, Bordadoras de Vida®.

El proceso de transición hacia la agroecología ha proporcionado a las familias cafetaleras orgullo, reforzando la identidad campesina y logrando fortalecer la organización para la gestión del

trabajo, además de la quiebra de ciclos de dependencia del gobierno y de políticas públicas, lo que las y los ha llevado a pensar en la vida digna, la justicia social, económica y ambiental (Ortega, 2019).

Resumidamente estos párrafos y la tabla 2 son una línea del tiempo de las colaboraciones con la academia y los principales resultados alcanzados. El camino recorrido por VIDA A.C. hasta este momento y la aspiración del camino a seguir, relatado por Gisela en los párrafos que siguen, fueron lo que impulsó el deseo y la voluntad de hacer esta investigación en colaboración con las mujeres de esta organización.

Para empezar con esta investigación colaborativa, se llevaron a cabo dos reuniones con Gisela Illescas Palma. En estas se destacó que a la organización le interesa hacer investigaciones de forma participativa, elevando la importancia de los conocimientos campesinos a través del diálogo de saberes, empoderando a las personas mediante herramientas de investigación y con resultados que regresen a la comunidad en forma de materiales gráficos u otros. Gisela Illescas indicó también que en este contexto el café solo participa con uno 30-40% del ingreso familiar, sin embargo, por la diversidad de plantas que crecen en los cafetales los están llamando cafetales comestibles, pues se cultivan también otras especies, plantas medicinales y flores, además de que se cosechan hongos, quelites y hierbas, flores, raíces, frutos, insectos y partes de árboles para la alimentación y comercialización. En 2000 algunas de las mujeres de la organización hicieron una sistematización de las plantas medicinales y plantas alimenticias de los cafetales de sombra, pero los datos no fueron todavía publicados.

A la organización la han acompañado tesis de posgrado con estudios sobre seguridad alimentaria, pluriactividad campesina y rescate histórico y sistematización de procesos y otros trabajos ya escritos sobre los tianguis e identidad alimentaria. VIDA A.C. trabaja con fondos externos para gestión de proyectos con temáticas de interés de las familias campesinas y siguen con un programa de turismo campesino. Asimismo, por un año realizaron talleres sobre los indicadores de sustentabilidad de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) de los sistemas cafetaleros, pero no enfocado en el sistema alimentario.

En 2021, VIDA A.C. publicó su segundo libro intitulado: Tiempos, crónica y memoria de vida colectiva entre cafetales¹¹ que tiene como primera autora Gisela Illescas Palma. En este año deciden, como organización y junto a sus parceiros comerciales, a invertir el presupuesto gasto con el pago por

¹¹ <https://www.amazon.com.br/Tiempos-crónica-memoria-colectiva-cafetales-ebook/dp/B09MXCL6X7>

la certificación orgánica en el montaje de una cafetería en Ixhuatlán del Café, la cafetería FemCafé fue inaugurada en diciembre de 2022.

Según Gisela, las familias están sembrando milpa con subsidios del programa de gobierno Sembrando Vida. Este apoyo ha sido importante porque con las continuas crisis del precio internacional del café así siguen teniendo maíz y frijol para comer. En los próximos años VIDA A.C. pretende impulsar la siembra de milpas, además del tema de la salud con talleres de herbolaria y las caminatas botánicas y la elaboración de los subproductos de abejas nativas. En la época de lluvias (junio a septiembre) cuando el trabajo del café disminuye, recolectan alimentos y organizan talleres con las mujeres, juventudes, niños y niñas sobre identidad y cultura alimentaria. Además, hay un interés de las mujeres en hacer visible la espiritualidad, porque muchas plantas que están en el cafetal son útiles para el fortalecimiento y cuidado del espíritu. Gisela reconoce que los trabajos hechos hasta hoy están enfocados en la economía, en los ingresos de las familias cafetaleras, pero a ella le gustaría cambiar y facilitar la comprensión de que el cafetal es parte de un sistema, ya que las mujeres reconocen la conexión espiritual, que ahora hacen visible y que se posiciona en la agenda de trabajo de la organización. En las palabras de Gisela " Este sistema complejo tiene como base la alimentación, que se complementa con el trueque. Basada en el principio de la reciprocidad, la recolecta es bendición, regalos que reciben de la Madre Tierra por cuidarla". A través del manejo agroecológico de sus parcelas, las familias cuidan y son cuidadas por todos seres vivos y espirituales que habitan este mismo territorio biocultural. Así que el sistema cafetalero se sostiene por relaciones de interdependencia entre todos los seres.

A partir de la revisión de los artículos y reportes escritos por estudiantes y académicos en colaboración con las mujeres de VIDA A.C. (Tabla 2), de los materiales audiovisuales, de las reuniones virtuales y de visitas a las páginas *web* y a las redes sociales de VIDA A.C. y de FemCafé, he identificado evidencias del compromiso y objetivos que mueven la organización: la agroecología, la defensa del territorio, la perspectiva de género, la salud, la soberanía alimentaria, la economía solidaria y el buen vivir de las familias, además del fortalecimiento del liderazgo juvenil y de los vínculos intergeneracionales, valorando la sabiduría tradicional por diálogos de saberes en investigaciones transdisciplinarias a largo plazo. En conjunto, estos elementos han sido la fuente de inspiración para los objetivos planteados en esta tesis.

I.4 Tabla 3: Revisión de artículos y reportes escritos en colaboración con VIDA A.C.

Autoras (es)	Tema investigación	Localidades o personas involucradas	Principales Resultados
VIDA A.C. (2016)	Diagnóstico participativo con 19 indicadores	18 comunidades Ixhuatlán del Café y Amatlán de los Reyes	<p>Los indicadores reflejaron desde la condición del suelo, la biodiversidad, el manejo, las cuestiones económicas, los roles de género, hasta la sensación de seguridad en la comunidad.</p> <p>La Cromatografía de Pfeiffer llevó a las familias a considerar la importancia de la aplicación de abonos orgánicos y de la diversidad desde el suelo hasta la vegetación de la finca.</p> <p>Diversidad: Número de especies de árboles y arbustos promedio - 5 árboles en 500 m² (100 árboles/ha), mínimo de 20 y máximo de 520 árboles/ha. Las especies con mayor abundancia fueron el Chalahuite (<i>Inga</i> sp), los cítricos y el aguacate.</p> <p>37 fincas hay nidos de polinizadores nativos (abejas meliponas)</p> <p>34% manifestaron aplicar fertilizantes químicos dentro del cafetal y el 40% aplica solamente abonos orgánicos.</p> <p>Las variedades predominantes que se cultivan son el Café Criollo (32.6%), Bourbon (22.67%), Arábica (12.52%), Caturra (9%) y Mundo Novo (8.47%). En un 53% de los cafetales las plantas viejas representan hasta un cuarto del terreno, que tienen una edad media de 28 años.</p> <p>En Ixhuatlán predominan los Cafetales de Bosque, Cafetales agroecológicos y los Policultivos comerciales.</p> <p>En Amatlán predominan el Policultivo tradicional o cafetal agroecológico, Café con 2 ó 3 cultivos arbóreos; Café con un cultivo arbóreo y Café de sol.</p> <p>75% de las familias produce o recolecta alimentos de su finca, traspatio o milpa. 36% producía maíz en 2015.</p> <p>En el Traspatio se cultivan hasta 26 variedades de plantas comestibles, aromáticas y medicinales de entre ellas los quelites. En el cafetal: 38 tipos de plantas frutales y nueces, hortalizas y chiles. Mientras que en la milpa: 8 variedades de plantas entre ellas el maíz, la calabaza, el frijol, chiles y flores comestibles.</p> <p>Identificaron una diferencia significativa entre las plantas útiles que reconocieron las mujeres y los hombres, siendo que las mujeres reconocieron una diversidad más amplia y mayores usos.</p> <p>Dentro del modelo sistémico de finca coincidieron los roles por género, con una desventaja sobre la toma de decisiones y manejo de los recursos monetarios por parte de las mujeres, ancianas y ancianos y niñas y niños.</p> <p>Las mujeres solo pueden tomar decisiones sobre lo que producen en el traspatio (huerto y gallinero). Un 60% de las familias manifestaron tener una distribución equitativa de los roles dentro de sus hogares, lo cual implica mucho trabajo para mejorar las condiciones de desigualdad de las mujeres.</p> <p>Otros resultados importantes fueron el reconocimiento de los saberes de prácticas en el cafetal, ya que muchas fueron enseñadas por las y los abuelos, valorizando su trabajo y los cuidados agroecológicos que le dan a sus cafetales y la constatación de que hay que mejorar las relaciones en familia para integrar a los y las jóvenes a las labores del campo.</p>
Ortega (2018a)	Construcción de indicadores para los "Prototipos Regionales para la Seguridad y soberanía Alimentaria y el Combate a la Pobreza"	Ixhuatlán del Café	<p>Constató la importancia de formas económicas no dominantes de acceso a los alimentos, como el trueque y la solidaridad.</p> <p>50% de las familias incorporan otras estrategias de sobrevivencia no dependiendo del mercado de café.</p> <p>Recomienda que los futuros proyectos agroecológicos se enfoquen en las redes de aprovisionamiento de insumos que faciliten el manejo del cultivo y formas de optimizar el esfuerzo productivo, mayor requerido en el manejo agroecológico.</p>
Ortega (2018b)	La identidad alimentaria y el esfuerzo familiar equitativo como elementos favorecedores hacia la soberanía alimentaria	Ixhuatlán del Café	<p>Las familias maduras conformadas por las madres y padres, hijas e hijos adolescentes y niñas y niños, son el tipo de modelo familiar donde se pueden vincular actividades que los lleven a la soberanía alimentaria (SA) con mayor facilidad.</p> <p>Identifica que dentro de la red de identidad alimentaria se encuentran muchos alimentos que coexisten dentro del cafetal, y que sin embargo el "café" no fue señalado como un alimento que otorgase algún otro tipo de identidad. En contraste, la identidad de ser cafetalero está dada por los alimentos que se obtienen dentro de la finca. Lo que corrobora con la idea que existe en la asociación de convertir sus cafetales en un bosque comestible.</p> <p>Los quelites fueron clasificados como de alto potencial identitario de acuerdo a lo potencial para la soberanía alimentaria por estas familias, donde los alimentos con potencial alto, están ligados a las categorías "campesino" (frijol, yerbamora / quelites, chile de gato) "cafetalero" (yerbamora / quelites, chile de gato, chayote, huevo) y "traspatio" (huevo), además de que la categoría "humildad", la cual es una condición de los pobladores de esta región, define dos alimentos de alto potencial que son la verdolaga y el huevo.</p> <p>Sobre la distribución de trabajo en las fincas, en las tablas se evidencia que las mujeres adultas y jóvenes acumulan el trabajo doméstico, de siembra, cosecha y de crianza de animales. Las mujeres adultas trabajan diariamente 20 horas y 9 horas las jóvenes. Mientras que los hombres adultos y jóvenes, responsables del trabajo en los cultivos y crianza de animales les corresponden entre</p>

			11 y 2 horas diarias, respectivamente. Lo que enmarca la condición de las mujeres rurales sometidas desde jóvenes a una sobrecarga de trabajo muchas veces no valoradas y la desigualdad de género en la distribución de las actividades domésticas.
Ortega (2019)	Redes de innovación social inclusiva: prototipo para la soberanía alimentaria, Altas Montañas de Veracruz	540 familias campesinas	En el proceso descrito en el prototipo se realizaron diálogos y prácticas sobre preparación de compostas, preparación y uso de biofertilizantes, la instalación de huertos familiares, monitoreo de la biodiversidad, monitoreo de la calidad del suelo, donde se destaca el monitoreo de la presencia de animales y la capacidad de infiltración y la realización de cromatografías, para mostrar la vida del suelo. El monitoreo de la biodiversidad agrícola en los cafetales llevó a la constatación de la parcelacom como Cafetal Comestible y de su importancia biocultural por su alta diversidad de alimentos a nivel local y que están fuertemente relacionadas con el trueque en mercados tradicionales.
VIDA A.C. (2019)	Taller participativo "Diálogos de saberes en VIDA A.C."	18 promotoras (es)	Enlistar las prácticas agroecológicas, para identificar su incidencia respecto de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) planteados en la agenda 2030. Identificaron un total de 57 prácticas que tienen incidencia en los 17 objetivos de la ODS que emanan del manejo del cafetal agroecológico, señalando la importancia de la agroecología más allá de las prácticas de manejo, como "forma de vida que refleja la identidad colectiva de la organización". La identidad colectiva está marcada por la espiritualidad, los saberes ancestrales y el buen vivir. ODS 2 se marca la incorporación de los alimentos del cafetal a la dieta, autoproducción de alimentos, conservación de semillas criollas y la producción basada en los saberes. ODS 4 los talleres escolares sobre alimentación saludable y salud de la mujer. ODS 5 el reconocimiento del trabajo no remunerado de las mujeres, y los acuerdos para el incremento de tenencia de tierra para las mujeres. ODS 8 y 10 las cadenas cortas de comercialización, incorporación de prácticas económicas tradicionales: el trueque, inclusión de grupos vulnerables y la economía feminista. ODS 12 el autoabastecimiento de insumos, formación para la valorización de la vida campesina al interior y exterior de la organización y la recuperación y conservación de saberes locales.
Cruz-García (2019)	Redes alimentarias y sus formas de intercambio, para la seguridad y soberanía alimentaria	Coscomatepec	En el proceso histórico describe que en esta región, el trueque era una actividad que los Olmecas desarrollaron en los tianguis, donde se tenía el cacao como una referencia para cuantificar los productos en el trueque. Hoy en día participan en el trueque entre 80 y 120 personas, provenientes de 22 comunidades campesinas, de diferentes municipios vecinos. Para determinar las cantidades de intercambio, se manejan medidas locales no convencionales, como montones, medidas (vaso de yogurt), cuartillas, armud, litros y puños. La confianza dentro del trueque está basada en el compromiso de que los participantes tienen de llevar buenos productos, de buen sabor y en la expectativa de que el intercambio sea justo para las personas involucradas, buscando el bienestar y satisfacción de ambos. En promedio se intercambian 70 productos comestibles que varían con la temporada y que hay una gran presencia de alimentos que culturalmente representan un espacio importante dentro de la gastronomía regional. Por ejemplo, la flor de izote (<i>Yucca gigantea</i>), el tepejilote (<i>Chamaedorea tepejilote</i>), la tlanepa (<i>Piper auritum</i>), hierbamora (<i>Solanum nigrum</i>), chinene (<i>Persea schiedeana</i>), entre otros más. Para las y los participantes ir al trueque significa además de ahorrar dinero en el gasto de los alimentos que se consumen semanalmente, los productos sirven también para el funcionamiento de la unidad productiva familiar. Por ejemplo para la alimentación animal. La mujer tiene una participación activa, estando presente en 88% de los casos estudiados. Su papel se ubica en el intercambio de frutas y verduras y en los animales de especies menores (gallinas, guajolotes, patos y conejos). Mientras que la participación de los hombres se centra en la venta de ganadería como lo son cerdos, borregos, chivos y caballos.
Ramos-Reyes et al. (2020)	Diversidad y uso tradicional de árboles de sombra en los cafetales agroecológicos	Amatlán de los Reyes Ixhuatlán del Café	66.6 % de las especies son nativas, 9.5 % son endémicas y 33.3 % son introducidas (naranja (<i>Citrus sinensis</i>) y mango (<i>Mangifera indica</i>), especies más abundantes nogal (<i>Juglans pyriformis</i>) y canilla (<i>Litsea</i> sp.). Especies encontradas con mayor valor e importancia ecológica: chochichahuil (<i>Cordia alliodora</i>), chalahuite (<i>Inga vera</i>), naranja (<i>C. sinensis</i>), aguacate (<i>Persea americana</i>) y ixpepe (<i>Trema micrantha</i>). Uso tradicional registrado: alimenticia, leña, construcción y medicinales

1.5 Pregunta de la investigación

¿Cómo los saberes de cafetaleras feministas campesinas de las montañas de Veracruz contribuyen a la soberanía alimentaria?

1.6 Objetivos de la investigación

Comprender, a partir de procesos colaborativos, cómo las mujeres cafetaleras feministas campesinas de Veracruz, México, contribuyen a la soberanía alimentaria, concebida desde La Vía Campesina.

1.6.1 Objetivos específicos

1. Analizar cómo las mujeres cafetaleras contribuyen al concepto de soberanía alimentaria a partir de la reflexión de sus saberes y prácticas (capítulos 3, 4, 5 y 6).
2. Analizar los aprendizajes y reflexiones de las mujeres en torno a la soberanía alimentaria en el contexto particular de la sindemia (capítulo 5).
3. Analizar las aportaciones de la práctica de la recolecta de alimentos y medicinas a la soberanía alimentaria desde los saberes de las mujeres cafetaleras (capítulos 4 y 6).

Capítulo II

2.1 Metodología

2.1.1 Ubicación de los cafetales comestibles

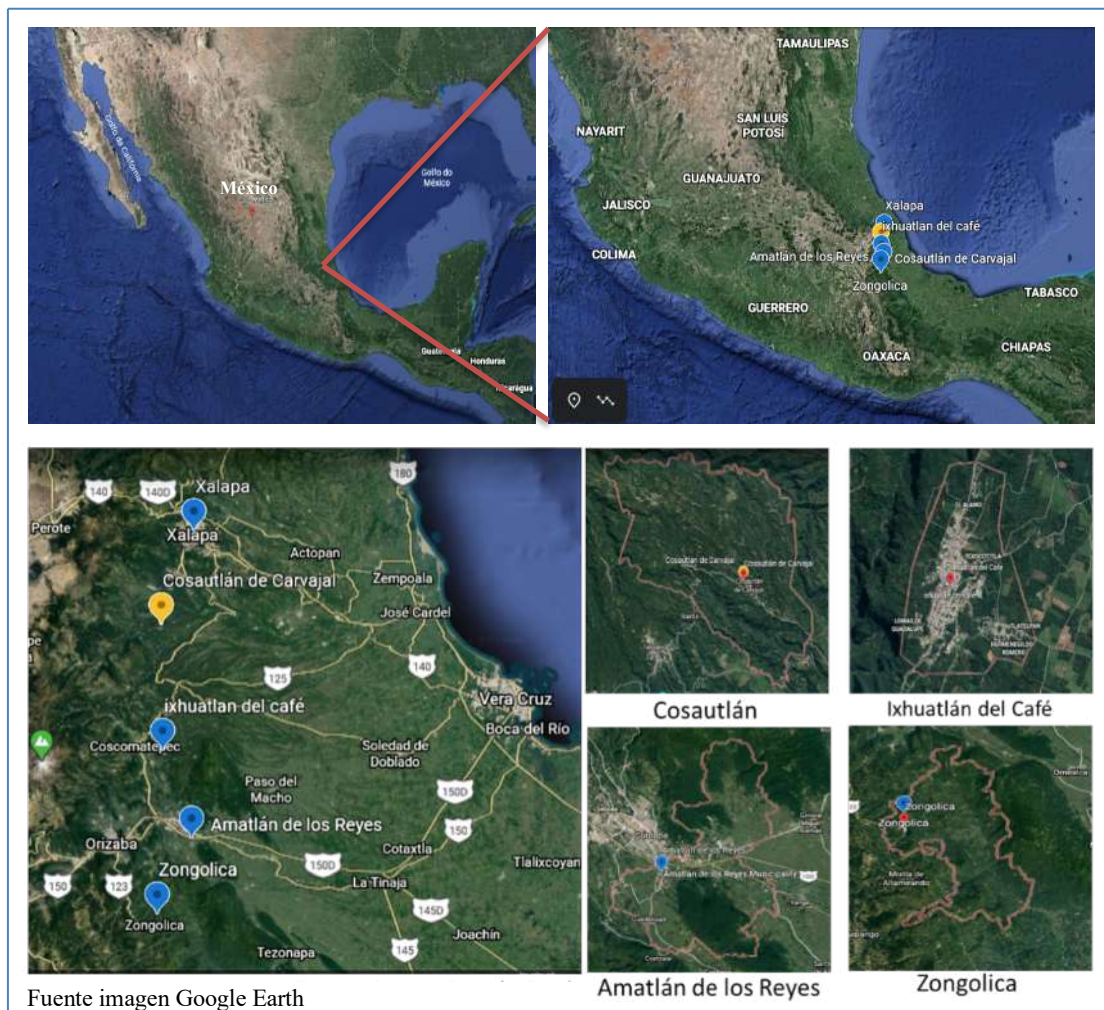
Los cafetales comestibles¹² de las familias organizadas en VIDA A.C. están situados en cuatro municipalidades: Cosautlán de Carvajal, Ixhualtán del Café, Amatlán de los Reyes y Zongolica. En Cosautlán de Carvajal e Ixhualtán del Café viven las 50 mujeres que gestionan la Marca FemCafé. Estas dos municipalidades, brevemente descritas a seguir según el INEGI (2009), están geográficamente ubicadas en la región de las montañas de Veracruz, que es irrigada por los deshielos del Citlaltépetl (Pico de Orizaba) y por las nubes provenientes del Golfo de México que ocasionan nublados y nieblas durante 260 días del año, condición excelente para la producción de café (Figura 2).

El municipio de Cosautlán de Carvajal está ubicado en los paralelos 19° 17' y 19° 23' de latitud norte; los meridianos 96° 53' y 97° 02' de longitud oeste; altitud entre 600 y 1 500 m. Cuenta con 27 localidades y una población total de 14 724 habitantes. La agricultura ocupa 76% del suelo y la zona urbana 5%. Los bosques y selvas suman 18% y 1% son pastizales cultivados. Los principales cultivos anuales son: chile, frijol, jitomate y maíz grano. Unidades de producción agropecuaria activas: 3,217 en total, 85 con producción de cultivos anuales a cielo abierto. Superficie cultivada: 36.08 ha de superficie sembrada con cultivos anuales, 33.36 ha de superficie cosechada con cultivos anuales. Modalidad Hidrica: Temporal: 82 unidades de producción, 35.77 ha de superficies sembradas, 33.11 superficie cosechada. Riego: 0.30 ha de superficie sembrada, 0.24 ha de superficie cosechada. Los principales cultivos perenes son: aguacate, café (3,116 unidades de producción), caña de azúcar, limón, naranja, nuez, pasto cultivado y plátano. Unidades de producción agropecuaria activas: 3,217 en total, con cultivos perennes a cielo abierto: 3,171. Superficie con árboles frutales o

¹² Según VIDA et al. (2016, p. 10) «el sistema cafetalero es un agroecosistema alimentario [...] donde la viabilidad económica no solo está dada por los ingresos que genera el café sino por los beneficios tanto económicos como culturales que ofrece el estrato arbóreo, ya que las especies pueden ser utilizadas como alimento y/o medicina, como producto de valor económico [...] o como material para construcción y leña». Así, por su alta diversidad, las familias organizadas en VIDA A.C., reconocen sus cafetales como *cafetales comestibles*. Que, además, representa «vida, alimentación accesible, nutritiva y variada, familia, salud, cuidado y conservación de los ecosistemas, conexión con los ancestros, identidad, armonía, conexión con la Tierra, compartir, diversificación de ingresos, ahorro, trueque, autoconsumo y emociones como: tranquilidad, paz, felicidad y relajación» (Severiano Hernández, 2021, p. 49).

plantaciones: 5,026.39 ha en total, 4,543.49 ha de superficie cosechada. Modalidad Hidrica: Temporal: 3,163 unidades de producción, 4,992.44 ha de superficie con arboles frutales o plantaciones. 4,521.22 ha de superficie cosechada. Riego: 23 unidades de producción, 33.95 ha de superficie con arboles frutales o plantaciones , 22.27 ha de superficie cosechada.

La municipalidad de Ixhuatlán del Café está ubicada entre los paralelos 18° 57' y 19° 06' de latitud norte; los meridianos 96° 50' y 97° 01' de longitud oeste; altitud entre 800 y 1 900 msnm. Cuenta con 32 localidades y una población total de 19 404 habitantes. Ixhuatlán en voz náhuatl significa: "Donde hay hojas verdes de maíz". La agricultura ocupa 68% del suelo y la zona urbana el 2%. Los bosques suman 27% y 3% son pastizales cultivados. Cultivos anuales: clabaza/calabacita, chile, frijol, jitomate y maíz (forrajero y grano). Unidades de producción agropecuaria activas: 4,596 en total, 738 con producción de cultivos anuales a cielo abierto. Superficie cultivada: 999.43 ha de superficie sembrada con cultivos anuales, 941.08 ha de superficie cosechada con cultivos anuales. Modalidad Hidrica: Temporal: 710 unidades de producción, 969.74 ha de superficies sembradas, 913.64 ha de superficie cosechada. Riego: 29.7 ha de superficie sembrada, 27.45 ha de superficie cosechada. Los principales cultivos perenes son: aguacate, café (4,170 unidades de producción), caña de azúcar, limón, naranja, nuez y plátano. Unidades de producción agropecuaria activas: 4.596 en total, con cultivos perennes a cielo abierto: 4,370. Superficie con arboles frutales o plantaciones: 6,967.12 ha en total, 6,577.31 ha de superficie cosechada. Modalidad Hidrica: Temporal: 4,362 unidades de producción, 6,948.73 ha de superficie con arboles frutales o plantaciones. 6,599.71 ha de superficie cosechada. Riego: 12 unidades de producción, 18.4 ha de superficie con arboles frutales o plantaciones, 17.6 ha de superficie cosechada.



2.1 Figura 3. Ubicación de las cuatro municipalidades donde VIDA, A.C. actúa en el estado de Veracruz, México

2.2 Metodología de estudio

VIDA A.C. es una organización campesina con experiencia en investigación acción participativa y con profundo interés en desarrollar procesos de investigación que se centren en sus prácticas y saberes, al tiempo que valoren sus capacidades de producir conocimientos prácticos y teóricos, encontramos, en la organización, un ambiente propicio para desarrollar, en conjunto con las mujeres, una experiencia de colaboración transdisciplinaria para la sustentabilidad.

Chilisa (2017) recuerda que, en respuesta al reconocimiento de los sistemas de CIL las y los investigadores son interpelados a colaborar con los y las detentoras de estos conocimientos y sus comunidades para codiseñar, coenmarcar y cocrear una investigación transdisciplinaria que apoye la integración de sistemas de conocimiento. Cocreando conocimientos orientados a soluciones y aplicándolos para abordar problemas complejos, rompiendo los paradigmas de investigación

dominantes occidentales y eurocentrados (Chilisa, 2017). La decolonización fue también uno de los principios que guiaron esta investigación transdisciplinaria.

La ITD desarrollada, estuvo basada en el proceso descrito por Lang et al (2012), por Chilisa (2017) y por Merçon (2022), ampliado y detallado en algunos aspectos, que son considerados importantes cuando se inicia una investigación con una institución campesina. Para esto, en esta investigación nos apoyamos en experiencias de colaboración transdisciplinaria para la sustentabilidad enfocadas en el Sur Global, como las descritas por Merçon y colaboradoras (2018).

El periodo de desarrollo de esta tesis fue de 2020 a 2023. Para esta investigación transdisciplinaria fueron englobadas tres, de las cinco etapas de la ITD propuestas por Merçon (2022), descritas en el próximo apartado: el encuadre del problema y conformación de la CAT, la planeación del proceso colaborativo y el intercambio, integración y co-producción de conocimientos.

El proceso de escritura de los capítulos de la tesis se basó en acuerdos tomados con las colaboradoras de VIDA A.C. para la co-escritura del tercer capítulo, lo que nombramos laboratorio de co-escritura, y para la revisión colaborativa de los capítulos consiguientes. También buscamos, en esta tesis, cerrar brechas en el quehacer académico, principalmente en lo que se refiere a la metodología, la escritura y los tiempos. En el laboratorio de co-escritura del tercer capítulo, buscamos ejercer la justicia epistémica, que, al final, se convirtió en una experiencia muy fructífera tanto para las colaboradoras campesinas, como para las académicas. El proceso completo será descrito con más detalle en un próximo apartado; ahora lo importante es enmarcar que este proceso de escritura se llevó a cabo respetando el ritmo y tiempo, el método, las formas de expresar los saberes y sentirpensares de las mujeres cafetaleras, a través de la escritura, en un empeño de nuestra parte, como mujeres académicas, para no colonizar el discurso.

En este proceso encontramos algunos retos: este trabajo de tesis ocurre en un programa de posgrado en Ecología Tropical que se guía por el paradigma científico positivista, lo que demanda un quehacer científico en específico, dejando pocas brechas para la inserción de otras perspectivas.

Con respecto principalmente a la escritura académica, las brechas son aún más estrechas o inexistentes, las reglas dictan desde el formato hasta el tono del discurso, y en qué idioma es preferible que se escriba. Un factor que facilitó un equilibrio entre las dos perspectivas, la académica positivista y la descolonial, fue el hecho de que tres mujeres cafetaleras cuentan con una formación superior en agroecología, naturopatía y administración empresarial.

Gisela Illescas, es agroecóloga y fue la responsable por transcribir los audios y escribir la parte del capítulo que era de responsabilidad de ellas. El texto escrito y revisado por Gisela fue incorporado al texto final y este recibió la revisión de todas las autoras académicas y campesinas.

En los otros capítulos la estrategia utilizada fue la inserción de citas literales en el texto y en cuadros, citando el nombre, apellido y la edad de la autora, así como la revisión final del texto realizada por las autoras campesinas. En la discusión de todos los textos producidos lo que buscamos fue identificar y evidenciar puntos principales del discurso de las mujeres campesinas, con el cuidado de no interpretar, traducir o explicar el pensamiento plasmado.

Los tiempos también representaron un reto en la colaboración porque el ritmo de vida de las mujeres campesinas son muy distintos si consideramos sus múltiples jornadas de trabajo. Las mujeres cafetaleras organizadas en VIDA A.C. tienen una jornada que puede variar entre 9 horas diarias, para las mujeres jóvenes y 20 horas diarias para las mujeres adultas, principalmente cuando es el tiempo de cosecha de café (Ortega, 2018b).

Por esto, uno de los acuerdos establecidos para la ITD con respeto a los tiempos de las mujeres, fue no programar ninguna actividad en los meses de cosecha. Para los otros meses, los otros acuerdos establecidos fueron: respetar el horario de trabajo en la oficina de VIDA A.C., de 9 am a 3 pm, para contactos y reuniones; enviar textos para revisiones con tiempo hábil y con posibilidad de extenderlo, en caso de que hubiera algún imprevisto; programar, comunicar de manera clara y respetar los tiempos de las actividades presenciales para que las mujeres logran organizar sus rutinas de trabajo doméstico y de cuidado.

Cabe aquí puntualizar que, en cuanto organización VIDA A.C. se preocupa sobre el bienestar y la participación de las mujeres madres en sus actividades, así que en sus actividades presenciales buscan tener espacio propio y supervisado para las y los niños. En algunas de las actividades presenciales de esta ITD se tomó el cuidado de llevar materiales y actividades específicos para las infancias y, en las que fueron posibles como en las visitas y en el taller de bordado, las infancias fueron incluidas en las actividades desarrolladas (Figura 4).



2.2 Figura 4. Infancias participando en las actividades desarrolladas en la tesis: encuentro de bordado, elaboración de platillos y recorrido a los espacios de recolecta.

2.2.1 Pasos para la co-construcción de esta investigación transdisciplinaria

Los pasos que se presentan a continuación se co-construyeron en la CAT, conformada por 5 mujeres cafetaleras organizadas en VIDA A.C. (Clara Palma, Irma Moreno, Gisela Illescas, Denise García y Mónica Severiano), yo y el comité tutorial (Juliana Merçon, Citlalli López, Helda Morales y Carlos Cerdan). En cada etapa se generaron acuerdos específicos para las actividades que se realizaron y las colaboradoras de VIDA A.C. participaron activamente en la co-construcción del proceso que se desarrolló en cuatro pasos:

2.2.1.1 Paso 1 – Diagnóstico

Se realizó un diagnóstico a partir de la revisión de literatura de las investigaciones, trabajos técnicos, reportes escritos y audiovisuales elaborados con y por VIDA A.C. para comprender las pautas de interés y escribir el anteproyecto de tesis.

Esta fue una etapa de acercamiento para conocernos y empezar a construir los lazos de confianza y amistad. Por tanto, desde la escritura de la primera versión del anteproyecto fue realizado a través de diálogos virtuales con las co-fundadoras de VIDA A.C., Clara Palma Moreno e Irma Moreno, la Directora Gisela Illescas y la Presidenta de la Cooperativa Campesinos en Lucha Agraria, Denise García. Esta cooperativa es formada por las mismas familias campesinas que se organizan en VIDA A.C.

En 2019, durante la primera reunión con la Directora, se dieron a conocer las investigaciones ya realizadas y las que estaban en marcha en colaboración con diversas universidades e institutos de investigación nacionales e internacionales, la agenda de reuniones y talleres, las temáticas actuales en discusión por la organización y las perspectivas para la colaboración en esta ITD. En este último punto Gisela afirmó la relevancia de las colaboraciones participativas y de la disposición del equipo director y de todas las compañeras en participar activamente en las investigaciones. Expresó interés en establecer colaboraciones sobre soberanía alimentaria para pensar sobre los cafetales comestibles más allá del beneficio económico y desde la perspectiva de las mujeres. Esto como vía para discutir los aportes al fortalecimiento de las relaciones, de los sentimientos y de las emociones con respecto al

territorio, humano y extra humano¹³, así como del cuidado de la salud en sus diversas dimensiones, principalmente en la espiritual y en la conexión entre prácticas ancestrales y herramientas actuales (tecnológica y psicosocial).

En esta reunión también platicamos sobre los cuidados para: realizar los acuerdos colectivos, incluso para la documentación del proceso ético de la investigación y para la construcción de una agenda en común con la finalidad de acompañar las reuniones y las prácticas en los siguientes pasos. En esta reunión también platicamos sobre los cuidados para la escucha amplia en el proceso de investigación, cómo ejemplo: mantener un ambiente sano, descontraído y respetuoso con las compañeras; tiempo para escucha de todas y incentivo para que todas hablen, respetando también los silencios; acordar con las compañeras que tienen la facilidad de hablar que apoyen en auxiliar las que no tienen tanta facilidad y que auxilien a promover este espacio de escucha.

Durante la colaboración se buscó establecer una estructura organizacional en la que las responsabilidades, competencias y reglas de decisión estuvieran equilibradas y claramente definidas (Lang et al., 2012), en una práctica de autoorganización y gestión que llevó la participación de las mujeres a diferentes niveles en el proceso de investigación, de acuerdo con el interés personal de cada una en participar activamente de la investigación.

Al inicio del 2020, por la pandemia de COVID 19 y el acceso precario a internet de las demás compañeras de VIDA A.C., se llevó a cabo otra reunión virtual con la presencia de Irma, Clara, Gisela y Denise para escuchar sus sentipensares para la colaboración frente a los objetivos de la ITD presentados y, sobre generar un producto final para la organización. De esta manera escuchamos sus sentirpensar sobre la sugerencia de escribir un recetario con platillos basados en los alimentos de la recolecta. Es importante resaltar que Clara y Irma son socio-fundadoras de VIDA A.C. y a lo largo de 30 años de organización son de las mujeres adultas mayores más actuantes y que poseen una amplia experiencia de vida, política y organizacional. Gisela y Denise son sus hijas y son las responsables por gerenciar y coordinar las actividades de la organización en las municipalidades, principalmente en Ixhuatlán y Cosautlán, en donde residen.

A partir del sentipensar de ellas, la idea del recetario se expandió para un recetario donde también estuvieran plasmadas las historias que las conectan a estos alimentos, las maneras y los

¹³ Extra humano o no humano, en un concepto propio para este texto, hace referencia a todos los otros seres, vivos y no vivos, que están fuera de la naturaleza humana y que hacen parte de la vida de las mujeres cafetaleras.

utensilios utilizados en su preparación. A estos elementos se le puso énfasis en aquellos con alto valor emocional, a las prácticas de cuidado con los espacios y las plantas, cómo identificar los alimentos y el potencial medicinal, entre otros aspectos. Todo esto trascendió a libro con recetas, razón por la cual empezamos a nombrar este documento “Recetario biocultural de alimentos de recolecta”.

2.2.1.2 Paso 2 – Co-construcción de los métodos

Se generaron las condiciones para entender los aportes de los saberes de las mujeres para el fortalecimiento de la soberanía alimentaria y para aprender juntas cómo, a través del diálogo construir respuestas para los retos (Tardin, 2006; Toná, 2008). Esta fue la fase que situó, enmarcó y habilitó el proceso central de la ITD, a través del diseño del marco conceptual y metodológico para la integración del conocimiento, correspondiente a tres pétalos de las cinco etapas dibujadas por Merçon (2022) o a las fases A y B descritas por Lang et al. (2012). Dentro de la soberanía alimentaria, como temática central de este proyecto, estas fases consistieron en identificar y describir los caminos hacia la misma a partir de la perspectiva de las mujeres. En esta etapa también se definieron los términos que juegan un papel central en la temática, estableciendo en conjunto los objetos y las preguntas de la investigación y construyendo una comprensión conjunta de los conceptos clave del proceso de investigación. Para la co-construcción de la metodología un conjunto de métodos integradores fueron adoptados, ajustados y aplicados y otros fueron desarrollados de forma que mejor respondieran a las preguntas y facilitaran la integración de los diferentes saberes, que a continuación serán detallados.

2.2.1.3 Paso 3 – Aplicación de los métodos de forma colectiva y con participación y protagonismo de las mujeres

Laboratorio de co-escritura del primer artículo

En 2021 nos encontramos con una convocatoria para escribir un artículo sobre feminismos y agroecología. El Grupo de Trabajo sobre Mujeres de la Asociación Brasileña de Agroecología (ABA) organizó un evento en línea intitulado *Convergência y divergência: mujeres, feminismos y agroecología*, en conjunto con una convocatoria de artículos sobre la misma temática¹⁴ para la revista *Cadernos de Agroecologia*.

¹⁴ Los artículos referentes a la convocatoria pueden ser accedidos en el siguiente enlace: <https://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/issue/view/9>

Como en ese periodo estábamos viviendo el primer año de la pandemia de COVID-19, vimos en esta convocatoria la oportunidad de empezar la investigación y probar una metodología de co-escritura entre nosotras, mujeres académicas, y las mujeres cafetaleras de VIDA A.C.. En una reunión virtual con Gisela Illescas, Mónica Severiano y Denise Moreno presentamos la convocatoria y platicamos sobre las estrategias metodológicas que podríamos utilizar (Figura 5). Mónica Severiano en este entonces estaba cómo investigadora acompañante en VIDA A.C.



2.2.1.3 Figura 5. Reunión virtual para ajuste de metodología para el laboratorio de co-escritura del primer artículo.

El acuerdo establecido fue el de generar un guión de entrevista (Anexo 1) que sería contestado por siete mujeres cafetaleras. Las respuestas fueron contestadas por audio y por escrito y Gisela se responsabilizó por compilarlas en un único documento que fue integrado al texto final, de acuerdo a lo que ya fue explicitado en el apartado anterior.

En este artículo está la esencia del valioso aporte de las mujeres cafetaleras y de la importancia de las prácticas de la recolecta, del trueque y de los cuidados con la salud integral para la soberanía alimentaria de las familias cafetaleras.

A partir de este ejercicio el CAT se quedó conformado por el comité tutorial, Dra Juliana, Dra Citalli, Dra Helda y Dr Carlos, por las compañeras, Gisela, Denise, Clara, Irma y monica y por mi¹⁵.

¹⁵ En este apartado metodológico cuando se utiliza la voz pasiva en el plural estoy me refiriendo a que las decisiones fueron tomadas y ejecutadas en conformidad con el CAT.

Encuentros virtuales, presenciales y entrevistas a profundidad

Reunión de lluvia de ideas para planeación de los encuentros presenciales

A mediados de 2021, cuando las personas adultas ya habían recibido una dosis de la vacuna del COVID-19 en México, empezamos a planear los encuentros presenciales en Ixhuatlán del Café y en Cosautlán del Carvajal. En una reunión virtual con Gisela, Clara, Irma y Denise (Figura 6) escuchamos sus sentipensares sobre las tres temáticas: recolecta, trueque y salud integral, en una dinámica de lluvia de ideas, donde ellas fueron invitadas a platicar sobre su percepción a cerca de las tres temáticas y los aportes a la soberanía alimentaria.



2.2.1.3 Figura 6. Reunión virtual de lluvia de ideas para los encuentros presenciales con las mujeres de VIDA A.C. de Ixhuatlán del Café y de Cosautlán de Carvajal, en el año de 2021.

La lluvia de ideas es una herramienta metodológica que encauza el trabajo en grupo para la obtención de un gran número de ideas sobre un determinado tema o problema, enfocando a las personas hacia un objetivo común en un ambiente motivador, favoreciendo la intervención múltiple voluntaria de las y los participantes de forma estructurada y sistemática (Legaz Pérez et al., 2017). Su uso permite adaptarla y enfocarla a distintas ramas de conocimiento y es una técnica que permite potenciar la creatividad, la interacción y que también refuerza la capacidades para formular preguntas relevantes, generar ideas de calidad, usar eficazmente la información, llegar a la solución de problemas así como favorecer el pensamiento crítico, pensamiento divergente con la fluidez de ideas y la capacidad de análisis y formulación de hipótesis (Legaz Pérez et al., 2017).

De la lluvia de ideas generada fue posible identificar temáticas para preguntas y algunos direccionamientos para la metodología del encuentro. Sobre la salud las ideas giraron en torno al vínculo entre los alimentos, los espacios y la salud individual, en todos los niveles incluso el emocional y el espiritual, la salud comunitaria, el autocuidado, el cuidado familiar y comunitario.

Sobre la recolecta los puntos principales fueron los vínculos con el territorio y con las personas, la temporalidad y el ciclo lunar, cuidado con los espacios de recolecta, de los alimentos, el conocimiento y su transmisión. Por último, con respecto al trueque, las participantes apuntaron los valores y sentimientos involucrados en la práctica, la dignidad y el trabajo, el fortalecimiento de las redes y de las relaciones y el reconocimiento de otras formas de economía.

Café Mundial

Para los encuentros, la metodología elegida fue el Café Mundial (Dawkins y Solomon, 2017; O'Connor y Cotrel-Gibbons, 2017) en las dos comunidades (Figura 7). El Café Mundial es una estrategia metodológica que se basa en el diálogo para la resolución de problemas. Esta metodología parte del principio de que el conocimiento y la sabiduría necesaria para generar las ideas ya están presentes en las personas, y cuando se proporciona un ambiente adecuado para la conexión entre ellas, logran expresar su creatividad. Este conocimiento emerge propiciando el desarrollo del aprendizaje colaborativo respecto al problema en discusión (Juanita Brown e Isaacs, 2007).

Según Brown e Isaacs (2007) el proceso que estructura la aplicación de esta estrategia debe considerar siete principios: i. determinar de manera clara los objetivos y el problema a discutir; ii. Crear un espacio acogedor y propicio a la creatividad; iii. Generar preguntas interesantes que sean relevantes al tema central; iv. Estimular la contribución de todas las personas involucradas; v. Conectar diferentes puntos de vista y proporcionar diferentes maneras de expresión; vi. Estimular la escucha activa para la búsqueda de los padrones, percepciones y cuestiones más relevantes. vii. Compartir y discutir las ideas más relevantes.



2.2.1.3 Figura 7. Encuentros presenciales en 2021 con mujeres cafetaleras, feministas campesinas, organizadas en VIDA A.C., en Ixhuatlán del Café y en Cosautlán de Carvajal, Veracruz, México.

Ya que la sindemia de COVID-19 estaba en su segunda ola de contagio, los encuentros presenciales para el Café Mundial se realizaron con un número reducido de personas en las dos municipalidades. Por seguridad participaron diez mujeres cafetaleras en Ixhuatlán del Café y en Cosautlán del Carvajal, cinco mujeres.

La dinámica inició con una mística de presentación, ofrenda y sentipensar respecto a la soberanía alimentaria (Figura 8). Para el Movimiento de los Sin Tierras (MST) de Brasil la mística es una acción colectiva que conjuga diversas manifestaciones artísticas, religiosas o política, así como el uso de símbolos (Junior, 2010). Durante la ceremonia, la soberanía alimentaria fue plasmada por elementos y alimentos simbólicos, así como por el sentipensar de nosotras, mujeres cafetaleras y académicas, cuando nos indagamos *qué es la soberanía alimentaria para mí*. Cada encuentro presencial inició con la mística como forma de valorar y reconocer las múltiples formas en que el conocimiento es creado y representado (Pimbert, 2017). La mística cuenta con una connotación educativa y política que se hace desde el individuo y desde el colectivo. En la mística el arte es utilizado para la expresión política y creativa a través del canto, la danza, los ritos, etc (Junior, 2010).



2.2.1.3 Figura 8 . Mística de apertura y cierre: ofrenda de elementos que simbolizan la soberanía alimentaria y círculo de palabra en Ixhuatlán del Café, Veracruz, México.

De lo expresado por las asistentes, en un acuerdo colectivo establecido en este momento mismo, fueron destacadas las tres temáticas (salud, trueque y recolecta) que fueron trabajadas en las mesas del café mundial. Para cada mesa fueron establecidas tres preguntas alrededor de los tres temas, para comprender: 1. Qué es, cómo, quién, dónde o cuándo se hace la práctica. 2. Cómo se vincula a la soberanía alimentaria y 3. Qué ayuda y qué dificulta.

La dinámica consistió en tres rondas, donde las participantes fueron divididas en tres mesas; a cada mesa se le asignó una de las preguntas anteriores. Al inicio de la actividad, las asistentes fueron asignadas a las diferentes mesas, y por turno iban rotando para que todas pasaran a cada mesa a aportar a la pregunta. A cada cambio de mesa iban revisando y complementando las respuestas de las otras compañeras sobre la pregunta (Figura 9). En Cosautlán, por el número reducido de mujeres, la metodología fue adaptada para un dialogo en tres tiempos con todas las compañeras.



2.2.1.3 Figura 9. Café Mundial en Piedra Parada, Cosautlán del Carvajal, Veracruz, México.

En seguida, las dificultades respecto a cada tema fueron sistematizadas en un “mural de dificultades”. En él, las mujeres eligieron un conjunto de dificultades para trabajar las estrategias, que se complementaron y conectaron con estrategias en común (que nombramos feria de estrategias) (Figura 10). Al final se generaron los acuerdos para viabilizar y poner en práctica las estrategias y para seguir con la colaboración.



2.2.1.3 Figura 10. Mural de dificultades y Feria de Estrategias en Ixhuatlán del Café, Veracruz, México

Después del encuentro, a lo largo del año las mujeres llevaron a cabo cuatro proyectos, que fueron parte de los acuerdos de seguimiento, que están descritos en el capítulo tres de esta tesis: La

elaboración de un calendario con los tiempos y los productos de recolecta, un *podcast* sobre la soberanía alimentaria, crearon la marca Mujeres de la Niebla de cocina tradicional para difundir sus recetas y platillos de cocina tradicional. Resultado de este proceso, las asistentes también crearon un grupo de *facebook* de trueque en Ixhutulán del Café.

A lo largo del encuentro tres dinámicas de teatro de improvisación, de danza y de compartir alimento fueron realizadas y, para el cierre retornamos al espacio de la ofrenda, donde cada una eligió un elemento símbolo y expresó en palabras lo vivido.

Sistematización de los encuentros y elaboración del guión de entrevistas a profundidad

A partir de la sistematización de los resultados de los encuentros (Holliday, 2006), así como de los resultados de la lluvia de ideas, elaboramos un guion para las entrevistas a profundidad y el termino de consentimiento (Anexo 2).

La entrevista semiestructurada, según Macedo (2000), Alexiades (1996) y Martin (1995), es una técnica que se considera más flexible y menos intrusiva que las entrevistas estructuradas para la investigación etnoecológica. Las entrevistas fueron realizadas en mayo de 2021, cada una de las mujeres fueron visitadas en sus casas (Figura 11) y las preguntas fueron direccionadas a comprender la identidad y ancestralidad campesina, cafetalera y/o indígena, la conexión con el territorio, los alimentos sembrados y recolectados. La salud integral: definición, prácticas de autocuidado y cuidado colectivo con la salud integral, la conexión entre salud y la alimentación, las emociones, las etapas de la vida y la espiritualidad. La recolecta de alimentos: intensidad e importancia de la práctica, acceso y cuidado a los espacios de recolecta, diversidad de alimentos recolectados, transmisión de conocimiento y sentimientos relacionados a la recolecta. Con respecto al trueque, las preguntas se referían a la intensidad e importancia de la práctica, diversidad de productos y servicios, sentimientos relacionados a la práctica, así como la conexión entre la recolecta y el trueque. Con las narrativas de los encuentros y de las entrevistas, se realizó el análisis de discurso (Santander, 2011).



2.2.1.3 Figura 11. Entrevistas a profundidad en 2021 con las mujeres cafetaleras organizadas en VIDA A.C. en sus casas

A partir del análisis de los resultados de los encuentros presenciales y de las entrevistas fueron generados un capítulo de libro (capítulo 4 de la tesis) y dos artículos (capítulos 5 y 6 de la tesis) que profundizan y discuten los aportes de la recolecta, del trueque y del cuidado con la salud integral para

la soberanía alimentaria según los saberes de las mujeres cafetaleras organizadas en VIDA A.C. y del feminismo campesino que construyen en sus luchas diarias.

El capítulo de libro fue escrito a partir de una invitación recibida por Juliana Merçon por parte del Dr. Antonio Ortega, Universidad de Granada. El capítulo fue parte del libro de la colección ECORAMA: *Sembramos, Comemos y Vivimos. Saberes Agroecológicos desde los Sures*, publicado por la editora Comares, de España, 2023. El capítulo sobre la recolecta fue revisado en acorde a lo establecidos al inicio de la colaboración. Todas las versiones del escrito fueron compartidos por documentos en la red *web* y todos los comentarios y correcciones enviados por las mujeres cafetaleras fueron incorporados a lo largo del proceso de escritura.

El siguiente artículo habla del impacto de la sindemia siguiendo la misma dinámica del capítulo antes descrito en términos de los acuerdos, las correcciones y revisiones. Este artículo fue pensado desde una convocatoria abierta por la Revista Brasileña de Educación del Campo en colaboración con investigadores Mexicanos de la UNAM.

Por último, apegándonos a la metodología previa, redactamos un artículo integrador del proceso de la presente tesis donde se aborda con más detalle los aportes del trueque y de los cuidados con la salud integral, además de integrar la recolecta. En este artículo se utiliza la metáfora de la servilleta bordada en hilos de colores, servilleta que mantiene calentita las tortillas de soberanía alimentaria. Este manuscrito, tomó más tiempo para ser concluido por ser un artículo traducido al inglés que fue publicado en una revista internacional.

Visitas a las mujeres

Recorrido a los espacios de recolecta y entrevista

Con el objetivo de conocer las plantas y cómo las identifican las mujeres cafecultoras, los espacios de recolecta, los platillos que se cocinan con esas especies, la relación de esta práctica con la soberanía alimentaria y, finalmente, de generar material para el recetario biocultural realicé visitas. Estas visitas fueron de un día, al final de la temporada de lluvia (octubre y noviembre de 2021). Las mujeres visitadas fueron las que participaron en los encuentros presenciales en Ixhuatlán y Cosautlán, cuando se realizó el café mundial y a algunas otras elegidas por VIDA A.C. por sus saberes y experiencias relevantes a la colaboración.

En el camino entre la casa y los espacios de recolecta (Figura 12) se generó un lazo de confianza y proximidad para realizar preguntas de acuerdo con el guión semiestructurado (Anexo 3).

Las respuestas se grabaron con auxilio de un telefono inteligente. El camino recorrido y las coordenadas geográficas de los alimentos silvestres comestibles fueron registrados con auxilio del wikloc (Ramot, 2006), una aplicación para *smartphone*.

En los espacios de recolecta, además de platicar sobre los cuidados con la cosecha y los espacios y sobre cómo identifican los alimentos comestibles, algunas plantas fueron elegidas para la cosecha de acuerdo con los platillos elegidos por ellas para su reproducción en el recetario.

Otros espacios visitados fueron los tianguis de trueque. Durante los tres años de investigación el tianguis de Coscomatepec (Figura 13, 14) fue visitado tres veces. La primera visita fue guiada por Briseida Venegas Ramos, cuya familia participa cada semana en este tianguis (Figura 15); la segunda visita se realizó el 30 de octubre cuando se organizó el tianguis para la fiesta de muertos y, la segunda fue guiada por Clara Palma para el trueque y compra de alimentos para las recetas que ella eligió hacer para el recetario. El tianguis itinerante en el que participan las mujeres de Piedra Parada fue visitado dos veces, una en la comunidad San Marcos y otra en la Calle Mariano Escobedo en Coatepec.



2.2.1.3 Figura 12. Visitas a los principales espacios de recolecta de alimentos (La Milpa, el cafetal y el traspatio) por las mujeres organizadas en VIDA A.C. de Ixhuatlán del Café y Cosautlán de Carvajal, Veracruz, México.



2.2.1.3 Figura 13. La calle de trueque en el tianguis de Coscomatepec.



2.2.1.3 Figura 14. Las mujeres y las infancias que participan en el trueque en el tianguis de Coscomatepec, Veracruz, México. Imágenes desfocadas a propósito para preservar la identidad de la mujer y de las infancias, visto que el permiso para sacarlas fue verbal y no documentado.



2.2.1.3 Figura 15. Leonor y Elena Ramos de VIDA A.C.

Registro de la producción de los platillos

De regreso a las casas de las colaboradoras, en la cocina en cuanto reproducían las recetas elegidas se generaba un ambiente propicio para hacer otras preguntas relevantes a la preparación de las recetas, a la historia de vida de la mujer y de la familia, así como de sus emociones y las relaciones de respeto hacia las plantas y la recolecta. ss entrevistas fueron grabadas en audio y se utilizó una cámara fotográfica semi profesional para el registro del proceso de elaboración de los platillos (Figura 16, 17).





2.2.1.3 Figura 16. Los alimentos recolectados para el recetario biocultural por las mujeres organizadas en VIDA A.C., en Ixhuatlán del Café y Cosautlán de Carvajal, Veracruz, México.



2.2.1.3 Figura 17. La cocina y los platillos reproducidos para el recetario biocultural por las mujeres organizadas en VIDA A.C., en Ixhuatlán del Café y Cosautlán de Carvajal, Veracruz, México.

Dibujo de las plantas y espacio de recolecta

Al final del día las mujeres fueron invitadas a plasmar en un dibujo el camino recorrido, los espacios de recolecta, los alimentos encontrados y colorear su casa. El análisis de los dibujos no se incluyó en esta tesis, por ahora serán utilizados para ilustrar el recetario (Figura 18).



2.2.1.3 Figura 18. Dibujo de los espacios de recolecta por las mujeres y las infancias cafetaleras organizadas en VIDA A.C., Veracruz, México.

Encuentros de bordado

En 2022 se realizaron dos encuentros entre las mujeres de cada municipalidad con el objetivo de expresar la soberanía alimentaria en bordados de servilletas. Esta idea surgió de la presencia de las servilletas bordadas en todas las cocinas visitadas y de la habilidad de las mujeres con esta práctica, desde niña todas son enseñadas en casa y en la escuela a bordar. El bordado en nuestra sociedad es atribuido a la práctica femenina perteneciente al cotidiano doméstico y al cuidado, pero esta práctica puede ser resignificada por desde una perspectiva política, como un instrumento feminista que proporciona la comunicación popular, horizontal y plural (Beatriz Fernandes y Gema Esmeraldo, 2020). En el texto las autoras citan algunos movimientos de mujeres bordadoras en diversos países del Sur Global donde las mujeres crearon sus propias estrategias de lucha para la supervivencia, resistencia y transformación de las relaciones sociales a través de la costura y del bordado. De esta forma se transformaron de actividades exclusivamente femeninas a prácticas políticas que contribuyen al empoderamiento, independencia económica, auto valorización y auto identificación del ser mujer, autoestima, solidaridad y unión femenina (Fernandes y Esmeraldo, 2020).

El bordado, como arte visual, permite exteriorizar vivencias que son intraducibles al lenguaje hablado, haciendo posible la interpretación y comprensión independiente del idioma y cultura de la persona que lo observa. El bordado es convertido en instrumento para la construcción de la propia realidad, teniendo como punto de partida la vida cotidiana donde se puede incluir contradicciones, emociones, razones, sentimientos y memorias. Además del proceso terapéutico que involucra el bordado colectivo y la conexión entre las mujeres que se juntan a bordar (Fernandes y Esmeraldo, 2020).

Conjuntando todas estas expectativas, invitamos a las mujeres para los dos encuentros de bordado. La invitación se quedó a cabo de VIDA A.C. y se extendió a otras mujeres que son parte de la organización pero que no estaban involucradas directamente en la ITD. En Cosautlán de Carvajal

participaron 15 mujeres con edad entre 27 y 63 años, mientras que en Ixhuatlán del Café participaron 20 mujeres, con edad entre 19 y 64 años y 6 niñas y niños con edad entre 9 y 14 años.

Las mujeres fueron invitadas previamente a traer un elemento simbólico para ofrendar. El encuentro se inició con la mística de ofrenda de elementos que simbolizan la soberanía alimentaria en el centro del círculo y con las palabras de bienvenida ofrecidas por las mujeres mayores (Figura 19). En seguida, a partir de una dinámica de la telaraña cada una se fue presentando y expresando sus sentires y saberes con respecto a las servilletas y al bordado (Figura 20). Después de esta dinámica fueron invitadas a recordar lo vivido en la colaboración para esta tesis, en cuanto observaban los dibujos de los alimentos y espacios de recolecta hechos por ellas mismas, previamente en 2021 en las visitas a las casas, cocinas y espacios de recolecta (Figura 21).



2.2.1.3 Figura 19 . Mística de ofrenda, palabra de bienvenida de las adultas mayores y dinámica de la telaraña en Ixhuatlán del Café, Veracruz, México.



2.2.1.3 Figura 20. Bienvenida y dinámica de la telaraña en Cosautlán de Carvajal, Veracruz, México.



2.2.1.3 Figura 21. Recuerdo de lo vivido a partir de los dibujos de los espacios de recolecta en Ixhuatlán del Café, Veracruz, México

Posteriormente, las asistentes fueron invitadas a plasmar en un papel un dibujo sobre la soberanía alimentaria, para bordar en una servilleta de tela (Figura 22). El dibujo fue transferido a la tela y cada una recibió un kit de bordado con bastidor, aguja y líneas de colores para bordar su servilleta (Figura 23). Antes de finalizar el encuentro se generó un momento para descanso, convivio y comida.



2.2.1.3 Figura 22. Plasmando la soberanía alimentaria en dibujos en Cosautlán de Carvajal, Veracruz, México.



2.2.1.3 Figura 23. Kit de bordado en Ixhuatlán del Café y Cosautlán de Carvajal, Veracruz, México.

En Ixhuatlán del café por la mayor disponibilidad de tiempo de las mujeres, se tomó una hora para el intercambio de puntadas y enseñanza a las mujeres y niñas que no tenían experiencia con el bordado (Figura 24). En Ixhuatlán las mujeres también aprovecharon el encuentro para hacer trueque (Figura 25). La finalización del bordado se dejó a lo largo de los meses siguientes, después de la cosecha del café en abril y mayo de 2023.



2.2.1.3 Figura 24. Momento de transmisión de conocimiento sobre puntadas y bordados en Ixhuatlán del Café, Veracruz, México.



2.2.1.3 Figura 25. Trueque entre las mujeres de Ixhuatlán del Café, Veracruz, México.

Al final del encuentro cada mujer enseñó su dibujo o bordado en proceso, platicó sobre su significado y sobre *“qué va a seguir bordando”* (Figura 26). Los momentos más importantes del encuentro fueron grabados en audio y registrados con cámara fotográfica semi profesional.



2.2.1.3 Figura 26. Dibujos de servilletas sobre la soberanía alimentaria por mujeres cafetaleras de Ixhuatlán del café, Veracruz, México.

2.2.1.4 Paso 4 – Reflexión sobre los resultados, reintegración de los resultados y conclusión

En los acuerdos para la colaboración tomamos decisiones con respecto a la revisión colaborativa de los textos producidos a lo largo de los cuatro años. Así que todos los textos elaborados pasaron por la revisión crítica de algunas de las mujeres cafetaleras que se encuentran como coautoras en los mismos. La reflexión de los resultados se llevó a cabo de manera continua a lo largo de la colaboración, a medida en que los textos se iban elaborando.

En 2023 fueron realizados dos eventos (Figura 27) para compartir los resultados de la investigación. Esto con el objetivo de que las mujeres que participaron en los encuentros, en las entrevistas y en las visitas, conocieran los resultados del esfuerzo colectivo, así como para escuchar sus percepciones e integrarlas en las conclusiones generales y reflexiones sobre las acciones y estrategias que las comunidades podrían implementar a partir de los resultados de la ITD (Lang et al., 2012).



2.2.1.4 Figura 27. Carteles de invitación para los eventos de compartencia de los resultados de la tesis en Ixhuatlán del Café y en Xalapa, Veracruz, México.

Uno de estos eventos de cierre fue realizado en la cafetería de FemCafé en Ixhuatlán del Café (Figura 28) y el otro en las instalaciones del Centro de Investigaciones Tropicales (CITRO) en la ciudad de Xalapa (Figura 29). En los dos eventos montamos una exposición de las servilletas bordadas y de los dibujos de los espacios de recolecta. En el evento en el CITRO además de la exposición realizamos dos mesas de diálogos. La primera sobre cuidados en la investigación colaborativa, y la segunda sobre feminismo con el tema “mujeres en los movimientos sociales, en el gobierno y en la academia”. Este evento se llevó a cabo con invitadas de VIDA A.C., del Fondo



Semillas, una legisladora e investigadoras de la Universidad Veracruzana.

2.2.1.4 Figura 28. Exposición de resultados de la tesis, de bordados y dibujos en la cafetería de FemCafé en Ixhuatlán del Café, Veracruz, México.



2.2.1.4 Figura 29. Exposición de bordados y círculos de diálogo en el Centro de Investigaciones Tropicales, Universidad Veracruzana, Xalapa, Veracruz, México.

Otro producto que se entregará a las familias organizadas en VIDA A.C., es el recetario biocultural con las historias de vida y de conexión entre las mujeres cafetaleras y los alimentos de recolecta, así como con las recetas de los platillos con los alimentos recolectados durante las visitas, los dibujos de las mujeres y de las infancias de los espacios y alimentos de recolecta y con fotos de los bordados, alimentos, espacios, preparación de recetas y platillos elaborados con los alimentos recolectados.

Así se cumplirán los objetivos de la ITD, reintegrando los resultados en la práctica social a través de un producto accesible y de utilidad para las comunidades y la práctica científica, con la publicación de los resultados para evaluación de su impacto social y científico (Lang et al., 2012).

El cuadro y la figura incluidos a seguir resumen los objetivos y resultado alcanzados con esta metodología (Figura 30, Tabla 1).



2.2.1.5 Figura 30. Línea del tiempo de la metodología aplicada en la investigación. Elaboración propia.

Objetivos Específicos	Metodología								Resultados Alcanzados	
	Diagnóstico		Aplicación de los métodos							
	Construcción de los métodos									
	Revisión de literatura	Encuentros virtuales	Laboratorio de co-escritura	Café Mundial	Entrevistas a profundidad	Visitas	Encuentros de bordado	Exposición de los bordados	VIDA A.C.	Investigación
1. Analizar cómo las mujeres cafetaleras contribuyen al concepto de soberanía alimentaria a partir de la reflexión de sus saberes y prácticas.	X	X	X	X	X	X	X	X	5 mujeres directamente involucradas en la investigación y entorno de 30 mujeres apoderadas del proceso y de los resultados de la investigación	Capítulos 3, 4, 5 y 6 de esta tesis
2. Analizar los aprendizajes y reflexiones de las mujeres en torno a la soberanía alimentaria en el contexto particular de la pandemia.					X					Capítulos 5 de esta tesis
3. Analizar las aportaciones de la práctica de la recolección de alimentos a la soberanía alimentaria desde los saberes de las mujeres cafetaleras.	X			X	X	X	X	X		Capítulos 4 y 6 de esta tesis

2.2.1.6 Tabla 1. Objetivos, metodología y resultados alcanzados en la investigación.

Capítulo III

La vida al centro. Soberanía alimentaria desde la experiencia feminista
campesina de VIDA A.C., México ¹⁶

(Publicado en *Cadernos de Agroecología*¹⁷: v. 16 n. 1 2021 *Convergências e
divergências: mulheres, feminismos e agroecologia*)

¹⁶ Autoras: Thelma Pontes; Gisela Illescas; Denise García, Clara Palma, Irma Moreno, Briseida Venegas, Claudia Illescas, Mónica Severiano, Julia Mer'con, Helda Morales, Citlalli López.

¹⁷ Disponible en: <http://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/issue/view/9>.

3.1 Feminismo y soberanía alimentaria: diversidad y unidad

El sistema agrícola y alimentario hegemónico se mostró incapaz de garantizar la seguridad alimentaria de las comunidades y son las mujeres las que más sufren, porque a pesar de que producen entre 60 y 80% de los alimentos en los países del Sur global, son las que más padecen hambre (VIVAS, 2012). Como alternativa, desde 1996 el movimiento de campesinas y campesinos avanza en la construcción de la soberanía alimentaria, donde las mujeres juegan un papel importante en la incorporación de perspectivas de género, igualdad y posicionamientos feministas de ruptura con la lógica patriarcal (LA VÍA CAMPESINA, 1996; 2015; 2017).

Según Analía Zamorano (2021), en la resistencia por la soberanía alimentaria y en la identificación de las nuevas formas de sentipensares, la visibilización de la mujer como actora social es clave. Adicionalmente, varios estudios han demostrado que para resolver problemas complejos, como los vinculados a la soberanía alimentaria, se necesita crear conocimientos y acciones que involucren a diversos actores y actoras. Particularmente el trabajo de Scott Page (2008) muestra que los grupos formados por personas diversas son más efectivos que los equipos de expertos trabajando con sus pares. Esto es algo que muchas veces se enfatiza en el discurso agroecológico, pero pocas veces se concreta. Con esto en mente, aquí colaboramos en la escritura de este artículo siete mujeres campesinas cafetaleras de la organización Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café (VIDA A.C.) y cuatro mujeres académicas. Algunas de nosotras participamos en el mundo rural y el académico, y algunas nos posicionamos solo en uno de estos dos mundos.

Las autoras somos mujeres feministas, que trabajamos en distintos campos, pero compartimos aspiraciones y esfuerzos en la promoción de la agroecología con énfasis en la soberanía alimentaria. En este ensayo enlazamos nuestras voces, buscando evitar la colonización de discursos para expresar la diversidad epistémica que encarnamos. La construcción de reflexiones comunes desde nuestras diferencias demuestra que otra academia - más dialógica, plural y comprometida con el cambio social - es posible.

En esta experiencia de co-escritura, a invitación y guía de la primera autora, las mujeres de VIDA A.C. compartimos nuestras maneras de comprender y vivir la soberanía alimentaria, la salud integral y la alimentación sana, particularmente a partir de los

quelites.¹⁸ Asumimos una perspectiva feminista, buscando aportar a la noción de soberanía alimentaria y mostrar cómo las mujeres campesinas organizadas en VIDA A.C. somos agentes de cambio social. Las mujeres académicas integramos la noción de soberanía alimentaria propuesta por La Vía Campesina para reflexionar sobre los procesos de las mujeres de VIDA A.C., y en la sección final, todas las autoras reflexionamos sobre esta experiencia de escritura colectiva y los principios que subyacen la visión y vivencia feminista de la soberanía alimentaria según VIDA A.C..

3.2 La experiencia de Vida A.C.

Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café (VIDA A.C.) somos una organización campesina, ubicada en la Región de las Grandes Montañas, de Veracruz, México. Tenemos 30 años de trayectoria y contamos con participación de más de 800 familias campesinas. Producimos y comercializamos café agroecológico a través de relaciones socioeconómicas solidarias, sostenidas por relaciones de reciprocidad entre familias y en armonía con la naturaleza.

VIDA A.C. surge como movimiento campesino en 1990 a raíz del desmantelamiento por parte del estado del Instituto Mexicano de Café (INMECAFE) con lo que los programas paramantener precios garantizados, independientemente del precio internacional y los subsidios hacia los productores de café acabaron. En esos años nos organizamos para defender nuestros derechos y alzar la voz campesina, para mejorar los precios del café generando estrategias para el abasto alimentario local, el acceso a la salud y a los servicios básicos como energía eléctrica y agua. A partir de estos años hemos caminado por varios

¹⁸ Para **Irma Moreno Calte** “la palabra quelite viene del *náhuatl* *quilit*, que significa hierba comestible y que significa también riqueza y abundancia sobre todo para las familias campesinas” y para **Clara Palma Martínez** “es un taco, un taco que llena el estómago pero que también alimenta el espíritu y el alma, (...) es lo que la tierra nos produce y me va a dar fuerzas para seguir viviendo”.

procesos de transición agroecológica, de salvaguarda de la herbolaria tradicional, estrategias de economía solidaria, feminismo y soberanía alimentaria para la sostenibilidad de la vida.

Nuestras acciones fomentan el arraigo campesino, favorecen la producción de alimentos locales, la salud de los ecosistemas y el autocuidado. Contamos con una política de género que visibiliza el aporte de las mujeres en todas las esferas de trabajo a nivel familiar y organizativo. Así mismo, se impulsa el liderazgo juvenil para fortalecer la vinculación intergeneracional que se refleja en la participación de los cuadros de liderazgo organizativo y en las diversas actividades productivas a nivel familiar, principalmente aquellas relacionadas con el café.

En el modelo económico capitalista, el café es visto como un sistema productivo regulado por las fluctuaciones de los mercados neoliberales, generando en las regiones productoras de café condiciones de vulnerabilidad donde el campesinado y la Madre Tierra no se valoran ni se respetan. Por esta razón, el vínculo con la agroecología surge como una vía para dignificar nuestra vida campesina, comenzando con prácticas a nivel de parcelas y posteriormente realizando una apropiación social del sistema alimentario desde la producción hasta el consumo, integrando diversas iniciativas sociales, políticas, culturales, ambientales y económicas para la sostenibilidad de la vida a nivel familiar y organizativo.

La agroecología para VIDA A.C. comenzó con incorporar prácticas a nivel parcela mediante el estudio de zonificación agroecológica en 2002. Posteriormente, se fortaleció con la convergencia con los movimientos sociales entre 2007 y 2008. Luego, se impulsó el liderazgo juvenil para la soberanía alimentaria en 2010, reflexiones colectivas desde el ecofeminismo en 2013 y a partir de 2015 generamos redes de consumo a través de marcas colectivas que son **Café Femcafe**, para reconocer y hacer visible el trabajo de las mujeres en los cafetales. También se creó la marca **Mujer que Sana**, basada en la medicina herbolaria, para reconocer a nuestras médicas tradicionales y su aporte al curarnos con amor y dedicación. Se decidió que el registro quedaría a nombre de VIDA A.C., por lo tanto todas las personas que estamos en la asociación civil somos las dueñas.

Así mismo, nuestro vínculo con la agroecología se sostiene en nuestra identidad colectiva con el cafetal comestible¹⁹, donde encontramos plantas alimenticias, medicinales, melíferas y ornamentales que nos permiten ir generando diversas estrategias de vida. Entre las plantas alimentarias que encontramos en el cafetal están los quelites, que fortalecen nuestra identidad campesina y nos conectan con nuestras abuelas y abuelos.

Es así cómo el café junto con el resto de las plantas alimentarias representan también un instrumento de lucha para defender nuestro derecho a alimentarnos. Sembrar nuestros alimentos ha contribuido a conservar semillas, salvaguardar nuestra cultura gastronómica y fortalecer nuestras formas de intercambio (truequear).

A través de la agroecología se ha ido dignificando la vida campesina, donde la alimentación es un pilar relevante que da identidad, fortalece la cultura e historia, permite la vinculación intergeneracional, une a las familias y conserva el territorio a través del resguardo de las semillas, del agua y biodiversidad.

Para las familias de VIDA A.C. la agroecología representa una forma de vida, reflejada tanto en la forma de cultivar como la de actuar para asegurar la reproducción social en el medio rural. La agroecología es una forma de nombrar nuestra forma de producir, de elaborar nuestros propios abonos, de alimentarnos de acuerdo con nuestra cultura, de compartir y de cuidarnos entre familias y como comunidades y de luchar por nuestra soberanía.

¹⁹ El sistema cafetalero es un agroecosistema agroalimentario (...) en donde se realizan prácticas agroecológicas a nivel de finca, traspatio y milpa, en donde la viabilidad económica no solo está dada por los ingresos que genera el café sino por los beneficios que ofrece el estrato arbóreo tanto económicos como culturalmente, ya que las especies pueden ser utilizadas como alimento y/o medicina, como producto de valor económico (...) o como material para construcción y leña (VIDA A.C. et al., 2016, p.10). El cafetal comestible para las familias de VIDA A.C. representa vida, alimentación accesible, nutritiva y variada, familia, salud, cuidado y conservación de los ecosistemas, conexión con los ancestros, identidad, armonía, conexión con la Tierra, compartir, diversificación de ingresos, ahorro, trueque, autoconsumo y emociones como: tranquilidad, paz, felicidad y relajación. (Severiano Hernández, 2021, p.49)

La agroecología es un instrumento para articular con movimientos locales y globales que defienden los derechos humanos, los derechos campesinos, los derechos de las mujeres y los derechos de las juventudes rurales. La agroecología también es reflexión y conciencia colectiva a través del diálogo de saberes que se reencuentra con la investigación acompañante que se hace junto con la academia.

Por su parte, la soberanía alimentaria representa un faro que nos guía y nos conecta a la Tierra a través de las semillas y los alimentos; representa dignidad, salud, libertad y el sueño de construir territorios sanos y vivos. La soberanía alimentaria va de la mano de producir, intercambiar y vender, reconociendo el trabajo de quienes producen alimentos sanos, soberanos y culturalmente apropiados que en su mayor parte se realiza desde el campesinado. Así mismo, reconoce la responsabilidad de todas y todos como consumidores y valora el arduo trabajo que se realiza día a día para alimentar. Este trabajo recae en su mayor caso en las mujeres.

Producir de manera agroecológica nuestros alimentos ha contribuido a un Buen Vivir que nos llena de alegría, fuerza, sabiduría y amor propio.

Incorporar el feminismo permitió colocar al centro la vida y hacer visible el trabajo de las mujeres por justicia social, ya que durante más de 20 años varias de las iniciativas organizativas en VIDA A.C. como ahorro solidario, herbolaria, ornamentales y alimentación, habían sido lideradas por las mujeres. Asimismo, se identificó que para generar procesos de largo plazo se tenía que hablar de familias y no de individuos, y dentro de las familias las mujeres no estaban accediendo a una distribución equitativa de los recursos.

El hecho de incorporar la perspectiva feminista nos permitió reconocer que las mujeres del café, sobre todo las que habitan en regiones rurales, sufren de mayores condiciones de vulnerabilidad porque no tienen tenencia de la tierra y presentan mayores desigualdades sociales como el acceso a la educación y los servicios financieros. En este sentido, para nosotras hacer visible el aporte de las mujeres ha sido necesario porque nos ha llevado a reconocer a quienes se han quedado como jefas de familias cuando los hombres han tenido que migrar por los bajos precios del café. De esta forma ha sido posible favorecer condiciones que contribuyan a la distribución equitativa del esfuerzo familiar, para que las mujeres puedan participar tanto en actividades reproductivas como productivas.

Actualmente, a través de una política de género que transversaliza todos los procesos organizativos y familiares, se refleja la participación de las mujeres en puestos de liderazgo, administrativos, procesamiento del café y cuidado de la familia, reconociendo que todas las esferas de trabajo en las que participan las mujeres son igual de importantes porque abonan a construir realidades diferentes, más allá de la mirada capitalista, patriarcal y androcentrista.

El feminismo se vive en la agroecología para manifestarse en cada planta que sembramos, cocinamos e intercambiamos del huerto, la milpa y el cafetal, teniendo, así, un plato de comida sano, justo y soberano. Asimismo, las mujeres en la agroecología se han convertido en guardianas de semillas, donde la semilla es el punto de partida para la soberanía alimentaria. Defender a las mujeres, la agroecología y la soberanía alimentaria nos conecta con la vida, con la energía, con la alegría, con el amor, con el pasado y con el futuro.

3.3 Alimentación sana, quelites y salud integral: el cuidar y sanar nuestro cuerpo-territorio

Una alimentación sana para VIDA A.C. representa soberanía y salud en armonía con la naturaleza y el cuerpo. Esta alimentación se refleja en estados de ánimo positivos para las mujeres y nos da seguridad para preparar alimentos para nuestras familias. Una alimentación sana por lo tanto está libre de pesticidas, se produce localmente, genera beneficios nutricionales y proporciona satisfacción física y espiritual.

La alimentación sana parte de cuidar nuestro cafetal y de la libertad para elegir qué sembrar, intercambiar y transformar. Se refleja en la salvaguarda de las recetas y memorias de nuestras madres y abuelas, agradeciendo a la Madre Tierra por permitirnos cosechar frutos cargados de la energía del amor para generar un momento de convivencia con nuestras familias (Figura 1).

Una de las plantas que recolectamos y comemos son los quelites, estas plantas son vida que nos provee la naturaleza por cuidarla. Se encuentran en nuestras caminatas al cafetal y nos acompañan en el bastimento, la cena y la alimentación cotidiana, fortaleciendo así la identidad con el territorio. Tenemos diversidad de quelites de acuerdo con las temporadas y con ellos preparamos recetas que fortalecen nuestro cuerpo y nos conectan al territorio.

Los quelites nos recuerdan las bondades de la Madre Tierra, porque así como la conservamos nos provee de alimentos, donde, entre mayor biodiversidad, salud y cuidado de los ecosistemas, más diversidad de alimentos habrá. Los quelites nos dan identidad alimentaria, y como mujeres nos identificamos con ellos porque son fuertes, perseverantes y amorosos.

Los quelites aparecen en la época de lluvia durante el período que llamamos “La Guayaba”, cuando no hay cosecha de café y el dinero escasea, pero que gracias a la diversidad de plantas en el cafetal la comida abunda, tanto por lo que producimos como por lo que intercambiamos. A su vez, los quelites nos han ayudado en la recuperación de enfermedades y después de parir.

La salud integral se manifiesta en la soberanía alimentaria y en cada planta que transformamos en medicina, para beneficios físicos, espirituales y emocionales individuales y colectivos. También se refleja en las relaciones armónicas y de amor con la naturaleza, con las otras y otros, y entre familias. La salud es vivir plenamente cada etapa de nuestras vidas con amor, dignidad y plenitud, porque cuando estamos sanas podemos respirar, caminar y sentir la energía de la tierra bajo nuestros pies.

La salud integral es vivir el presente, comer saludable, dormir bien, hacer cosas con amor, tener un corazón alegre y vivir en armonía con todo lo que nos rodea, tanto con los sistemas naturales como con las personas.

La salud integral comienza con el autocuidado que nos alimenta para tener fuerza y energía para seguirnos movilizand, así como tener resiliencia para afrontar las condiciones que nos generan vulnerabilidad, a través del valor, fuerza y amor que se genera desde un bienestar propio en conexión con lo colectivo. Así mismo, es reconocer la ciclicidad de la vida y la importancia del cuidado familiar.

El feminismo es un posicionamiento político necesario en este momento en que reconocemos las brechas de desigualdad de las mujeres en torno al acceso a la tenencia de la tierra, a la salud, a las semillas y la soberanía alimentaria. También identificamos que las políticas agroalimentarias (cuyo fin es la producción de alimentos) no han tenido la participación de las mujeres, por lo que emprender una lucha a favor de la vida es hacerlo a

la par de cuidar nuestro primer territorio que es el cuerpo y nuestro territorio colectivo que es la Madre Tierra.

Somos feministas de la Tierra, porque “Sin feminismo no puede haber agroecología y sin agroecología no puede haber soberanía”. Por ello defendemos a las mujeres, a las familias, los árboles, las abejas, el agua, las semillas, tierra y la organización comunitaria, priorizando el amor propio, el contacto con la naturaleza, la unión del hogar y la generación de redes con otras mujeres basadas en la sororidad y afinidad?.

Cabe decir, que el feminismo rural o campesino, que es como se reconoce en VIDA A.C., ha permitido que las mujeres seamos felices, que tomemos decisiones, que vivamos nuestros derechos en plenitud, que podamos soñar y construir esos sueños por generaciones y entre las familias para la construcción de mundos justos donde todas, todos y todes quepamos y vivamos plenamente en armonía, equilibrio y amor.

3.4 Siete principios de la soberanía alimentaria desde una experiencia feminista campesina

Desde nuestra escucha atenta al relato sobre VIDA A.C., las co-autoras académicas percibimos que su vivencia y pensamiento nos permite construir un diálogo fructífero en torno a la noción de soberanía alimentaria propuesta por La Vía Campesina. Este “diálogo” nos invita a reflexionar sobre la importancia de este concepto, los puntos en común que son fortalecidos y qué se identifica como complementario desde la experiencia de las mujeres de VIDA A.C..

El concepto de soberanía alimentaria planteado por La Vía Campesina se ha modificado a lo largo del tiempo y avanzado con la incorporación de la perspectiva feminista. En 1996, por ejemplo, las mujeres aportaron significativamente al concepto al incluir, entre otros elementos, la valoración de la producción local y la dimensión de la salud humana a las prácticas agrícolas sostenibles (VIVAS, 2012).

Para conceptualizar la soberanía alimentaria, utilizaremos la Declaración de Nyéléni²⁰, un documento considerado un hito crucial para la La Vía Campesina (Fórum Nyéléni, 2007) y para las mujeres que, en el Foro, “señalaron al sistema capitalista y patriarcal como responsable de las violaciones de los derechos de las mujeres, a la vez que reafirmaron su compromiso para transformarlo” (VIVAS, 2012, p. 9).

En este documento, el concepto de soberanía alimentaria incluye: i. el derecho de los pueblos a una alimentación nutritiva, culturalmente adecuada y accesible; ii. el derecho a decidir sobre su propio sistema alimentario y productivo y gestionarlo considerando la producción, la distribución y el consumo como la base de la sostenibilidad medioambiental, social y económica; iii. la importancia de priorizar las economías locales, el comercio justo y transparente; iv. el derecho de los consumidores para controlar su propia alimentación y nutrición; v. la garantía de los derechos de acceso a la tierra, al territorio y a los recursos por las personas que se dedican a producir alimentos; vi. la defensa de “nuevas relaciones sociales libres de opresión y desigualdades” y de los intereses de las futuras generaciones (Fórum Nyéléni, 2007, p. 1).

Las ideas contenidas en la noción de soberanía alimentaria planteada por La Vía Campesina encuentran eco en el pensamiento, aspiración y experiencia de múltiples familias y comunidades vinculadas a VIDA A.C.. En el relato presentado previamente, identificamos al menos siete principios que caracterizan la noción de soberanía alimentaria para las mujeres de VIDA A.C.: 1. Libertad de elegir. 2. Alimentación sana. 3. Salud integral. 4. Agroecología. 5. Feminismo. 6. Reconocimiento e igualdad. 7. Organización y trabajo colectivo (Figura 2, Cuadro 1). A continuación discutiremos cada uno de estos principios y

²⁰ “El hecho de que los foros sobre *Soberanía Alimentaria* que han impulsado el movimiento campesino lleven el nombre de *Nyeléni* no es casual (...). Según la historia, Nyéléni fue una mujer de Mali que puso como su prioridad a la agricultura, que era considerada *una tarea de hombres*, y que logró superarlos en todas las competencias agrícolas en donde la enfrentaron. Además logró domesticar cultivos como el fonio y el samio, venciendo la aridez del territorio, y alimentando a toda la población de Mali”. Boletín Nyéléni. **Las mujeres y la Soberanía Alimentaria**, 2011, p. 2. Disponible en <https://nyeleni.org>. Acceso 28 de enero de 2021.

sus conexiones con el concepto de soberanía alimentaria de La Vía Campesina, identificando afinidades y complementariedades.

El primer principio, la libertad de elegir, está enmarcado en el relato de las mujeres de VIDA A.C. en relación con la elección de sus sistemas productivos y alimentarios, de qué vender y cómo. Esta libertad de elegir la forma de sembrar los alimentos y el libre acceso a los alimentos que son recolectados, además de fortalecer su modo tradicional de intercambio solidario (el trueque), les ha permitido conservar semillas y salvaguardar su cultura gastronómica.

Este principio también favorece una alimentación sana, a partir de alimentos nutritivos, inocuos, producidos y recolectados localmente. La alimentación sana como principio también inspira a cuidar el primer territorio: el cuerpo en "armonía con la naturaleza", proporcionando "satisfacción física y espiritual". Este cuidado holístico corresponde al tercer principio: la salud integral. Ésta se basa en el autocuidado y cuidado colectivo por medio de relaciones armónicas, la alimentación sana y el uso de la medicina de las plantas para beneficios físicos, espirituales y emocionales.

Los quelites presentes en los cafetales comestibles son símbolos materiales de estos tres principios. Por la diversidad culinaria que proveen los quelites, estas plantas representan un instrumento de lucha para defender sus derechos a la alimentación sana y a la salud integral, además de fortalecer la identidad campesina, alimentaria y con el territorio. Los quelites son, casi en su totalidad, recolectados en diversos ambientes de la parcela (milpa, huerto, cafetal) y son importantes en el trueque. Además de prevenir contra la vulnerabilidad en época de escasez, contribuyen al cuidado a la salud integral y proporcionan una alimentación sana que fortalece el vínculo familiar, en conexión con ancestros y ancestros, con la espiritualidad y en reciprocidad con la Madre Tierra.

El cuarto principio se refiere a la agroecología como una forma de nombrar la manera cómo producen y viven. La agroecología ha fortalecido la identidad, dignidad y el arraigo campesino, la vinculación intergeneracional, la unión familiar y la conservación del territorio. El diálogo con perspectivas académicas y políticas de la agroecología también han favorecido la salud del ecosistema, la producción local de alimentos, la economía solidaria y la articulación con movimientos locales y globales.

La agroecología en conjunto con el quinto principio, el feminismo, ha fortalecido la organización, el autocuidado y las redes colectivas de cuidados: entre mujeres, entre familias y entre comunidades. El feminismo campesino también contribuye a visibilizar el aporte de las mujeres en todas las esferas de trabajo a nivel familiar y organizativo, así como las problemáticas que enfrentan las mujeres rurales en México, como la migración, la no tenencia de la tierra y las desigualdades sociales. Asimismo, el feminismo campesino, bien como las otras corrientes feministas, enfatiza que el trabajo de cuidado y los recursos en los hogares han de ser distribuidos equitativamente.

El sexto principio, reconocimiento e igualdad, se refiere a la necesidad de reconocer el trabajo “de quienes producen alimentos sanos, soberanos y culturalmente apropiados”. Este trabajo lo realizan principalmente las mujeres, quienes, en esta lucha por la igualdad, también buscan ampliar y fortalecer la participación de las y los jóvenes en la organización y en el proceso productivo. Estas luchas se suman al reconocimiento de las responsabilidades “de todas y todos como consumidores”.

Con el séptimo principio, organización y trabajo colectivo, las mujeres de VIDA A.C. muestran cómo la organización colectiva de mujeres y familias campesinas es clave para la defensa de los derechos campesinos y la soberanía alimentaria. Mediante la organización y trabajo colectivo se busca contar con un adecuado suministro de servicios públicos, garantizar a las mujeres sus derechos de acceso a la tierra y a bienes comunes como el agua, y construir relaciones sociales libres de opresión y desigualdades.

La definición de soberanía alimentaria de las campesinas y campesinos que conforman La Vía Campesina y el relato de las mujeres de VIDA A.C. son complementarios en términos generales y, en particular, en lo que concierne i. a los derechos a decidir y gestionar su propio sistema alimentario y productivo, y ii. a la priorización de las economías locales y el comercio justo y transparente. Las mujeres de VIDA A.C. complementan esta última idea con el énfasis en formas de comercialización no centradas en el dinero sino basadas en sistemas de intercambio o trueque.

Otras contribuciones valiosas de las mujeres de VIDA A.C. se refieren al derecho a la alimentación nutritiva, culturalmente adecuada y accesible, así como a la importancia destinada a los alimentos recolectados y el derecho a la salud integral en sus dimensiones

física, emocional y espiritual. Asimismo, en el punto de la garantía de los derechos de las y los consumidores, las mujeres de VIDA A.C. llaman la atención a la responsabilidad colectiva que todas y todos tenemos, incluyendo y expandiendo las responsabilidades tanto a las poblaciones urbanas como a rurales. También señalan la necesidad de visibilizar y garantizar los derechos de las mujeres y de la juventud rural a acceder a la tierra, al territorio, a los recursos y a condiciones de igualdad. La agroecología, el feminismo campesino y el trabajo colectivo y organizativo son considerados clave en la efectivización de estos derechos.

Las mujeres de VIDA A.C. nos enseñan que el trabajo colectivo de las mujeres, el trueque, la recolección de quelites, la alimentación sana, la salud integral y su dimensión espiritual contribuyen a alcanzar, mantener y fortalecer la soberanía alimentaria. Pese a que se trata de una experiencia particular, sospechamos que muchas mujeres organizadas en sus territorios tienen visiones y prácticas similares. Resaltar los elementos que componen su concepción y vivencia de la soberanía alimentaria nos permite visibilizar y fortalecer aspectos no abordados en discusiones clave que orientan los movimientos sociales.

3.5 Caminando juntas: feminismo, agroecología y soberanía alimentaria

Como autoras aliadas en esta escritura colectiva y como parte de nuestro compromiso político hacia la transformación social, reivindicamos la importancia del diálogo y de la diversidad por medio del feminismo, la interculturalidad y la intergeneracionalidad para pensar en libertad y construir igualdad.

Tenemos una lucha en común y además de esta voluntad de luchar, somos mujeres que nos movemos y por esto estamos buscando conectar con otras y acompañarnos en esta lucha. En el movimiento feminista, estamos caminando y es importante ir documentando y tejiendo las palabras, porque la lucha es la misma, las condiciones son diferentes pero la voluntad de hacer un cambio en las cosas es la misma. Además que el reflexionar en colectivo, cambia la forma como una piensa, a medida que se va colectivizando el pensamiento y la lucha, se va resignificando el sentir y el pensar.

Así que, esta experiencia de co-escritura fue una oportunidad para conocernos y reconocernos como sujetas generadoras de conocimientos, a partir de nuestros sentipensares afines. Pudimos compartir saberes y emociones provenientes de nuestras historias y vivencias cotidianas. Como mujeres cafetaleras este ejercicio representó una oportunidad para tejer la palabra en favor de la soberanía alimentaria, hacerlo desde el corazón y la vivencia. También significó ejercer nuestro derecho como mujeres campesinas a hablar por nosotras mismas y entablar un diálogo horizontal con mujeres de la academia y entre todas construir formas armónicas para seguir visibilizándonos como mujeres en la agroecología.

Como académicas, la co-escritura con nuestras compañeras campesinas implicó sororizar nuestra práctica, escuchar y dialogar reflexiva y afectuosamente, buscar otras formas de hacer el trabajo académico y cuestionar las injusticias epistémicas. Para todas, esta experiencia representa una fuente de aprendizaje que no termina aquí y que nos convoca: a cuestionar los lugares que se suelen ocupar en la investigación; a sentipensar conectando saberes y lugares de enunciación variados; a escuchar diversas voces, sin imponer una visión a la otra; a afianzarnos, visibilizarnos y reconocernos como personas completas, acercando nuestros mundos distintos mediante los principios que nos unen.

Además de los aprendizajes generados en el proceso de co-escritura, este ensayo nos ofrece reflexiones críticas clave sobre la noción de soberanía alimentaria desde una mirada feminista campesina y la noción de soberanía alimentaria propuesta por La Vía Campesina nos ayuda en esta reflexión, así como el comprender y sentir sobre plantas de gran valor como los quelites. Las mujeres de VIDA A.C. nos enseñan que los pueblos son libres para elegir, tienen el derecho a una alimentación sana y a la salud integral. Para producir sin violencia, sin opresión y sin dañar a la vida, es necesario discutir la relación entre la soberanía alimentaria y las mujeres. Así, de la mano con el feminismo y la agroecología, podremos ampliar el reconocimiento de las mujeres y jóvenes como actores y actoras políticos y concretar procesos de mayor igualdad a partir de la organización y del trabajo colectivo.

Para fortalecer la soberanía alimentaria a partir del feminismo vivido por las mujeres cafetaleras es importante considerar la responsabilidad que todas y todos, pobladores urbanos y rurales, tenemos sobre el sistema alimentario. Esta responsabilidad se ejerce por medio de múltiples acciones, de las cuales resaltamos algunas: i. Promover redes de sororidad entre

mujeres y solidaridad entre mujeres, hombres y otros géneros, ii. Fortalecer los vínculos de cuidado intergeneracionales, entre familias y entre comunidades, iii. Considerar la espiritualidad, la herbolaria tradicional y la recolección de plantas autóctonas comestibles, como son los quelites, iv. Luchar para que las mujeres rurales mexicanas accedan a la tenencia de la tierra, la igualdad social, la distribución equitativa de bienes y responsabilidades en el hogar, v. Nutrir formas de vida que no se rijan por las lógicas del capitalismo, patriarcado, colonialismo y androcentrismo, contribuyendo así a la construcción de un buen vivir en territorios vivos, sanos y soberanos.

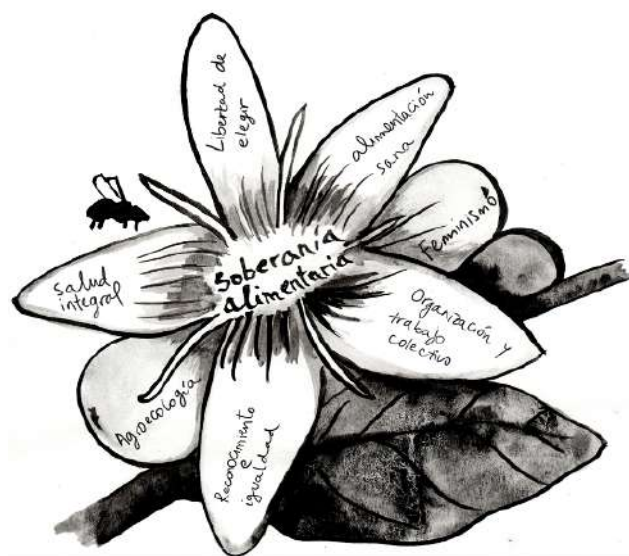
3.6 Referencias

- Fórun Nyéléni (2007). *Declaración de Nyéléni*. Nyéléni, Selingue, Mali. Recuperado de: <http://www.nyeleni.org/spip.php>.
- La vía campesina. (1996). *Soberanía Alimentaria, un futuro sin hambre*. Recuperado de: <https://nyeleni.org/spip.php?article38>.
- La vía campesina. (2015). *Foro Internacional de Agroecología*. Recuperado de: <https://viacampesina.org/es/declaracion-del-foro-internacional-de-agroecologia/>.
- La vía campesina. (2017). *VII Conferencia Internacional de La Vía Campesina: Declaración de Euskal Herria*. Recuperado de: <https://viacampesina.org/es/vii-conferencia-internacional-la-via-campesina-declaracion-euskal-herria/>.
- Page, Scott E. (2008). Uncertainty, difficulty, and complexity. *Journal of Theoretical Politics*. Vol. 20, no 2, p. 115-149.
- Severiano Hernández, Mónica. (2021). *Agroecología y sostenibilidad de la vida. Una mirada desde la organización campesina cafetalera VIDA en las altas montañas de Veracruz, México*. Tesis de Maestría. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12371/11805>
- VIDA. Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café, Conecta Tierra y A-Paso (2016). *Resiliencia del sistema cafetalero agroecológico en la biorregión Jamapa-Antigua del estado de Veracruz, México: Sembrando café... cosechando identidad*. 68p.
- Vivas, Esther. (2021). Soberanía alimentaria, una perspectiva feminista. *El viejo topo*, v. 288, p. 46-55, 2012.
- Zamorano, Analía. (2021). El rol de las mujeres en la Soberanía Alimentaria. Recuperado de: <http://www.biodiversidadla.org/Recomendamos/El-rol-de-las-mujeres-en-la-Soberania-Alimentaria>.

3.7 Figuras



3.7.1 Figura 1. Galdina, Leonor y Briseida con los platillos y alimentos que cocinan, productos del trueque y del cafetal agroecológico. Laviani, Celeste (2021). Archivo fotográfico de VIDA A.C.



3.7.2 Figura 31. Los siete principios de la soberanía alimentaria para las mujeres de VIDA A.C.. Elaboración propia con ilustración de la flor del café por Florencia Rothschild.

3.8 Cuadro

3.8.1 Cuadro 2. Síntesis de los significados de la soberanía alimentaria según las mujeres cafetaleras de VIDA A.C..

Principios de la soberanía alimentaria	Descripción	Relatos de y sobre VIDA AC
Libertad de elegir	Libertad de elegir sus propios sistemas productivos y alimentarios, y de elegir qué vender y cómo.	"Libertad para elegir qué sembrar, intercambiar y transformar. Se refleja en la salvaguarda de las recetas y memorias de nuestras madres y abuelas, agradeciendo a la Madre Tierra". "Sembrar nuestros alimentos ha contribuido a conservar semillas, salvaguardar nuestra cultura gastronómica y fortalecer nuestras formas de intercambio (truequear)".
Alimentación sana	Acceso a alimentos nutritivos, inocuos y producidos localmente para cuidar el cuerpo en armonía con la naturaleza.	"La alimentación sana representa soberanía y salud en armonía con la naturaleza y el cuerpo". "La alimentación sana está libre de pesticidas, se produce localmente, genera beneficios nutricionales y proporciona satisfacción física y espiritual". "Los quelites nos recuerdan las bondades de la Madre Tierra (...), donde, entre mayor biodiversidad, salud y cuidado de los ecosistemas, más diversidad de alimentos habrá."
Salud integral	El autocuidado y cuidado colectivo por medio de relaciones armónicas y la alimentación sana para beneficios físicos, espirituales y emocionales.	"La salud integral se manifiesta en la soberanía alimentaria y en cada planta que transformamos en medicina, para beneficios físicos, espirituales y emocionales individuales y colectivos". "En relaciones armónicas y de amor con la naturaleza, con las otras y otros, y entre familia". "En el autocuidado (...), en tener resiliencia para afrontar las condiciones que nos generan vulnerabilidad, (...) es reconocer la ciclicidad de la vida y la importancia del cuidado familiar."
Agroecología	Forma de nombrar la manera cómo producen y viven, lo que ha fortalecido la identidad, dignidad y la conservación del territorio. Se favorece el cuidado, la producción local de alimentos, la economía solidaria y la articulación con movimientos locales y globales.	"La agroecología es una vía para dignificar nuestra vida campesina (...) una apropiación social del sistema alimentario desde la producción hasta el consumo". "Un instrumento de lucha para defender nuestro derecho a alimentarnos". "Permite la vinculación intergeneracional, une a las familias y conserva el territorio a través del resguardo de las semillas, del agua y biodiversidad. "Es un instrumento para articular con movimientos locales y globales". "Es reflexión y conciencia colectiva a través del diálogo de saberes."
Feminismo	Reconocimiento del trabajo campesino, de las mujeres, de la juventud y de las responsabilidades como consumidores.	"Impulsa el liderazgo juvenil para fortalecer la vinculación intergeneracional que se refleja en la participación de los cuadros de liderazgo organizativo y en las diversas actividades productivas". "Reconoce el trabajo de quienes producen alimentos sanos, soberanos y culturalmente apropiados que en su mayor parte se realiza desde el campesinado". "La responsabilidad de todas y todos como consumidores". "El arduo trabajo que se realiza día a día para alimentar (...) recae en su mayor caso en las mujeres". "Las mujeres sufren de mayores condiciones de vulnerabilidad y las esferas de trabajo en las que participan las mujeres son igual de importantes porque abonan a construir realidades diferentes, más allá de la mirada capitalista, patriarcal y androcentrista."
Organización y trabajo colectivo	Promoción del cuidado colectivo, la defensa de los derechos y la promoción de relaciones sociales libres de opresión y desigualdades.	"Nos organizamos para defender nuestros derechos y alzar la voz campesina, para mejorar los precios del café generando estrategias para el abasto alimentario local, el acceso a la salud y a los servicios básicos". "Nuestras acciones fomentan el arraigo campesino, favorecen la producción de alimentos locales, la salud de los ecosistemas y el autocuidado."

Capítulo IV

Cuando truena y suenan las chicharras. La recolecta y sus aportes a la soberanía alimentaria por mujeres cafetaleras feministas de Veracruz, México²¹

(Capítulo de libro²²: Sembramos, Comemos y Vivimos. Saberes Agroecológicos desde los Sures, editora COMARES, colección ECORAMA, España)

²¹ Autoras: Thelma Pontes, Gisela Ilescas, Mónica Severiano, Denise García, Juliana Merçon, Helda Morales, Citlalli López y Carlos Cerdan.

²² Libro disponible para venta en:

https://www.comares.com/libro/sembramos-comemos-y-vivimos_147379/.

4.1 Introducción

Cuando vienen las primeras lluvias de primavera, el sonido de las chicharras y truenos anuncian la temporada de abundancia de alimentos para la recolecta. Las mujeres productoras de café de las altas montañas de Veracruz saben que podrán utilizar su creatividad para alimentarse y a su familia. La recolecta abarca saberes que las conectan a la cocina de humo, ancestral y maternal, al cuidado de su cuerpo-territorio-tierra, a sentipensar el territorio y la agroecología, a la ética del cuidado y la reproducción social (Espinal y Azcona, 2020) para mantener las redes de reciprocidad. Sus relaciones con el territorio físico y simbólico nos invitan a repensar el sistema alimentario dominante.

Las problemáticas alimentarias actuales están fuertemente vinculadas a las crisis ecológica, económica, política, social y cultural que configuran una crisis del propio modelo civilizatorio occidental (Estermann, 2012). Ante este complejo escenario, numerosas alternativas orientadas a fomentar la justicia social y ambiental han surgido (Merçon, 2015). Desde los movimientos sociales, La Vía Campesina (LVC) ha promovido la agroecología como una salida a estas múltiples crisis (LVC, 2008, 2015) y convertido el término soberanía alimentaria en un concepto clave en el debate agrario internacional (LVC, 2003).

Según Esther Vivas (2012), la soberanía alimentaria sólo puede lograrse desde una perspectiva feminista activa, puesto que las mujeres son la mitad de la mano de obra en el campo a escala mundial. Además, la soberanía alimentaria y la agroecología se basan en principios de igualdad política, lo que implica el fin de las diversas violencias, físicas y estructurales, a las que están frecuentemente sometidas las mujeres (LVC, 2015; Boletín Nyéléni, 2014). Temas como la distribución equitativa de poder y tareas, la participación de las mujeres en la toma de decisiones y su derecho a la tenencia de las tierras también entran a la agenda agroecológica como elementos clave para lograr la soberanía alimentaria (LVC, 2015).

En 2007 las organizaciones vinculadas a LVC decidieron crear el Boletín Nyéléni como una herramienta de comunicación e intercambio (Boletín Nyéléni, 2010). Según estos boletines, uno de los principales obstáculos para alcanzar la soberanía alimentaria sigue

siendo el acceso diferenciado entre hombres y mujeres a la tierra (Boletín Nyéléni, 2011). Asimismo, identificamos en estos boletines otras cuestiones relevantes para el debate, como, por ejemplo, la búsqueda por hacer efectivos los derechos de las mujeres, de niños y niñas a la nutrición adecuada y la valorización de todas las tareas que realizan las mujeres para que alcancen el mismo nivel social de poder que los hombres (Boletín Nyéléni, 2011, 2016). Otros temas relevantes son la necesidad de construcción de alianzas entre todos los sectores populares del campo y las poblaciones urbanas, la valoración de saberes ancestrales y populares sobre la agroecología y el territorio, y de los recursos e insumos locales (Boletín Nyéléni, 2016). Lo anterior en consonancia con otras propuestas que provienen de la academia y que proponen un marco conceptual ampliado hacia el derecho a una alimentación y nutrición adecuadas (Bellows et al., 2014), la defensa de los comunes como componente imprescindible de la soberanía alimentaria (Micarelli, 2018) y de la soberanía alimentaria como ejemplo de una nueva política ontológica (Wedekind, Milanez y Puig, 2017).

Según Pimbert (2017), los movimientos sociales se enfrentan a problemas cada vez mayores que exigen una revolución paradigmática, donde se hace necesaria la generación de conocimientos sobre soberanía alimentaria, agroecología y diversidad biocultural. La investigación transdisciplinaria y la investigación-acción participativa proveen herramientas que pueden contribuir a la construcción de estos diálogos epistemológicos, valorando los conocimientos generados en los movimientos sociales sobre las alternativas al desarrollo convencional (Boletín Nyéléni, 2014) y por las personas que viven en el campo, en los bosques y en las aguas como gestores de sistemas agroecológicos (Micarelli, 2018).

Según Sophie Dowllar, coordinadora de la Marcha Mundial de las Mujeres, “una de las mayores esperanzas para el florecimiento de la soberanía alimentaria es la afirmación del conocimiento y contribución de las mujeres en materia de producción, preparación y distribución de alimentos (Boletín Nyéléni, 2017, pág. 5). La perspectiva de Dowllar es afín a la idea de que los conocimientos de las mujeres son más acordes con la supervivencia de la especie que aquellos contruidos y practicados por la cultura patriarcal, donde el mercado y la acumulación de capital rigen los fines (Pascual y Herrero, 2010).

Con el propósito de contribuir a las reflexiones en torno al marco de la soberanía alimentaria escribimos un primer ensayo, donde identificamos tres prácticas que aportan a la noción de soberanía alimentaria de La Vía Campesina: 1. Recolección de alimentos, 2. Salud integral y 3. El trueque (Pontes et al., 2021). El presente capítulo tiene como objetivo analizar y complejizar el concepto de soberanía alimentaria propuesto por LVC a partir de las experiencias y saberes de tres de las autoras, quienes nos identificamos como mujeres cafetaleras. En las siguientes secciones describiremos la metodología transdisciplinaria utilizada en la investigación, las actoras involucradas, los territorios y la forma de vida campesina cafetalera, además de las contribuciones de las mujeres feministas indígenas y campesinas al concepto de soberanía alimentaria. Posteriormente, mostraremos cómo la recolección de alimentos contribuye a la ampliación del concepto de soberanía alimentaria. En la última sección, discutiremos la contribución de este estudio y las recomendaciones para continuar construyendo, desde lo local, la soberanía alimentaria.

4.2 Investigación transdisciplinaria en tiempos de sindemia

La investigación transdisciplinaria²³ que realizamos pone al centro la voz de las mujeres cafetaleras en la producción epistemológica. Debido a la sindemia de COVID-19 la investigación empezó con reuniones virtuales para establecer el equipo de investigación y mediante estas reuniones se desarrolló el codiseño de las diferentes etapas del proceso. El trabajo se realizó en comunidades de los municipios de Ixhuatlán del Café y en Cosautlán de Carvajal, en el centro del estado de Veracruz. Cuando la pandemia lo permitió, en 2021, se

²³ Para mayor información sobre la metodología de investigación transdisciplinaria recomendamos las lecturas de Lang, Daniel J., et al. «Transdisciplinary research in sustainability science: practice, principles, and challenges.» *Sustainability science*, vol. 7, 2012, n. 1, pp. 25-43; Cuéllar-Padilla, Mamen, and Ángel Calle-Collado. "Can we find solutions with people? Participatory action research with small organic producers in Andalucía." *Journal of Rural Studies*, vol. 27, 2011, n. 4, pp. 372-383 y Merçon, Juliana (coord.) (2021). Investigación transdisciplinaria e investigación-acción participativa. Conocimiento y acción para la transformación. Serie Construyendo lo Común, Vol. II. México: Copit Arxives, 202 pp.

realizaron encuentros presenciales, atendiendo los protocolos de seguridad con un número reducido de personas para garantizar la sana distancia.

La metodología empleada en la primera etapa fue el Café Mundial²⁴. A partir de la sistematización de los resultados de esta actividad se generó un guión para entrevistas a profundidad. Posteriormente, con las narrativas de los encuentros y de las entrevistas, se realizó el análisis de discurso²⁵.

En Ixhuatlán del Café²⁶ participaron 11 mujeres, quienes comparten su nombre y voz: Clara Palma Martínez (64 años), Paulina Blanco Rodríguez (55 años), Gisela Illescas Palma (43 años, comunidad La Tranca y co-autora de este texto), Margarita Flores Lares (59 años, Zacamitla), María del Rosario Vidal Flores (40 años, Zacamitla), Lucía Moreno Rincón (29 años, Zacamitla), Leonor Ramos Reynoso (62 años, Ixcatla), Esperanza Reynoso Rincón (57 años, Ixcatla), Irais Venegas Ramos (27 años, Ixcatla), Lucía Méndez Morales (31 años, Guzmantla) y Nelly Sánchez López (32 años, Ciudad de Córdoba). En Cosautlán de Carvajal participaron 6 mujeres: Denisse García Moreno (37 años, también co-autora de este texto), Irma Moreno Calte (56 años), Adriana Quiroz Fernández (35 años), Asunción Hernández Juárez (42 años), Ana María Morales (56 años) y Mónica Severino Hernández (30 años, también co-autora de este texto).

Todas las mujeres participantes del estudio son integrantes en la asociación civil feminista-campesina VIDA A.C.²⁷, con excepción de Nelly y Mónica quienes son colaboradoras. Margarita, Clara e Irma son cofundadoras de VIDA A.C. y junto con sus hijas,

²⁴Para mayor información respecto a la metodología del Café Mundial recomendamos las siguientes lecturas: Dawkins, Vivian, y Abida Solomon. «Introducing the world café to doctor of nursing practice students.» *Journal of Nursing Education*, vol. 56, 2017, n. 10, pp. 638-639 y O'Connor, Megan, y Liz Cotel-Gibbons. «World Café: a proactive approach to working with mentors.» *Nursing Management*, vol. 24, 2017, n.2.

²⁵ Para mayor información respecto a la metodología de análisis de discurso recomendamos la lectura de Santander, Pedro. «Por qué y cómo hacer análisis de discurso.» *Cinta de moebio*, 2011, no 41, p. 207-224.

²⁶ Para más informaciones sobre los datos geográficos de las municipalidades sugerimos consultar las siguientes páginas del INEGI (2019) para Cosautlán del Carvajal y para Ixhuatlán del Café, respectivamente: <https://www.inegi.org.mx/app/mapa/espacioydatos/default.aspx?ag=300460001> y <https://www.inegi.org.mx/app/mapa/espacioydatos/default.aspx?ag=300800001>.

²⁷ El histórico de la organización puede ser conocido en el artículo Pontes et al. (2021).

Gisela y Denisse, crearon dos marcas colectivas (FemCafé y Mujer que Sana), con las cuales se comercializa café y productos de medicina herbolaria en diversas ciudades. Estas mujeres cultivan sus cafetales comestibles, sus milpas, huertos medicinales para la herbolaria y generan subproductos de abejas nativas. El cuidado emocional y espiritual es transversal en su práctica, lo que amplía los significados del sistema cafetalero.

Los cafetales comestibles²⁸ que mantienen las mujeres de VIDA A.C. se ubican en zonas de bosque mesófilo de montaña, el cual ofrece condiciones propicias para la producción de café de sombra. Recíprocamente, la cafecultura agroecológica contribuye a la recuperación y conservación de los beneficios que este ecosistema brinda (Severiano Hernández, 2021).

4.3 La soberanía alimentaria como marco político en construcción

4.3.1 Contribuciones feministas y de experiencias indígenas y de comunidades equiparables

Las mujeres en LVC han tenido un importante papel en la lucha activa por la soberanía alimentaria, en la definición y desarrollo de esta propuesta desde su origen (Montoto, 2017). Al brindar un carácter más complejo y multidimensional al concepto, el enfoque feminista ha facilitado la adhesión de distintos sectores sociales y promovido el análisis crítico de las políticas agroalimentarias (Ibid., 2017). Desde el primer documento producido por LVC en

²⁸ Según VIDA et al. (2016, p. 10) «el sistema cafetalero es un agroecosistema alimentario [...] donde la viabilidad económica no solo está dada por los ingresos que genera el café sino por los beneficios tanto económicos como culturales que ofrece el estrato arbóreo, ya que las especies pueden ser utilizadas como alimento y/o medicina, como producto de valor económico [...] o como material para construcción y leña». Así, por su alta diversidad, las familias organizadas en VIDA A.C., reconocen sus cafetales como *cafetales comestibles*. Que, además, representa «vida, alimentación accesible, nutritiva y variada, familia, salud, cuidado y conservación de los ecosistemas, conexión con los ancestros, identidad, armonía, conexión con la Tierra, compartir, diversificación de ingresos, ahorro, trueque, autoconsumo y emociones como: tranquilidad, paz, felicidad y relajación» (Severiano Hernández, 2021, p. 49).

1996, se reconoce que las mujeres tienen un papel central en la soberanía alimentaria y que es necesario construir condiciones sociopolíticas para el pleno ejercicio de sus derechos, sin discriminación y con prioridad en la reforma agraria (LVC, 1996).

En el documento titulado «Soberanía Alimentaria: Un futuro sin hambre», La Vía Campesina, resalta los siete principios para lograr la soberanía alimentaria: 1. Alimentación, un derecho humano básico; 2. Reforma agraria; 3. Protección de recursos naturales; 4. Reorganización del comercio de alimentos; 5. Eliminación de la globalización del hambre; 6. Paz social y 7. Control democrático. En el desarrollo del concepto de soberanía alimentaria las mujeres añadieron la dimensión de la salud humana en contraposición al sistema de producción industrial y al uso de pesticidas (Vivas, 2012) y la afirmación que las campesinas y campesinos tienen el derecho de producir sus propios alimentos en sus propios territorios (Desmarais, 2003), así como la consideración de la soberanía alimentaria como un derecho en sí mismo (Montoto, 2017). Las personas y organizaciones que conforman LVC tienen plena conciencia del papel determinante que en particular las mujeres indígenas han mantenido en la preservación de la agricultura y transmisión de conocimientos ancestrales, al mismo tiempo que reconocen la voluntad activa de los pueblos originarios por avanzar en la igualdad y equidad de poder entre hombres y mujeres (LVC, 2008).

Los conocimientos y poder de muchas mujeres son demostrados, por ejemplo, al preparar y ofrecer alimentos culturalmente adecuados, a partir de lo cual se reafirma su posición social (Micarelli, 2018). Por ejemplo, pescadoras en Oaxaca, México, territorializan la soberanía alimentaria desde la práctica feminista, reivindicando a las mujeres como actoras clave en la pesca, «privilegiando también los afectos, las sensaciones y las vivencias que nutren la vida en sus territorios» (Espinal y Azcona, 2020, pág. 29). Para muchos pueblos indígenas no es pertinente separar el trabajo productivo y de cuidado, ya que cuerpo, sociedad, conocimiento y territorio se entrelazan simultáneamente en las relaciones alimentarias y el mantenimiento de la vida en su totalidad (Micarelli, 2018).

En los siguientes apartados haremos los saberes compartidos por mujeres cafetaleras organizadas en VIDA A.C. con la práctica ancestral de la recolecta de alimentos y los principios de la soberanía alimentaria de LVC.

4.3.2 Contribuciones de las mujeres cafetaleras feministas campesinas a partir de la práctica de la recolecta de alimentos

En primer lugar, es importante mencionar que en los estudios e iniciativas sobre la soberanía alimentaria se ha considerado que los alimentos recolectados contribuyen a la dieta con variedad y riqueza (Díaz-José et al. 2019). Estos forman parte de la gastronomía tradicional, de la identidad cultural (De-Koker et al., 2018) y de la medicina tradicional (Manzanero-Medina et al., 2020). En México, la etnia, género, situación económica y relación con la tierra determinan el acceso a estos alimentos (Vásquez-García, 2008), por lo que es importante que los estudios y experiencias enfocados a la soberanía alimentaria (Narváez-Eliondo, 2020) consideren los alimentos recolectados y las diferencias de género vinculadas a prácticas y conocimientos.

Para las mujeres cafetaleras de las montañas de Veracruz organizadas en VIDA A.C., cuando inician las lluvias, truenan y cantan las chicharras, la madre tierra les regala enorme diversidad de alimentos para la recolecta, lo que contribuyen a la soberanía alimentaria en los siguientes aspectos:

4.3.2.1 Alimentación, un derecho humano básico que se vive y siembra en el cafetal agroecológico

En las montañas del centro de Veracruz históricamente se han manejado cafetales bajo sombra, en donde se cultivan variedades de café que requieren de la sombra de árboles, de tal manera que estos espacios son en realidad pequeños bosques, con una gran biodiversidad. Para las mujeres de VIDA A.C el cafetal agroecológico de sombra es el principal sitio donde se recolectan alimentos «sanos para comer» (Cuadro 1, cita 1) y los árboles son sinónimo de sustentabilidad, de sombra, de vida, de agua, de alimento y dan especial sabor al café.

La transición a la agroecología impulsada por las mujeres de VIDA A.C. al final de los años 90 favoreció la diversificación de alimentos y proliferación de plantas silvestres comestibles y por consiguiente la recolecta y la soberanía alimentaria (Cuadro 1, citas 2). La diversificación y estratificación con diferentes variedades de café y de otros cultivos, así como el manejo y planeación agroecológicos han sido fundamentales para asegurar la diversidad y gran cantidad de alimentos para recolectar. Además del reconocimiento del

«círculo virtuoso» (Irma Moreno, 56 años) que proporciona la agroecología campesina²⁹ (LVC, 2015) (Cuadro 1, cita 3). En este caso, como se ha visto en otras regiones del mundo, las mujeres son las principales impulsoras de la agroecología (Morales y Ferguson, 2019) y de transiciones agroecológicas (Mier y Terán Gimenez Cacho et al., 2018).

Otro aspecto fundamental sobre la recolecta se refiere a que los alimentos recolectados así como los sembrados conforman una parte imprescindible de los alimentos vinculados a una identidad cultural. En este mismo sentido, pueblos indígenas de Canadá mencionan que la caza, pesca y recolecta son clave para la soberanía alimentaria indígena³⁰. Para las mujeres de VIDA A.C. el acto de recolectar expresa, además, el derecho de decidir qué comer y fortalece el uso de recetas y saberes transmitidos por generaciones anteriores (Cuadro 1, cita 4). Según Morgan et al. (2020), la agroecología en el marco de la soberanía alimentaria debería promover dietas basadas en los alimentos de recolecta, considerando desde la toma de decisiones de las mujeres en el hogar hasta la preparación y consumo de los alimentos, conectando la agroecología con las tradiciones gastronómicas basadas en el lugar.

Los diversos productos vegetales recolectados en la naturaleza están disponibles estacionalmente, y esto es especialmente importante en el caso de las plantas alimenticias (Caballero y Mapes, 1985). La recolecta de algunos frutos y flores del campo es continua a lo largo de todo el año, en cambio la de hongos, de flores de árboles, de insectos y de hierbas silvestres comestibles ocurre principalmente en la época de lluvias, de mayo a octubre (en *la wuaca o la guayaba*).

En un breve listado elaborado durante dos encuentros presenciales, nuestras colaboradoras señalaron seis ambientes de recolecta: el traspatio, el cafetal llamado finca, la milpa, el monte, los cerros y los caminos. Un vasto número de alimentos son recolectados en

²⁹ Aunque no se nombre así, la agroecología campesina es aquella que realizan los pueblos rurales en la práctica (LVC, 2015) y existe gracias a la racionalidad ecológica de la agricultura tradicional campesina heredada de los y las abuelas (Ochoa, 2019).

³⁰ https://www.indigenousfoodsystems.org/sites/default/files/resources/WGIFS_Final_Report_March_08.pdf acceso en 15 de febrero de 2022.

cada uno de estos espacios. Como lo han identificado Caballero y Mapes (1985), el uso múltiple de los ecosistemas disponibles y el aprovechamiento del máximo número de productos que cada uno de estos espacios ofrece a lo largo del año caracterizan a las comunidades campesinas en México en su empeño por lograr una alimentación y nutrición diversificadas.

4.3.2.2 Protección de los bienes naturales, acuerdos de acceso e identidad cafetalera

La memoria biocultural (Toledo y Barrera-Bassols, 2008) de las mujeres cafetaleras se caracteriza por su incommensurable conocimiento y vínculo profundo con el territorio. La identidad campesina les permite rescatar y reproducir el conocimiento que proviene de sus madres, abuelas y suegras para identificar, cosechar y preparar los alimentos, resaltando la importancia de las mujeres en la preparación tradicional de alimentos y en el manejo de las plantas comestibles (Vásquez-García, 2008) (Cuadro 2, cita 5).

Para recolectar alimentos hay que conocer el territorio, saber dónde crecen las hierbas, los hongos, dónde y cuándo están los insectos y cuáles son las fincas y otros sembradíos en los que no se fumiga (Cuadro 2, citas 6). Por ejemplo, los cultivos comerciales de chayote, de caña y de limones, así como los caminos cercanos a estos cultivos, son espacios en donde saben que no se puede recolectar, debido a la cantidad de químicos que ahí aplican. El reconocimiento y manejo agroecológico del territorio les permite a las mujeres de VIDA A.C. tener una relación de cuidado y una conexión emocional con la tierra heredada.

También se cuida el territorio al valorar los espacios de recolecta para que sigan produciendo. Las colaboradoras son unánimes en decir que es necesario recolectar solamente lo que consumirán (Cuadro 2, citas 7). Estos cuidados son tomados principalmente cuando recolectan en parcelas de otras personas. Estos saberes, que están directamente relacionados con la cultura, determinan la intensidad de la interacción humano-planta (Casas et al., 1996) y diversas relaciones de reciprocidad entre personas y con la Madre Tierra.

Por otro lado, independiente de la propiedad (privada, comunitaria, ejido, etc.), los espacios de recolecta son generalmente espacios de cuidado amplio, mutuo y común a todas las personas que se dedican a esta actividad (Cuadro 2, citas 8). Wiersun, Ingran y Ros-Tonen

(2014) identifican, por ejemplo, que los acuerdos sociales, familiares y/o comunitarios son más importantes que los establecidos formalmente para el reconocimiento de propietarios y por lo tanto en la mayor parte de los casos los acuerdos incorporan el sentido del cuidado, considerando las cantidades que se recolectan y ponderando el beneficio colectivo. Esto se observa, por ejemplo, en la recolecta del cachichín (*Oecopetalum mexicanum*) en México (Lascurain et al., 2016) y en la lucha de las mujeres quebradoras de coco de babaçu (*Attalea speciosa*) en Brasil³¹, lo que corrobora la necesidad de repensar el marco de los derechos en su relación con los regímenes de propiedad (Lascurain et al., 2016). Asimismo, como lo mencionan las mujeres de VIDA A.C., es importante no cosechar todo para cuidar los animales silvestres e insectos, principalmente las abejas (Cuadro 2, citas 9).

Agregando a lo anterior, Skewes Vodanovic et al (2017) plantean que las relaciones que las personas mantienen con el ambiente y las especies aliadas en su quehacer productivo están mediadas por las emociones. En nuestro caso, las alianzas afectivas entre mujeres cafetaleras, árboles nativos, alimentos de recolecta, animales e insectos contribuyen para una convivencia recíproca y armoniosa entre los seres humanos y no humanos. Estas relaciones promueven y profundizan el conocimiento y valoración del territorio y de la identidad, asignando otras dimensiones cruciales a los cafetales comestibles.

4.3.2.3 Paz y bienestar social

La experiencia, el sentipensar y las voces compartidas en el cotidiano contribuyen a la creación de estrategias epistemológicas y políticas de gran relevancia para las mujeres (Suárez-Navaz y Hernández-Castillo, 2008). En este sentido, entre mujeres rurales es cada vez más valorada la autoorganización política y el espacio colectivo para compartir problemáticas comunes (Pintos y Drago, 2013). Para las mujeres de VIDA A.C., salir a recolectar se convierte en una experiencia política y de disfrute colectivo, para intercambiar

³¹ <https://www.miqcb.org/sobre-nos>

con las familias, las amigas, con las vecinas, tanto los alimentos que se recolectan como los saberes, las recetas y el cuidado (Cuadro 3, cita 10).

Los lazos de reciprocidad se observan en la conservación de los vínculos de interacción y pertenencia al territorio, en la reunión y el consumo, así como al compartir el entretenimiento que incide en la cohesión familiar y comunitaria (Lascurain, et al., 2016). Para las familias cafetaleras de VIDA A.C., la recolecta persiste en el tiempo, les confiere identidad y une a la familia, lo que favorece la transmisión del conocimiento. Al experimentar la vida en los diferentes espacios naturales, a medida que crecen, niñas y niños van adquiriendo la comprensión de los saberes que involucran la recolecta (Cuadro 3, citas 11). El conocimiento se obtiene y se conserva experimentando el paisaje e intercambiando conocimientos ecológicos durante toda la vida (LaRochelle y Berkes, 2003; Lascurain, et al., 2016).

El momento de salir para recolectar y la recolecta misma constituyen momentos muy importantes que alejan a las mujeres de problemas domésticos, permitiéndoles relajarse, entretenerse y distraerse en compañía de otras mujeres (Cuadro 3, citas 12). Asimismo, el reunirse para recolectar alimentos refuerza el sentido de pertenencia e identidad, fortaleciendo los vínculos familiares y contribuyendo al bienestar social (Caballero y Mapes, 1985; Lascurain, et al., 2016). En este sentido, la recolecta de alimentos corresponde a una experiencia política que nutre el cuidado propio y colectivo en torno a la salud física y emocional.

Desde la experiencia de las mujeres de VIDA A.C., este momento de «ir a ver qué hay», llegar a la casa y preparar los alimentos es un momento que agudiza la creatividad porque no saben que van a encontrar y qué recetas utilizar para alimentar a la familia. La cocina está en perfecta sintonía con la disponibilidad de los diferentes recursos silvestres a lo largo del año (Caballero y Mapes, 1985). Además de despertar sentimientos, emociones y creatividad, tanto la cocina como los espacios de recolecta constituyen lugares de transmisión de conocimiento, de aplicación del conocimiento transmitido y resguardo de la memoria biocultural por las mujeres (Ochoa, 2019) (Cuadro 3, citas 13).

4.3.2.4 Reorganización solidaria del comercio de alimentos

Según las mujeres de VIDA A.C., el cafetal agroecológico y la recolecta benefician a la economía familiar, por la diversidad y cantidad de alimentos y plantas medicinales que proveen. El cafetal, además, es fuente de trabajo en la época de cosecha de café. La recolecta se da principalmente en la época de lluvias (*la wuaca o la guayaba*), cuando hay más disponibilidad y diversidad de alimentos, y coincide con la época anterior a la cosecha de café, donde hay poco ingreso económico, lo que garantiza el alimento cuando los recursos son más escasos. Si se tiene alimentos para consumir, intercambiar y cocinar la preocupación sobre el dinero disminuye (Cuadro 1, citas 14).

Cuando las mujeres logran recolectar en sus parcelas cantidades considerables de alimentos las pueden llevar al trueque para intercambiar y obtener otros productos. Esto sucede por ejemplo con las flores de izote, el tepejilote y los hongos que son intercambiados principalmente por maíz criollo y frutas (Cuadro 1, citas 15). El mantenimiento de las actividades de recolecta y de trueque demuestra la abundancia de la vida y la fuerte persistencia de tradiciones culturales que corresponden a la interacción entre seres humanos y naturaleza (Caballero y Mapes, 1985). Se trata del ejercicio de otra racionalidad económica, que no está regida por la racionalidad del capital sino por el equilibrio, armonía y solidaridad entre las relaciones (Acosta y Guijarro, 2018), contribuyendo, de esta manera, a pensar una economía post-capitalista.

4.3.2.5 Cosmovisión cafetalera feminista

Para las mujeres de VIDA A.C. la recolecta tiene un sentido de conexión y reciprocidad, en un sentido espiritual, con la Madre Tierra o Madre Naturaleza, y con otros seres vivos. Ellas aclaran que hay momentos y prácticas en que esta conexión es exclusiva de las mujeres, principalmente en la recolecta de las plantas medicinales para el cuidado postparto. Por ello, consideran importante integrar la dimensión espiritual al concepto de soberanía alimentaria, planteando de esta forma una ética entre los seres humanos y las plantas, así como una conexión sensible entre estos mundos (Cuadro 5, citas 16 y 18). Asimismo, la práctica de la recolección puede crear un conocimiento íntimo del medio ambiente y los recursos utilizados

(p. ej., fenología y relaciones ecológicas), particularmente cuando la experiencia de recolección se acumula a lo largo de generaciones (Lascurain, et al., 2016).

Las mujeres de VIDA A.C. mencionan que la producción agroecológica las ayuda a proteger y cuidar la Madre Tierra. En el momento que van a recolectar hablan con las plantas para que crezcan, agradecen por los alimentos sanos y nutritivos que cosechan, cuidan y honran los espacios de recolecta, y algunas de ellas aprovechan para estar en meditación, en contacto profundo con la naturaleza y entidades espirituales. En esta relación de reciprocidad las mujeres reciben diversidad de plantas medicinales y de alimentos, sanos y nutritivos, «regalos que nos da la Madre Naturaleza por cuidarla» (Irma Moreno, 56 años).

Productos de la recolecta como flores, semillas, miel, plantas medicinales y hojas (p.ej. palma, la lama y el pastle) son utilizados en la alimentación y también para adornar y proteger las casas y los altares. Algunos de estos productos estarán acompañados por imágenes de la Madre Tierra, la Virgen de Guadalupe y otros santos y santas católicos.

La recolecta también genera buenos sentimientos y se ha convertido en motivo de orgullo (Cuadro 5, cita 19), pues además de vincularse al cuidado de la salud espiritual y física, auxilia a las mujeres en el cuidado de la salud mental y emocional. Las cafetaleras de VIDA A.C. cuentan que cuando las matas de café están floreado les gusta andar en las orillas, sintiendo los olores, observando y rezando para que no ocurra una lluvia fuerte para que no se caigan las flores (Cuadro 5, citas 20, 21 y 22).

Materializada en costumbres y ceremonias, la cosmovisión que nutren las mujeres de VIDA A.C. contribuye al fortalecimiento de la soberanía alimentaria, al paso que fomenta la comprensión de los procesos ecológicos y del territorio (LaRochelle y Berkes, 2003). Estos conocimientos aportan, a su vez, a estrategias y decisiones en torno a la recolección.

Para las mujeres cafetaleras campesinas feministas de VIDA A.C. la recolecta de alimentos aporta significativamente al concepto y práctica de la soberanía alimentaria por implicar la toma de decisión y acción orientadas a una alimentación sana y nutritiva, basada en alimentos que forman parte de la riqueza biocultural local en todo el año, sobre todo en el periodo de lluvias, cuando no hay venta de café y los ingresos económicos disminuyen. El manejo agroecológico del cafetal comestible proporciona una gran diversidad de alimentos para recolectar y constituye una práctica privilegiada para el rescate, mantenimiento y

transmisión de los saberes tradicionales referentes a los bienes naturales y la gestión territorial, la ética del cuidado con todos los seres y con la Madre Tierra.

Las mujeres de VIDA A.C. nos convocan a pensar y valorar la dimensión simbólica de la recolección y los alimentos mediante el sentido del cuidado de la Madre Tierra. La cocina de humo, maternal y ancestral, vincula a las mujeres con su parcela, su traspatio, convirtiéndolos en espacios no solo de siembra y cosecha, como también de recolecta y cocina. Caminan hacia la soberanía alimentaria, movidas por la preocupación de alimentarse y a sus familias, y con conocimientos heredados que utilizan para preparar la comida. Lo que las impulsa a la recolecta, así como a mantener y a transmitir estos saberes, también extiende la cocina al territorio y las vincula, a la vez, con sus abuelas y con las generaciones por venir.

La cosmovisión de las mujeres de VIDA, al igual que en otras experiencias lideradas por mujeres campesinas en México (González-Santiago y Fernández-González, 2020), representa una alternativa ante la agroindustria globalizada, que se rige a los sistemas alimentarios desde una lógica de productividad, sin importar los efectos negativos a la Madre Tierra, los territorios y los cuerpos que sostienen la vida.

4.3 Para sentipensar otra racionalidad

En suma, desde del pensamiento feminista campesino y desde su territorio biocultural, los saberes de las mujeres cafetaleras sobre la recolecta permiten repensar a la soberanía alimentaria - como concepto y práctica - a partir de las siguientes consideraciones: 1. Para alcanzar una dieta culturalmente apropiada es importante favorecer las dietas basadas en los alimentos recolectados y salvaguardar los saberes de las mujeres; 2. Los espacios de recolecta son espacios políticos, comunes y colectivos, así que su uso y cuidado no son solamente de quien posee la propiedad del terreno, sino de toda la comunidad. Estos también son espacios donde ocurren dinámicas que promueven el bienestar social 3. La recolecta y el trueque contribuyen a pensar otra racionalidad económica, basada en el valor de uso y no de cambio. y 4. La dimensión espiritual es ética y política; considerar la cosmovisión de las mujeres cafetaleras y de otras mujeres campesinas, indígenas y negras fortalece el concepto de la soberanía alimentaria también desde esta dimensión. La soberanía alimentaria nos invita a cuidar nuestra casa común y la cosmovisión de las mujeres nos enseña el cómo hacerlo desde

un vínculo de reciprocidad con la Madre Tierra. Asimismo, la promoción de la salud integral se extiende al cuidado de la familia, la comunidad y el territorio.

Finalmente, las mujeres de VIDA A.C. nos brindan una comprensión culturalmente arraigada a los procesos ecológicos, como es la percepción de las temporalidades. Esta comprensión sobre los procesos ecológicos guía decisiones de manejo de los recursos locales, como el uso múltiple de los ecosistemas, el cuidado de los espacios de recolecta y del territorio, y se basa en una comprensión profunda de las relaciones ecosistémicas, resultado de la agroecología campesina. Las prácticas de recolección a menudo se basan en la memoria biocultural, en el rescate y reproducción de los conocimientos de las mujeres. La relación de reciprocidad que las mujeres cafetaleras cultivan con la naturaleza a través de la recolecta fortalece la identidad campesina y el sentimiento de pertenencia al territorio biocultural.

4.4 Referencias

- Acosta Espinosa, A., & Guijarro, J. C.. (2018). De las “ciencias económicas” a la *posteconomía*. Reflexiones sobre el sin-rumbo de la economía. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10469/15391>
- Bellows, A. C., et al. (2016). *Gender, nutrition, and the human right to adequate food*. New York: Routledge.
- Boletín Nyéléni. (2010). *Boletín Nyéléni #0: Tierra*. Recuperado de: <https://nyeleni.org/spip.php?article413>.
- (2011). *Las mujeres y la Soberanía Alimentaria*, Recuperado https://nyeleni.org/DOWNLOADS/newsletters/Nyeleni_Newsletter_Num_6_ES.pdf.
- (2014). *Boletín Nyéléni #13: Soberanía Alimentaria*. Recuperado de: <https://nyeleni.org/spip.php?article426>.
- (2016) *Boletín Nyéléni # 28: La Agroecología en una encrucijada*. Recuperado de: <https://nyeleni.org/spip.php?rubrique178>.
- (2017) *Boletín Nyéléni # 30: Avanzando la Soberanía Alimentaria*. Recuperado de: <https://nyeleni.org/spip.php?rubrique184>.
- Caballero, J, & Mapes, C. (1985). Gathering and subsistence patterns among the P'urhepecha Indians of Mexico. *Journal of Ethnobiology*, vol. 5, n. 1, p. 31-47.
- Casas, A., et al. (1996). Plant management among the Nahuatl and the Mixtec in the Balsas River Basin, Mexico: an ethnobotanical approach to the study of plant domestication. *Human Ecology*, vol. 24, n. 4, pp. 455-478.
- De Koker, T., et al. (2018). Wild greens knowledge and consumption: a qualitative exploration of human agency in the Southern Arizona food system. *Food, Culture & Society*, vol. 21, n. 3, pp. 331-349.
- Desmarais, A. A. (2003). The Via Campesina: Peasant women at the frontiers of food sovereignty. *Canadian Woman Studies*, vol. 23, n. 1.
- Díaz-José, J. et al. (2019). Traditional knowledge of edible wild plants used by indigenous communities in Zongolica, Mexico. *Ecology of food and nutrition*, vol. 58, n. 5, pp. 511-526.
- Espinal, D. L. T. & Azcona, I. P. (2020). Territorializar la soberanía alimentaria. *En este número: Red Chiapaneca de Huertos Educativos*, p. 28.
- Estermann, J. (2012). Crisis civilizatoria y Vivir Bien. Una crítica filosófica del modelo capitalista desde el allin kawsay/suma qamaña andino. *Polis. Revista Latinoamericana*, vol. 33.
- González-Santiago, M. V. & Fernández-González, C. (2020). De la naturaleza a la mesa. Agricultura y saberes de campesinas de Huasca, Hidalgo, México. *LEISA, revista de agroecología*, vol. 36, n.1, pp.14-17.
- LaRochelle, S. & Berkes, F. (2003). Traditional ecological knowledge and practice for edible wild plants: Biodiversity use by the Rarámuri, in the Sierra Tarahumara, Mexico. *The International Journal of Sustainable Development & World Ecology*, vol. 10, n. 4, pp. 361-375.
- Lascrain, M., López-Binnqüist, C. & Emery M. R. (2016). Culture and environment in the Sierra de Misantla, Veracruz, Mexico: the case of *Oecopetalum mexicanum*. *Madera y bosques*, vol. 22, n. 3, pp.11-21.

- LVC. (1996). *Soberanía Alimentaria, un futuro sin hambre*. Recuperado de: <https://nyeleni.org/spip.php?article38>.
- (2003). *Qué es la soberanía alimentaria*. Recuperado de: <https://viacampesina.org/es/quignifica-soberanalimentaria/>.
- (2008). *Carta de Maputo*. Recuperado de: <https://viacampesina.org/es/carta-de-maputo-v-conferencia-internacional-de-la-vcampesina/>.
- (2015). *La Agroecología: Puntal de la soberanía alimentaria*. Recuperado de: <https://viacampesina.org/es/la-agroecologia-puntal-de-la-soberania-alimentaria/>.
- Manzanero-Medina, G. I., et al. (2020). Ethnobotany of food plants (quelites) sold in two traditional markets of Oaxaca, Mexico. *South African Journal of Botany*, vol.130, pp. 215-223.
- Merçon, J. (2015). Educación campesina y soberanía alimentaria. Enseñanzas del Grupo Vicente Guerrero de Tlaxcala. *Red de Gestión Regional del Agua, Gobierno, Ciudadanía y Sustentabilidad*, p. 106.
- Micarelli, G. (2018). Soberanía alimentaria y otras soberanías: el valor de los bienes comunes. *Revista colombiana de antropología*, vol. 54, n. 2, pp. 119-142.
- Mier y Terán G. C. et al. (2018). Bringing agroecology to scale: Key drivers and emblematic cases. *Agroecology and sustainable food systems*, vol. 42, n. 6, pp. 637-665.
- Montoto, V. C. (2017). *Proceso de transversalización de la perspectiva de género en La Vía Campesina Internacional (1993-2013)*. Diss. tesis doctoral en el Programa de Estudios sobre Desarrollo, UPV/EHU.
- Morales, H. y Ferguson, B. (2019). Scaling Out Agroecology. *Plant and Soil Science Seminar*; University of Vermont.
- Morgan, C. B., Trubek, A. B. & Iles, A. (2020). Not yet at the table: The absence of food culture and tradition in agroecology literature. *Elementa: Science of the Anthropocene*, Vol. 8.
- Narváez-Elizondo, R. E. (2020), Las plantas silvestres también se comen: un patrimonio biocultural por rescatar. *Árido-Ciencia*, vol. 5, n. 2, pp. 3-21.
- Ochoa, A. R. (2019). Diagnóstico del estado de los quelites en la comunidad de Santos Degollado, Etna, Oaxaca, México: Recordando el patrimonio biocultural de las abuelas». tesis de maestría. Máster Oficial en Agroecología: Un enfoque para la sustentabilidad rural. Universidad de Córdoba, p. 60.
- Pascual-Rodríguez, M., & López, Y. H. (2010). Ecofeminismo, una propuesta para repensar el presente y construir el futuro. *CIP-Ecosocial. Boletín ECOS*, vol.10, pp. 1-3.
- Pimbert, M. P. (2017). Democratizing knowledge and ways of knowing for food sovereignty, agroecology, and biocultural diversity. *Food Sovereignty, Agroecology and Biocultural Diversity*. Taylor & Francis.
- Pintos, M. R. & Drago, M. (2013). Feminismo y soberanía alimentaria: voces de mujeres rurales del sur. *Alternativas Feministas ante las crisis*, p.135.
- Pontes, T. M., et al. (2021). La vida al centro. Soberanía alimentaria desde la experiencia feminista campesina de VIDA AC, México. *Cadernos de Agroecología*, vol. 16, n.1.
- Severiano Hernández, M. (2021). *Agroecología y sostenibilidad de la vida. Una mirada desde la organización campesina cafetalera VIDA en las altas montañas de Veracruz, México*. MS thesis.

- Skewes Vodanovic, J. C., Bilbao, F. T. & Maldonado, D. G. (2017). Traer el bosque a sus domicilios. Transformaciones de los modos de significar el espacio habitado. *Revista INVI*, vol. 32, n. 91, pp.23-64.
- Suárez-Navaz, L. & Hernández Castillo, R. A. (2008). *Descolonizando el feminismo: teorías y prácticas desde los márgenes*. No. Sirsi i9788437624693.
- Toledo, V. M. & Barrera-Bassols, N. (2008). *La memoria biocultural: la importancia ecológica de las sabidurías tradicionales*. Vol. 3. Icaria editorial.
- Vazquez-Garcia, V. (2008). Gender, ethnicity, and economic status in plant management: Uncultivated edible plants among the Nahuas and Popolucas of Veracruz, Mexico.» *Agriculture and Human Values*, vol. 25, n. 1, pp. 65-77.
- VIDA AC, Conecta Tierra & A-Paso. (2016). *Resiliencia del sistema cafetalero agroecológico en la biorregión Jamapa-Antigua del estado de Veracruz, México: Sembrando café... cosechando identidad*.
- Vivas, E. (2012). Soberanía alimentaria, una perspectiva feminista. *El viejo topo*, vol. 288, pp. 46-55.
- Wedekind, J., Milanez, F. & Puig, J. M. (2017). Entrevista a Jason Moore: Del Capitaloceno a una nueva política ontológica. *Ecología política*, vol. 53, pp. 108-110.
- Wiersum, F., Ingram, V. & Ros-Tonen, M. (2014). Governing access to resources and markets in non-timber forest product chains. *Forests, Trees and Livelihoods*, vol. 23, n. 1-2, pp. 6-18.

4.5. Cuadros

4.5.1 Cuadro 3. Aportaciones de mujeres cafetaleras feministas campesinas de las montañas de Veracruz, México, al concepto de soberanía alimentaria con respecto a la alimentación como un derecho humano.

Cafetales agroecológicos

1. «Tener alimentos sanos para comer» (Asunción Hernández, 42 años)
2. «El cafetal contribuye a la recolecta porque tenemos una forma diferenciada de producir. producción fuera de forma convencional, en donde nada más hay un árbol de sombra y cafetal de la misma especie, nosotros no tendríamos variedad de comida» (Clara Palma, 64 años). «La basura orgánica se tira después en el campo, y [...] después vas cosechando lo que va naciendo, y donde no aplicas herbicidas pues, entonces, en las lluvias tú ya sabes que si aplicas un poco de estiércol, por ejemplo, vas a ver qué vas a encontrar un montón de quelites, porque nacen» (Gisela Illescas, 41 años, coautora).

Agroecología Campesina

3. «Círculo virtuoso» (Irma Moreno, 56 años): «Si cosecho frijol, maíz, sé que tengo para todo el año [...] y no más maíz, sino la hoja de totemoxtle (las hojas secas de la mazorca de maíz) para tamales» (Ana Morelos, 56 años), en la milpa también se aprovecha «el hongo, huitlacoche» (Irma Moreno, 56 años) y, para «uno que tiene bestia, el zacate (la planta seca de maíz) para paja, [...], el zacate de milpa lo cortamos y lo guardamos, en tiempo de café, tenemos zacate (como alimento) para la bestia, los caballos» (Ana Morelos, 56 años) y el estiércol «de la bestia es para abonar después» (Adriana Quiroz, 35 años). «En la milpa pues que tengamos de comer todo el año, pero como la hoja mi esposo es el que la saca, luego la vendo, es un poco de lo económico lo que sacamos de ahí» (Ana Morelos, 56 años).

Alimentos culturalmente adecuados

4. «La recolección y la soberanía alimentaria es porque justo decides qué comer [...], decidimos qué comemos y esto que es el rescate de las formas de cómo se prepara [...]. Hay cosas que son silvestres y tienes que darle un hervor y tirarle el agua, o tienes que quitarle esta capita porque si no se va a amargar, por ejemplo, con las flores de Izote, hasta esta temporada te las puedes comer, después, aunque si te las comes y no le haces un buen cuidado, te sientes mal de la panza» (Denisse García, 37 años, coautora).

4.5.2 Cuadro 4. Aportaciones de mujeres cafetaleras feministas campesinas de las montañas de Veracruz, México, al concepto de soberanía alimentaria con respecto a la protección de los bienes naturales y reforma agraria.

Vínculo con el territorio

5. «Si yo voy al campo, de entrada, tengo que saber o recordar el conocimiento, porque no es lo mismo ir al monte, que ir a una milpa, o una milpa dentro del monte, dentro del monte en una montaña» (Nelly Sánchez, 32 años).
6. «Conocer el territorio, conocer su espacio y eso es bien importante, bien bonito» (Denise García, 37 años, coautora). «Y también la estacionalidad [...] Doña Esperanza ya sabe que para la época de la guayaba ya tuvo que haber guardado maíz, un chingo de cosas que no se echan a perder, para ir al trueque, en lo que llegan las lluvias, en las secas, yo me acuerdo en mayo para mí, cierro los ojos, siento, la chicharra y los colorines, es súper importante» (Nelly Sánchez, 32 años).

Cuidado

7. Conocer cuáles son las fincas y otros cultivos donde «sabemos que no fumigan las personas» (Ana Morales, 56 años), «que corte nada más lo que voy a ocupar» (Ana María Morales, 56 años), «ya sea para que alguien más lo recolecte o para que siga reproduciendo» (Denisse García, 37 años, coautora). «Nosotros sí tenemos que pensar cuánta carga puede aguantar nuestro cafetal [...], no le voy a poner veinte árboles de mango a mi cafetal, porque no va a aguantar producirme tanto, yo tengo que diseñar a mi cafetal [...], la Madre Tierra es como una mujer, yo así lo pienso, si tú pones a tu mujer que está pariendo y pariendo hijos, te la vas a acabar, entonces, a nuestro pedazo de tierra también tenemos que cuidarlo, si queremos que nos

de alimentos» (Clara Palma, 64 años). «Nada más es el cuidado cuando van a chapear, tienen que ver dónde está la planta (comestible) y dejarla, eso es lo único, porque salen solitos [...], con el mismo abono que tiene la planta de café, el plátano ya tiene tierra buena, así da» (Margarita Flores, 59 años).

Espacio de uso común

8. «Cuidamos esa parte, como no vamos a destruir o llevar más de lo que necesitamos, porque pues no era nuestra, íbamos a comer, a buscar qué comer [...] y a cuidar de donde lo tomamos» (Adriana Quiroz, 35 años). «Ahorita hay mucha comida, que acaban de salir de su temporada, y para la gente es una costumbre buena ir a recolectar, pero entra esa costumbre mala, porque muchos, van a donde no es suyo, y cuando tú llegas, qué piensas que vas a traer, algo, pues ya, no hay nada. [...] Yo soy de las personas que no me gusta traer demás, [...] tráete nada más lo que vayas a consumir, lo demás ahí déjalo, para que se lo lleven otros» (Clara Palma, 64 años).

Ética entre el humano y no-humano

9. «Mi esposo tiene dos hormigueros y los cuida, los respeta, se comieron dos matas de café, no hay problema, no pasa nada» (Lucia Méndez, 31 años). «Además porque era como una familiaridad entre yo, ser humano con las plantas, con los quelites, como una familia porque después creces y te hacen creer otras cosas [...]. Tú te vas y pues ya encontraste el racimo de plátanos, o los quelites que con una mata que nazca y la dejes bonita, va a echar semilla, las mismas aves, o los insectos que traen semilla, así es como se asegura la producción de cosas en la finca» (Irma Moreno, 56 años).

4.5.3 Cuadro 5. Aportaciones de mujeres cafetaleras feministas campesinas de las montañas de Veracruz, México, al concepto de soberanía alimentaria con respecto a la paz y bienestar social.

Transmisión de conocimiento

11. «El hecho de que vaya uno a allá con ellos (los y las niñas) y aparte les enseña uno, y son cosas que también se les van quedando a ellos, cuando crezcan pues se van a acordar» (Lucia Moreno, 30 años). «Lo hemos aprendido de los viejos, lo hemos aprendido de la vida [...], se aprende en la práctica, se aprende escuchando, y se aprende también pues en los talleres que vamos teniendo» (Clara Palma, 64 años). «Cuando yo era niña que iba a la finca con mi mamá [...], con mis hermanos que eran los que iban a buscar al campo, pero ellos iban con personas mayores, ellos les enseñaban [...], yo también me acuerdo que iba con una viejita, yo la acompañaba, una vecina y ya ella me enseñaba, entonces por eso es que uno va aprendiendo» (Irma Moreno, 56 años).

Autocuidado

12. «Es salir de la rutina, distraerse porque sinceramente ir a los mangos, ir a los aguacates, es relajarte y también divertido porque no vas sola, vas con tu familia, con tus cuñadas, tus conuñas, toda la chiquillada» (Lucia Méndez, 31 años). «Me voy a dar un tiempo, porque no es justo estar todo el tiempo encerrada, con tanto estrés, luego se pone uno hasta loca de tanta cosa, es necesario también ir a disfrutar de lo que nos regala la naturaleza, tener un momento de convivencia con nuestra familia» (María del Rosario Vidal, 40 años).

Memoria Biocultural

13. «Requiere ese conocimiento, el conocimiento de que se come [...], cómo se prepara [...], entonces, también eso yo creo que es bien importante, hay muchos saberes relacionados con la recolección, y hasta ahorita que lo estamos platicando, lo estoy como fortaleciendo» (Denisse Gracia, 37 años, coautora). «Cuando era niña, sabíamos que cuando sonaba la chicharra, en el campo, significaba que íbamos a comer gasparitos con huevo, gasparitos en la cena, en el desayuno, puro pinche gasparito» (Nelly Sánchez, 32 años). «Es la energía [...] en la primavera, cuando empiezan las primeras lluvias y las tormentas eléctricas es cuando muchas flores se abren» (Irma Moreno, 56 años). «Ahora hubo muchísimas flores (de Izote), nunca habían dado tanto como este año, venía yo tan emocionada de ver los palos como estaban blanqueando, se miran chulísimos, le conté 71 flores» (Ana Morales, 56 años). «Hay un tiempo en el que la flor de izote no la puedes comer» (Lucia Moreno, 29 años). «Cuando llueve mucho y es fría» (Esperanza Reynoso, 57 años). «Te va a doler el estómago». (Paulina Blanco, 55 años). «Esa es otra, ¿cómo entra la temperatura en el cuerpo? ¿Cómo describo la flor de izote, si nunca he tragado una florecita?, ¿Cómo saber cuál es amarga y cuál es tierna, si no la puedes identificar a simple vista?». (Nelly Sánchez, 32 años).

4.5.4 Cuadro 6. Aportaciones de mujeres cafetaleras feministas campesinas de las montañas de Veracruz, México, al concepto de soberanía alimentaria con respecto a la reorganización del comercio de alimentos.

Relaciones económicas no basadas en el dinero

14. «En la comunidad luego dicen, no se muere uno de hambre, si no tienes dinero, vas al monte, con la comadre» (Ana Morelos, 56 años). «Ahorita la lluvia, porque ahorita nosotros tenemos que comer, en tiempo de agua que nosotros le llamamos, que es mayo y junio, ya va a haber hongos, ya va a haber flor, ya tronó [...] lo bueno que Dios nos quiere mucho porque, no nos dio todo al mismo tiempo, nos lo va dando conforme lo vamos necesitando, [...] cada tiempo nos va ayudando a ver y tengamos qué comer» (Paulina Blanco, 55 años).

Trueque

15. «La recolecta también es otro camino para el intercambio, recolectas tiene que cambiar (Denise García, 37 años). «La importancia es que podemos traer más cosas, lo que yo no tengo y otros tienen, ahí es el cambio, y mientras haya recolecta, hay cosas para comer» (Esperanza Reynoso, 57 años). «Pues a mí me emociona al ver que al llegar allá yo no vengo con mis manos vacías. Si me sobra, por ejemplo, hay nopales, pero ya no alcanzó a comerlos, le doy a mis hermanas» (Eleonor Ramos, 62 años).

4.5.5 Cuadro 7. Aportaciones de mujeres cafetaleras feministas campesinas de las montañas de Veracruz, México, al concepto de soberanía alimentaria con respecto a la cosmovisión.

Reciprocidad

16. «Nada más hay que ser un poquito respetuosos con la naturaleza para que todo fluya» (Lucia Méndez, 31 años).

17. «Regala que nos da la Madre Naturaleza por cuidarla» (Irma Moreno, 56 años).

Conexión

18. «Lo que comemos, lo que recolectamos es el espacio donde vivimos. Tiene que ver con la ética entre las plantas y los seres humanos, y eso también hace que nosotros reconozcamos y valoremos lo que está en nuestro entorno, porque luego decimos, no, pues ¡Ay, que sabrosos son los champiñones!, o cosas que vienen de otros lados, que ni sabemos cómo las cultivan y en qué condiciones, sobre todo que a veces unas son para sobreexplotar a las personas en el trabajo. Y esto es propio, es nuestro, es como las plantas medicinales, hay que hacer medicamentos con plantas que se nos den aquí mismo en la región, que no tengamos que ir a otros lados, aumentar la huella de carbono, o a lo mejor que no conocemos bien las propiedades, es eso, que nos vayamos conectando, es como la conexión entre los seres vivos y la madre naturaleza, que no se pierda» (Irma Moreno, 56 años).

Salud Integral (física, mental, emocional y espiritual)

19. «Se ha convertido en algo de orgullo [...] creo que ya hemos ido retomando ese orgullo de las cosas que recolectamos, porque son importantes por toda esa carga que traen [...]. Bueno, creo que para nosotros siempre es el referente de que el cafetal es salud, pues porque es un espacio donde nos sentimos seguras, y eso es salud espiritual, sentir a la tierra, ver plantas que tú siembras, o tú cuidas [...] son pues alimento del alma, son momentos que, hójole, hasta me cuesta describir. Pero, o sea, aunque no haga nada, aunque solo esté caminando, yo me siento tranquila. Saber que es un espacio de tierra, que además se trabaja colectivo. Creo que también el hecho que los cafetales se convierten en un espacio de trabajo familiar, pues también fortalece, porque sabes que se extiende esta existencia de las familias, existencia del ser humano yo creo que es eso, pienso tantas cosas, yo creo que nos sana el alma, la fuerza espiritual» (Denisse García, 37 años, coautora).

20. «Es relajante, siento que necesito más nariz para poder oler tanto, luego que están floreado los ixcahuites, los mangos, los naranjos, las matas de café, son unos olores tan bonitos que quieres estar ahí sentada oliendo esos olores» (Ana Morelos, 56 años).

21. «Los lugares tienen vibra diferente, no sé si soy yo, pero cuando hay mucho árbol, se siente fresca, ganas de estar ahí sentada respirando, [...] la fresca, la relajación» (Adriana Quiroz, 35 años), «Se fortalece la energía, el cuerpo con la recolecta» (Irma Moreno, 56 años).

22. «A mí no me gusta pasar, siento que pasar, le va uno a tumbar las hojas, las flores y ya no te va a pegar»
(Adriana Quiroz, 35 años).

Capítulo V

Mujeres Campesinas Tejiendo Redes de Soberanía en Tiempo de Sindemia

(Artículo publicado³² por *Brazilian Journal of Rural Education*. Dossier
"Horizontes educativos populares (pos)pandémicos en los mundos
rurales. Sujetxs, experiencias y colectividades")

³² Pontes, T. M., Illescas, G., Hernandez, M., Garcia, D., Calte, I., Merçon, J., & Binnqüist, C. (2023). Mujeres campesinas tejiendo redes de soberanía en tiempo de Sindemia. *Rev. Bras. Educ. Camp.*, 8, e14895. <http://dx.doi.org/10.20873/uft.rbec.e14895>

5.1 Resumen

La pandemia de COVID-19 debe ser analizada como una sindemia, resultante de la interacción entre enfermedades y macroprocesos políticos y socioeconómicos que afectan a la soberanía alimentaria, principalmente de las mujeres. Los movimientos campesinos plantean, como salida a las multi-crisis, la transformación del sistema alimentario, basado en la soberanía alimentaria y en los principios feministas. En este artículo, utilizamos datos de una investigación transdisciplinaria y un informe producido por mujeres para orientar acciones en relación con cuestiones de género, la COVID-19 y los sistemas alimentarios, como base para el análisis de un caso particular en México: las iniciativas llevadas a cabo para el enfrentamiento de la sindemia de COVID-19 por mujeres cafetaleras, feministas campesinas, en dos comunidades de las montañas de Veracruz. El objetivo de este artículo es demostrar que estas mujeres han logrado fortalecer los vínculos de solidaridad en sus comunidades, de reciprocidad con la Madre Tierra y de cuidado de la salud integral a través del fortalecimiento de prácticas ancestrales (recolecta y trueque), y de nuevas herramientas (círculos de autocuidado y medios digitales). Este artículo demuestra cómo las formas de vida de estas mujeres, su creatividad y resiliencia se materializan localmente, y así propone la construcción de otra narrativa por y sobre las mujeres campesinas.

Palabras clave: soberanía alimentaria, trueque, recolecta, salud integral, feminismo campesino y popular

5.2 Los Impactos de la Sindemia a los Sistemas Alimentarios, la Salud y las Mujeres Campesinas

Los epidemiólogos y científicos sociales han llamado la atención sobre cómo las condiciones económicas, geopolíticas, ambientales, sociales y culturales son capaces de generar epidemias, además de transformar un brote epidémico en una pandemia (Almeida-Filho, 2021). A esta agrupación o superposición de enfermedades y epidemias asociadas a factores resultantes de macroprocesos económicos y políticos se refiere el concepto de sindemia (*op. cit.*).

Esta superposición de enfermedades y epidemias aumenta sobremanera los efectos de diversas formas de sufrimiento en la salud individual y colectiva. Este fenómeno puede llevar a una gran reducción de la capacidad de control de la transmisión comunitaria, cuando están acompañadas por informaciones falsas (infodemia) y decisiones políticas equivocadas (*ibid.*). Como gran ejemplo de esto en la actualidad, se presenta el COVID-19.

La pandemia de COVID-19 debe ser analizada como una sindemia (Machado, Marchioni, y Carvalho, 2021) que resulta de macroprocesos y de la interacción de diversos grupos de enfermedades (infecciosas y parasitarias, crónicas no transmisibles y de salud mental). Como parte de los procesos agravantes de la sindemia de COVID-19 destacan: el contexto socioeconómico (Bispo Júnior y Santos, 2021) y la persistencia de los sistemas alimentarios insustentables (Machado, Marchioni, y Carvalho, 2021).

La COVID-19 ha expuesto claramente las vulnerabilidades y debilidades estructurales del sistema alimentario global basado en el modelo agroindustrial (Duncan y Clayes, 2020), además de los riesgos para la salud y para el medioambiente (Nyéléni, 2021), que afectan directamente a los pueblos y a los ecosistemas. Desde una mirada feminista, este sistema alimentario tiene sus bases construidas en la perpetuación de la discriminación basada en el género (Duncan y Clayes, 2020). A lo largo de los últimos 40 años, los movimientos sociales campesinos vienen denunciando, a nivel mundial, este sistema por las violaciones de los derechos humanos, por fomentar el acaparamiento de los recursos naturales del sur global y, más recientemente, por fortalecer la división sexual del trabajo y aumentar la carga de trabajo de cuidados, reproductivo y productivo de las mujeres (Duncan y Clayes, 2020; LVC, 2021; Nyéléni, 2021) .

Este conjunto de factores afecta directamente el derecho a una alimentación adecuada y saludable (Machado, Marchioni y Carvalho, 2021) y por lo tanto a la soberanía alimentaria de los pueblos, principalmente de las mujeres, de las niñas y niños, de las personas productoras de alimentos a pequeña escala, los pueblos indígenas, las y los trabajadores sin tierra y las personas urbanas pobres en situación de inseguridad alimentaria (Nyéléni, 2021).

La Vía Campesina como movimiento campesino internacional plantea que el escenario de multi crisis actual, agravado por la pandemia, no puede resolverse con medidas de urgencia y paquetes de incentivos, pues éstos siguen perpetuando el modelo agroindustrial, “resultando más necesario que nunca que el sistema alimentario sea transformado hacia la soberanía alimentaria, la agroecología, los derechos humanos y la justicia” (Nyéléni, 2021, pág. 2). Sin embargo, para que alcancemos este modelo planteado por el movimiento campesino de sociedad justa y equitativa y para que las mujeres alcancen y disfruten plenamente de sus derechos y su autodeterminación, todas estas demandas políticas deben fundarse en principios feministas fundamentales: la justicia, la igualdad, la equidad, la no discriminación y la interseccionalidad (Duncan y Clayes, 2020).

En resumen, la soberanía alimentaria es “el derecho de los pueblos a disponer de alimentos sanos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica, y su derecho a decidir sobre su propio sistema alimentario y productivo” (Declaración de Nyéléni, 2007, pág. 1). Tiene un objetivo estratégico de ofrecer una alternativa a las políticas neoliberales y un nuevo paradigma para combatir el hambre y la pobreza (Boletín Nyéléni, 2014). Desde su presentación oficial, el concepto de soberanía alimentaria se ha ido enriqueciendo al referir el reconocimiento de una agricultura vinculada al territorio, orientada a los mercados locales y nacionales: tomando como preocupación central al ser humano, reconociendo el control local autónomo de los territorios y de los bienes comunes y fomentando los modos campesinos e indígenas de producción y gestión del territorio (Pontes et al., en revisión b).

La soberanía alimentaria como propuesta política llama a los Estados a poner el énfasis en la protección social, la justicia económica y climática (Boletín Nyéléni, 2014). En el año 2020, la soberanía alimentaria fue reconocida como un derecho (LVC, 2020) en un documento jurídico que reconoce la identidad vinculada a la forma de producir, de ser, de

estar y de relaciones entre personas y con la naturaleza (LVC, 2021). La declaración se centra en todos los derechos anclados en la soberanía alimentaria y en la igualdad y equidad de género (*ibid.*).

En los países del Sur, un 43% de la producción de alimentos recae en las mujeres (Peterman et. al., 2014); por esto solo se logrará la soberanía alimentaria desde una perspectiva feminista (Vivas, 2012) que se ocupe de las desigualdades estructurales, incluidas las cuestiones de género y otras relaciones de poder que caracterizan los sistemas alimentarios actuales (Duncan y Clayes, 2020). Con este fin, muchas mujeres de los campos, de las aguas y de los bosques, además de las urbanas y de las migrantes, persisten en la construcción colectiva del feminismo campesino y popular (LVC, 2021). Este enfoque plantea que la emancipación de las mujeres es un proceso colectivo que implica la liberación de los pueblos, la soberanía alimentaria mediante la agroecología, la justicia, la igualdad y la dignidad de las mujeres, de los hombres y de las diversidades del campo y de la ciudad (LVC, 2021).

Desde una perspectiva feminista de la crisis de la COVID-19, los gobiernos no han dado prioridad a los intereses de las personas, sino que han dejado que las empresas impongan su propio interés privado. El reflejo de estas políticas se ve en los actuales sistemas de producción y de consumo de alimentos (Duncan y Clayes, 2020), dentro de las cuales, las mujeres se encuentran en la primera línea de la crisis y sufren un riesgo desproporcionado (Duncan y Clayes, 2020). Durante el período de aislamiento muchas mujeres no tuvieron la posibilidad de confinarse debido a la dependencia de un sueldo diario, a la falta de una reserva económica, ni de protección social o de apoyo estatal (Nyéléni, 2021).

En el enfrentamiento contra las desigualdades y la discriminación por razón de género que moldean la pandemia de la COVID-19, están las respuestas vanguardistas que han puesto en marcha las mujeres, las familias campesinas y las comunidades locales organizadas en múltiples niveles. Estas respuestas han demostrado valores de comunidad, solidaridad, resiliencia, sostenibilidad y dignidad humana, y están dirigidas principalmente a las personas y comunidades más vulnerables (Nyéléni, 2021). Movilizadas por las intensas emociones y con el esfuerzo del espíritu colectivo y de los movimientos feministas y de soberanía

alimentaria (Duncan y Clayes, 2020), estas respuestas nos proporcionan ejemplos de la reconstrucción del tejido social basados en una solidaridad concreta y altamente inspiradora.

Entre las iniciativas desarrolladas en la organización de la distribución de alimentos podemos observar el potencial de cambio real hacia un sistema alimentario soberano. Como ejemplo de lo anterior, están las iniciativas de distribución de alimentos y comidas preparadas, de materiales de protección sanitaria, de semillas, de insumos para la producción, el refuerzo del vínculo de las redes de economía solidaria y de los ciclos cortos de consumo entre las familias productoras y los *prosumidores* (consumidores que también son productores) y otros elementos de apoyo para la subsistencia de las familias y comunidades vulnerables, al interior de los países y entre estos (Nyéleni, 2021). Asimismo, cuando ha sido posible, los productores y productoras han empleado las plataformas digitales para comercializar sus productos de forma directa. Los esquemas de apoyo mutuo y las clínicas comunitarias han contribuido a demostrar que los sistemas alimentarios locales y los canales cortos de comercialización son más resilientes y capaces de innovar en tiempos de crisis, así como de alimentar a las personas con alimentos sanos (Nyéleni, 2021) y a fortalecer los vínculos con el territorio y las relaciones de reciprocidad entre el humano y el extra humano.

Para orientar acciones futuras de las políticas y los programas en relación con cuestiones de género, la COVID-19 y los sistemas alimentarios, el Grupo de Trabajo de Mujeres del mecanismo de la sociedad civil y los pueblos indígenas para las Naciones Unidas generó un informe. En este documento, las autoras Duncan y Clayes (2020) proponen cinco principios transversales para guiar las políticas públicas: la participación y representación, los derechos humanos, la no discriminación e interseccionalidad, la soberanía alimentaria, los feminismos y la justicia, igualdad y equidad de género. En este artículo utilizaremos este informe como base para el análisis y discusión de un caso particular en México, el cual trata de dos iniciativas de enfrentamiento de la pandemia de COVID-19 son llevadas a cabo por mujeres cafetaleras feministas campesinas en dos comunidades de las montañas de Veracruz. Nuestro propósito es visibilizar y fortalecer las prácticas ancestrales de comercio, las maneras de alimentarse y de cuidar la salud integral, lo que incluye la salud emocional y espiritual de las mismas mujeres, de la familia y de la comunidad.

5.3 Investigación Transdisciplinaria en Tiempos de Sindemia

La investigación transdisciplinaria (Lang et al. 2012; Merçon et al. 2021) que realizamos pone en el centro de la producción epistemológica la voz de las mujeres cafetaleras. El trabajo se realizó en comunidades de los municipios de Ixhuatlán del Café y en Cosautlán de Carvajal, en el centro del estado de Veracruz. Debido a la pandemia la investigación empezó con reuniones virtuales para establecer el equipo de investigación y el codiseño de las diferentes etapas del proceso. En 2021, se realizaron un taller con Café Mundial (Dawkins y Solomon, 2017; O'Conner y Cotrel-Gibbons, 2017) y una serie de entrevistas en profundidad. Posteriormente, a partir de las narrativas de los encuentros y de las entrevistas, se realizó el análisis de discurso (Santander, 2011). Para este artículo, en específico, utilizamos una parte de las preguntas realizadas de la entrevista a profundidad. En todas las reuniones fueron tomados acuerdos para la colaboración y todos los documentos producidos fueron compartidos, por medio electrónico para su revisión (incluyendo el término de consentimiento libre, previo e informado utilizado para el encuentro presencial y para la entrevista a profundidad).

En Ixhuatlán del Café³³ participaron 11 mujeres, quienes comparten su nombre y voz: Clara Palma (64 años), Paulina Blanco (55 años), Gisela Illescas (43 años, comunidad La Tranca y co-autora de este texto), Margarita Flores (59 años, Zacamitla), María del Rosario Vidal (40 años, Zacamitla), Lucía Moreno (29 años, Zacamitla), Leonor Ramos (62 años, Ixcatla, co-autora de este texto), Esperanza Reynoso (57 años, Ixcatla, co-autora de este texto), Irais Venegas (27 años, Ixcatla), Lucía Méndez (31 años, Guzmantla) y Nelly Sánchez (32 años, Ciudad de Córdoba). En Cosautlán de Carvajal participaron 6 mujeres: Denisse García (37 años, co-autora de este texto), Irma Moreno (56 años, co-autora de este texto),

³³ Para más informaciones de las municipalidades, se puede consultar la página del INEGI para Cosautlán del Carvajal y para Ixhuatlán del Café, respectivamente:

<https://www.inegi.org.mx/app/mapa/espacioydatos/default.aspx?ag=300460001> y <https://www.inegi.org.mx/app/mapa/espacioydatos/default.aspx?ag=300800001>.

Adriana Quiroz (35 años), Asunción Hernández (42 años), Ana María (56 años) y Mónica Severino (30 años, también co-autora de este texto). Todas las mujeres participan o colaboran en la asociación civil feminista-campesina Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café (VIDA A.C.)³⁴ y en las marcas colectivas: Femcafé (café agroecológico y de especialidad), Mujer que Sana (herbolaria y medicina tradicional), Mujeres de la Niebla (cocina tradicional) y Familias de la Niebla (turismo campesino).

Las parcelas o cafetales comestibles³⁵ que mantienen las mujeres de VIDA A.C. se ubican en zonas de bosque mesófilo de montaña, el cual ofrece condiciones propicias para la producción de café de sombra. Recíprocamente, la cafeticultura agroecológica contribuye a la recuperación y conservación de los beneficios que este ecosistema brinda (Severiano Hernández, 2021).

En sus formas de vida y de habitar el territorio, las mujeres cafetaleras mantienen prácticas ancestrales de cultivo, como son las milpas (siembra intercalada de maíz, frijol, calabaza y otros cultivos); la recolección de insectos y plantas o partes de plantas y hongos silvestres para la alimentación; el mantenimiento de sistemas de intercambio de bienes materiales y servicios no basado en el dinero (trueque) y prácticas de cuidado de la salud integral. Adicionalmente, las mujeres cultivan sus huertos medicinales para la herbolaria y generan subproductos de abejas nativas. El cuidado emocional y espiritual es transversal en su práctica, lo que amplía los significados del sistema cafetalero.

En los apartados que siguen, analizamos primero cómo estas prácticas de cuidado de la salud integral, la recolección y el trueque han sido afectadas por la pandemia y

³⁴ El desarrollo histórico de la organización VIDA A.C.. se presenta en el artículo Pontes et al. (2021)

³⁵ El manejo agroecológico del cafetal promueve una alta diversidad lo que eleva el sistema cafetalero a un agroecosistema alimentario en donde todas las especies poseen múltiples funciones, por esto las mujeres de la organización Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café - VIDA A.C. reconocen sus cafetales como *cafetales comestibles* (VIDA et al., 2016)

posteriormente cómo la creatividad, resiliencia y el sistema alimentario de base ecológica colaboraron para mitigar estos efectos en las vidas de las mujeres cafetaleras.

5.4 Las Mujeres Cafetaleras Feministas Campesinas en Contexto de Sindemia

Las mujeres consideran que como familia y como organización tuvieron dificultades, pero también algunos beneficios con la pandemia. No se registró ningún caso grave y nadie de la organización llegó a fallecer. Algunas familias evitaron compartir las noticias sobre las estadísticas de la pandemia, lo cual resultó de apoyo emocional durante el primer año de la pandemia.

En las comunidades nadie practicó el confinamiento estricto, en realidad las casas no ofrecen condiciones estructurales para estar en aislamiento. Mantuvieron el trabajo en el campo y en la oficina de VIDA A.C. y solo salían de la comunidad en caso de extrema necesidad. Para algunas familias fue un tiempo propicio para la convivencia y para recibir visitas de familiares y amigas de la zona urbana que querían aislarse en el campo.

En el primer año hicieron una única reunión presencial de VIDA A.C., donde tuvieron espacio para platicar. Entre los principales aspectos comentados, se destacó el hecho de que la familia había permanecido en casa, las personas habían tenido tiempo para iniciar sus huertos y pequeñas crianzas de animales pequeños, principalmente de gallinas. Algunas familias, a partir del programa de gobierno Sembrando Vida, habían sembrado maíz y frijol, lo que favoreció a que estos productos no faltaran para las tortillas diarias. En el aspecto emocional, entre otras cuestiones, expresaron que extrañaban estar en compañía de las otras mujeres, pues "están como muy acostumbrados a las reuniones, a juntarse a platicar, y de repente no poder hacerlo, era muy dramático" (Gisela Illescas, 43 años).

Las mujeres relatan que lo más complejo fue dedicarse al cuidado de la salud emocional y responder al aumento de la carga de trabajo de cuidado, al tener que educar a los niños y niñas en casa, además de estar juntos todo el tiempo. La situación se vio agravada por la dificultad en el acceso a la tecnología; ya que, además de lo anterior, en muchas comunidades no hay señal de internet. Muchas personas no tienen acceso a computadoras ni a teléfonos inteligentes.

Las mujeres consideraron que fue un tiempo de mucho aprendizaje, primero por el reconocimiento de la importancia del cuidado de la salud emocional, de no generar caos por la mala información compartida y de reconocer lo importante que es producir alimentos agroecológicos: “vimos que todo el esfuerzo de tantos años había valido la pena porque había mucha comida, lo cual era muy importante” (Gisela Illescas). El manejo agroecológico y la diversificación de la parcela que han llevado a cabo las familias cafetaleras favorece tanto a la recolecta de alimentos silvestres como a la cosecha de alimentos en cantidad y diversidad, sanos, nutritivos y culturalmente orientados (Pontes et al, en revisión a).

Las mujeres cafetaleras se han sentido muy agradecidas con la tierra porque “en esta pandemia tan dura, tan fuerte, nosotras hemos tenido abundante comida, la hemos pasado comiendo” (Clara Palma, 64 años). Por cuidar la Tierra, ellas han sentido que la Madre Tierra en reciprocidad les regala una gran diversidad de plantas comestibles para recolectar:

Porque en este tiempo de aguas, es la temporada donde no hay corte de café, y hay pocos ingresos, pero nosotros tenemos mucha comida porque la misma tierra agradece la forma en que la tratamos, y de ella brotan los quelites, brotan todos en esta época para agradecerlos, entonces, es una de las épocas más bonitas ... porque tenemos forma de subsistir, porque es cuando plantamos muchas cosas, tenemos muchísimo trabajo, muchísimo (Clara Palma).

De acuerdo con Doña Clara, la gente vulnerable que vive en el campo “tenemos que ser de alguna manera muy pensantes, ¿cómo es que tengo comida?, ¿qué tengo que hacer para que mi esposo no se vaya o mi hijo? ¿o cómo cuidar mi tierra?”. En este contexto, el trueque constituye una importante herramienta para las personas que viven en condiciones de vulnerabilidad, que no tienen un sueldo asegurado y que quieren permanecer en el territorio, es el trueque. Para Doña Clara, con el trueque se aprenden “formas de vida, a conocer, a ser empático y aprende uno mucho de la otredad y también se aprende que tenemos similitudes”.

De acuerdo a las mujeres cafetaleras, con el trueque se aprende a ser resiliente, a abonar la resiliencia y a reconocer la resiliencia que tiene la gente campesina. El trueque no se hace solo “de cosas tangibles, no, sino también de cosas intangibles” (Clara Palma). Doña Clara nos comenta que a lo largo de los años ha intercambiado con otras comunidades y con otros grupos, principalmente talleres de herbolaria, de derechos humanos, derecho de las

mujeres, de salud, entre otros. "Un taller de Derechos Humanos, el empoderamiento y el conocimiento que va, que estamos percibiendo, y a lo mejor con dinero no pueden acceder, pero con voluntad sí se puede, entonces, eso también es una forma de hacer trueque". Los grupos o comunidades que reciben los talleres ofrecen un taller de algún otro tema que beneficie a VIDA A.C..

La vivencia de las mujeres cafetaleras contribuye a poner en práctica el proyecto de soberanía alimentaria feminista al promover, por ejemplo, la ocupación por las mujeres de los espacios en las organizaciones con las que están involucradas, incorporando reivindicaciones centradas en la redistribución y el reconocimiento del trabajo de cuidados y del trabajo productivo de las mujeres, en la garantía de acceso a los bienes comunes, a la información y a los mercados. En crear demandas que se basan en los vínculos con las políticas alimentarias, la justicia epistémica y de género, la agroecología y en el reconocimiento del papel crucial de las mujeres en la soberanía alimentaria (Duncan y Clayes 2020).

Además, las mujeres cafetaleras de VIDA A.C. contribuyen para el fortalecimiento del feminismo campesino y popular desde sus cosmovisiones y reivindicaciones y lo integran a la lucha por los derechos de diversidad de género, fortaleciendo una lucha unida en contra de las estructuras patriarcales, racistas y coloniales.

Sostenidas por los conocimientos adquiridos en el pasado, la pandemia ofrece a las mujeres un momento importante para impulsar la soberanía alimentaria, así como un presente y futuro feministas, con igualdad y equidad (Duncan y Clayes, 2020). En este sentido, las mujeres cafetaleras nos enseñan que el cuidado de la salud integral³⁶ (física, mental, emocional y espiritual) y las prácticas del trueque y de la recolecta siguen siendo importantes para mantener la resiliencia individual, familiar y comunitaria. Por lo anterior, estas tres

³⁶ La definición de salud integral para las mujeres cafetaleras de VIDA A.C. estará descrito en el artículo Pontes et al. (en revisión b), en resumen, lo definen como un proceso de equilibrio entre corazón, cuerpo y naturaleza y que estar sanas debe ser nuestra prioridad como seres humanos.

prácticas para las mujeres campesinas cafetaleras se consideran como prácticas culturales, de resiliencia económica, de identidad alimentaria y de relaciones armónicas con la Madre Tierra.

En los próximos apartados analizaremos los sentires de las mujeres cafetaleras sobre los efectos de la sindemia en estas prácticas y las creativas estrategias llevadas a cabo por ellas para revalorar, resignificar y fortalecer sus prácticas ancestrales con el uso de nuevas herramientas.

5.5 El Sentir de las Mujeres Cafetaleras sobre los efectos de la Sindemia sobre sus Prácticas

Mediante las entrevistas realizadas, analizamos efectos significativos en tres prácticas clave: el cuidado del cuerpo, la mente y el espíritu; la recolección de alimentos y el trueque. A continuación, damos a conocer las voces directas de las mujeres cafetaleras a través de citas que se entretujan con nuestro análisis, valorando así tanto el contenido como la manera de expresarlo.

5.5.1 Cuidando el cuerpo, la mente y el espíritu

“Nos causó tristeza saber el contexto aquí nuestro y de todo el contexto nacional, nos causó mucha tristeza, preocupación, angustia, estrés, ansiedad, o sea, la pandemia causó estragos emocionales, físicos y económicos” (Clara Palma, 64 años). En un primer momento, cuando empezó la pandemia, las familias respetaron la cuarentena y los protocolos, incluso con relatos de cierta tensión, miedo y estrés por un cuidado excesivo por parte de algún miembro de la familia. “Mi esposo desinfectaba todo, los primeros días se metía a bañar, no quería que lo tocáramos, demasiado en exceso. Solo salíamos a ver a mi mamá, me llevé un año sin ir a Xalapa, yo ya estaba harta” (Adriana Quiroz, 35 años).

En un segundo momento, cuando se dieron cuenta de que no había tantos contagios en la comunidad, decidieron vivir un encierro a nivel de comunidad. “Hubo un tiempo donde nos sentíamos tristes de estar encerrados... empezamos a vivir un encierro comunitario, un encierro colectivo, nadie salía ni entraba de la comunidad, pero si salíamos a comprar a las tiendas y platicábamos con los vecinos” (Denisse Garcia, 37 años). El compartir y

relacionarse con las vecinas, de acuerdo a las mujeres, fue clave en el cuidado de la salud y en el fortalecimiento de la propia comunidad.

Irma Moreno y Esperanza Reynozo relatan cómo el miedo y las noticias alarmantes, que llegaron a las comunidades por vía de los medios de comunicación, afectó la salud integral de todas y todos, “todo lo que nos decían en los medios, fueron argumentos más como para difundir el miedo, inseguridad... el miedo, el temor contribuyó para que les bajaran sus defensas, su sistema inmunológico y fallecieron” (Irma Moreno, 56 años).

Pues es que aquí no nos llegó la enfermedad, solo en las noticias. Nada más nos espantan con lo que se dice, ... pero ahorita con las vacunas yo me siento un poco más segura. Pero si se oye en otros lugares, y se oye feo, y si se espanta uno, porque uno no tiene los recursos para andarse curando, bien caro lo que disponen, como es el oxígeno (Esperanza Reynozo, 57 años).

En la sindemia, uno de los mayores desafíos para las organizaciones, en relación a la información, ha sido lidiar con la “infodemia”: la difusión de información falsa, noticias falsas y teorías conspiratorias. Las informaciones cuando llegan de manera parcial, incompleta o de difícil síntesis contribuyen a generar más miedo y estrés (Duncan y Clayes, 2020). Para muchas mujeres, los grupos de WhatsApp desempeñaron un papel fundamental en el intercambio y el acceso a la información, pero en Brasil, por ejemplo, 65 % de las mujeres rurales no tienen acceso a Internet en el hogar, así que la participación y la representación activas de las mujeres requieren el acceso a la información y acceso a Internet (Duncan y Clayes, 2020).

Irma Moreno comenta sobre las condiciones económicas y sociales que no permiten que las familias cafetaleras permanezcan encerradas en sus casas y comenta también sobre la necesidad de fortalecer los aspectos emocionales y espirituales en el individuo y la comunidad para combatir el miedo generalizado.

Tenemos que ir fortaleciéndonos también, no sólo físicamente sino también emocional y espiritualmente para contrarrestar la pandemia, porque no nos podemos quedar encerrados, se queda encerrado quien tiene un trabajo asegurado, ... pero quienes no tenemos un trabajo formal, a fuerza tenemos que salir, entonces es bien importante eso de que nos fortalezcamos emocional y espiritualmente como comunidad, para ir perdiendo el miedo a que nos vamos a contagiar entre nosotros (Irma Moreno, 56 años).

En Ixhuatlán y en Cosautlán los primeros relatos de contagio tardaron hasta año y medio en ocurrir. Los primeros meses fueron tiempos de incertidumbre, lo que generó tristeza y estrés a muchas mujeres. Con el pasar de los meses y en una nueva rutina establecida, algunas mujeres consideran que fue interesante convivir y cuidar más atentamente a las y los hijos, principalmente a las y los adolescentes, que aprovecharon el tiempo y espacio para redistribuir las tareas de cuidado entre todas y todos.

Ves muchas cosas que no veías antes, te das cuenta de que la niña ya no tiene los mismos gustos, la música que escuchan, te das cuenta de lo que ellas miran en el internet, ves al chiquito, al marido. Te das cuenta que su salud mental no está como quieres, pero te vas acostumbrando, ahora me gusta verlos todos los días, repartes el trabajo, ahora encerrada aprendes a ligar responsabilidades y aprendes a vivir con ellos (Adriana Quiroz, 35 años).

En las zonas rurales de muchas partes del mundo, principalmente en el Sur Global, el encierro, la pérdida de empleo de las mujeres está relacionada con la carga del trabajo de cuidados. Las mujeres campesinas, además, tuvieron que mantener el trabajo productivo en sus parcelas, tuvieron una carga adicional y no remunerada de los trabajos de cuidado de niños y niñas, ancianas y ancianos (Duncan y Clayes, 2020).

Para las mujeres cafetaleras madres, la readaptación a la nueva rutina les fue estresante por la necesidad de poner más cuidados a la familia, por lo que, en algunos casos, aumentaron las peleas y, en algunas familias, las parejas se separaron. En lo que respecta a la salud mental, se ha demostrado que la epidemia expuso a las personas a mayores niveles de estrés y violencia, el énfasis en la permanencia en el hogar ha ignorado en gran medida la seguridad de las mujeres (Duncan y Clayes, 2020). En México, la Red Nacional de Refugios registró un aumento de 60% en las llamadas a las líneas de atención telefónica para las víctimas de la violencia doméstica, a partir del confinamiento. Las negligencias por parte del Estado en esta temática hacen evidente un problema mucho mayor de violencia patriarcal en este país (Duncan y Clayes, 2020).

Además del aumento de la violencia doméstica, las mujeres relatan la problemática de educar en casa y en condiciones de confinamiento. Asimismo, los problemas con la falta de acceso a la tecnología, a internet o equipos adecuados (televisores, computadoras,

teléfonos inteligentes) para las clases, contribuyeron en el aumento del nivel de estrés entre ellas y los niños. En términos de educación, la pandemia hizo visible y reforzó la desigualdad digital, visibilizando la importancia de democratizar el acceso a Internet, especialmente en las zonas rurales, donde los problemas de conectividad tienden a marginar a las comunidades y a las mujeres en condición de vulnerabilidad (Duncan y Clayes, 2020). Juzgamos que además de acceder a la red de comunicación, también debe haber políticas que faciliten el acceso a equipamientos electrónicos para las niñas, las jóvenes y para las comunidades vulnerables. En palabras de las mujeres estos procesos y efectos se vivieron de la siguiente manera:

Estar revisando tarea, hacerles de comer y pelear, entonces se estaba volviendo, así como que ¿cuándo entran? porque no lo soporto. ...Porque se van a la escuela y ya tienes toda la mañana libre para ti. ...Entonces hay salud mental, luego salud alimenticia y ya de ver se están enfermos todo el tiempo (Adriana Quiroz, 35 años).

La sindemia llevó a las mujeres de VIDA A.C. a cuestionar cómo se alimentan y alimentan a sus familias. Visualizaron las maneras en que todo está conectado: la salud física, tener un organismo fuerte, las emociones, el autocuidado y el cuidado con la alimentación. Revaloraron la importancia del uso de la medicina tradicional, resignificaron y fortalecieron todo lo que han hecho a lo largo de los años en la organización. También repensaron la economía del hogar y los cambios positivos que proporcionó el tiempo que permanecieron con la familia en sus casas.

No había estado uno mucho tiempo encerrado en su casa, y no tenía uno tiempo de estar con uno mismo. También hubo un recorte en los gastos, yo ya no trabajaba, tuvimos que aprender a economizar, tener un guardadito para cuando llegas en esos tiempos. A mí me costó acostumbrarme a este tiempo, pero entonces que te acostumbras y ves el lado bueno. El Covid te viene enseñando muchas cosas, que tenían que prepararse en caso de que volviera a pasar y de que si ya hiciste cambios en tu casa, no quitarlos, sino seguirlos. A la hora de la comida todos juntos, pero al que le toca lavar los trastes, le toca, esas cosas aprendí con lo del Covid y a economizar mucho, lo bueno y lo malo (Adriana Quiroz).

En el informe producido por Duncan y Clayes (2020), están citados muchos ejemplos de políticas públicas para garantizar el acceso a la información, a materiales de prevención y

al tratamiento del virus y a la seguridad para las mujeres y niñas, los cuales consideramos afines a lo que desean y buscan las mujeres cafetaleras con su forma de vida y con sus políticas organizativas (Pontes et al., 2021). Consideramos pertinente incluir en las políticas de cuidado de la salud en tiempo de pandemia, la cosmovisión campesina la medicina tradicional, el trabajo y la valorización del conocimiento de las mujeres y hombres curadores de las comunidades para que sea una política verdaderamente de salud, que cure y sane en profundidad y que no sea solamente de prevención y tratamiento de síntomas.

5.5.2 Recolectando alimentos y saberes

Así como en diversas regiones y sectores del mundo (Duncan y Claves, 2020), la pandemia "obligó a buscar alternativas para subsistir" (Irma Moreno, 56 años) y para economizar, en Cosautlán de Carvajal y Ixhuatlán del Café, las mujeres encabezaron distintas iniciativas; debido, principalmente, al cierre de los mercados de trueque, a la disminución de las ventas de café, al cierre de las cafeterías y a la disminución de los ingresos en el hogar y el aumento del índice de desempleo. La actividad de recolecta disminuyó en la cantidad de productos recolectados, porque se cerraron los mercados de trueque, pero aumentó en intensidad para garantizar y diversificar la alimentación en el hogar.

Al contrario de lo que sucedió en muchas comunidades del mundo, donde durante la pandemia se elevó el hambre, para las mujeres cafetaleras, con el encierro significó tener, tiempo para sembrar más en el traspatio y para cuidar de los animales domésticos. Otras mujeres encontraron tiempo, disposición y ayuda para empezar sus huertos y la crianza de pequeños animales. Muchas familias sembraron milpa, y por esto, tuvieron maíz, frijol y muchos alimentos para recolectar y consumir ellas mismas con sus familias.

Así como las mujeres cafetaleras mexicanas, en Canadá, las mujeres y niñas indígenas, en la pandemia asumieron mayor responsabilidad para asegurar la alimentación y el cuidado de la comunidad. Con una mayor asimilación de las prácticas tradicionales que suelen llevar a cabo las mujeres, dedicando más tiempo a trabajar la tierra y a recolectar plantas medicinales y alimentos silvestres (Duncan y Claves, 2020).

El Programa gubernamental Sembrando Vida³⁷ ha ayudado con la promoción del trabajo colectivo y solidario (la mano vuelta) en la cosecha, siembra y rescate de las siembras de maíz y de frijol en las comunidades, lo que incrementó la oferta de hierbas silvestres comestibles asociadas a la milpa, como los quelites y de granos principalmente durante la pandemia. De acuerdo con las mujeres cafetaleras, lo negativo de esta y otras estrategias de gobierno, es que, por una parte, no toman en cuenta las organizaciones existentes y la organización tradicional colectiva, y por otra parte, abordan a la agroecología desde una mirada productiva y no de forma integral, contemplando las otras esferas de la vida: la reproductiva (trabajo de cuidados y comunidad) y las relaciones con la naturaleza, por lo que, el tema de salud se ve aislado o con menor importancia.

5.5.3 Dar y recibir en reciprocidad

“El trueque es solidaridad, es formas de vida, es aprender otras historias, el trueque es amor, es amistad, el trueque es dar y recibir” (Clara Palma, 64 años). Dentro de las actividades económicas basadas en el don, en la reciprocidad y en la solidaridad, las mujeres cafetaleras practican nueve actividades distintas, entre ellas, el trueque (Pontes et al. en revisión b). “Me gusta hacer el trueque porque es algo que te ayuda muchísimo en tu hogar, pues comes un poquito mejor, ...pero ahorita que empezó la pandemia ya no me aparecido ahí a cambiar” (Margarita Flores, 59 años).

Las mujeres de Ixhuatlán participan cada ocho días del trueque en el mercado o tianguis de Coscomatepec, donde llevan café y frutas y que intercambian, principalmente por maíz criollo y por frutas con las comunidades del entorno del Pico de Orizaba. En cuanto a las mujeres de Cosautlán, ellas participan en un mercado de trueque itinerante (Pontes et al., 2021, en revisión a).

³⁷ Mayores informaciones sobre el programa pueden ser obtenidas en este sitio web: <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-sembrando-vida>

En un primer momento, cuando empezó la pandemia, el tianguis de Coscomatepec fue cerrado por dos meses.

Dos meses no nos dejaron ir porque decían que estaba duro la pandemia, y ya no nos dejaban pasar, pero la gente se opuso y empezaron a abrir. ¿Qué le hacemos a la fruta? ya no la llevamos, ya no traemos nada, sí nos afectó, no mucho porque aquí tenemos las cosas y pues comemos lo mismo que acá, pero por otra parte sí porque ya no podíamos ir (Esperanza Reynozo, 57 años).

Costó mucho el cierre del tianguis de trueque " porque se oponía toda la gente, daba mucho coraje de decir: ¿Por qué están cerrando el mercado y por qué está abierto el supermercado? ¿qué les pasa? (Gisela Illescas, 43 años). El cierre del mercado de trueque es más un ejemplo de mercado territorial (de agricultores, mercados semanales y locales) impactado por la pandemia y por las políticas neoliberales en favor de las empresas y en detrimento de los derechos de las personas, perjudicando principalmente a las más vulnerables. Este fenómeno se dio en muchas partes del mundo (Duncan y Clayes, 2020), una medida de seguridad infundada y que impactó mucho en los medios de vida de las familias productoras (Nyéléni, 2021) principalmente en las mujeres.

En contrapunto los trueques itinerantes, en donde participan las mujeres de Cosautlán, fueron cancelados por los mismos participantes, por cuatro meses.

En un principio suspendimos el trueque como cuatro meses, pero después dijimos bueno, somos comunidades, tenemos que aprender a cuidarnos, entonces nos arriesgamos a ir a los trueques, y siempre pedimos que todos llevemos cubrebocas, que llevamos el gel antibacterial, pero afortunadamente entre todas las personas, las comunidades que participamos en el trueque no hubo casos así graves de COVID (Irma Moreno, 56 años).

La práctica ancestral del trueque, en la pandemia, además de ser un espacio de economía no basada en dinero es importante para el convivio y lucha de las mujeres (Pontes et al., en revisión b), para las mujeres cafetaleras, se convirtió también en un espacio de oportunidad. El trueque representó la manutención de la alimentación de las familias con calidad y diversidad, principalmente para las que se encontraban en mayor vulnerabilidad. Durante la pandemia hubo un flujo y aprovechamiento de los alimentos sembrados, incrementados por el encierro " pues como hemos tenido chance de sembrar más de lo común,

tenemos más cosas de las que podríamos traer si no hubiera pandemia” (Denisse Garcia, 37 años).” Ahorita, que perdieron sus trabajos, la gente se está animando a truequear. Ya estamos agarrando como un rol, algo que nos gusta hacer entre varias compañeras” (Esperanza Reynoso, 57 años).

Duncan y Clayes (2020) relatan que en todas partes del mundo las personas se han unido para apoyarse mutuamente a través de actos de ayuda mutua y solidaridad. Estas actividades nombradas de “resurgimiento de la reciprocidad” revierten los esfuerzos históricos del neoliberalismo y capitalismo económico, ofreciendo una perspectiva de la crisis “desde la base”. Además, nos dan ejemplos concretos de la reconstrucción de los tejidos sociales basados en acciones concretas de solidaridad, en donde las mujeres en los movimientos feministas y de soberanía alimentaria desempeñan un papel fundamental.

Cabe señalar que la importancia del trueque está vinculada a la diversidad y disponibilidad de alimentos que se puedan intercambiar, por lo que, las prácticas agroecológicas son una base para salvaguardar la biodiversidad y agrobiodiversidad de los territorios, que aparte de salvaguardar la naturaleza contribuye con la resiliencia económica de las familias mediante la diversificación de ingresos tanto monetarios como no monetarios.

Frente a todos los retos impuestos por la sindemia de COVID-19 las mujeres cafetaleras con su sabiduría y creatividad recrearon algunas estrategias que demuestran la resiliencia frente a las adversidades y su fuerza como mujeres feministas organizadas. En el siguiente apartado señalaremos algunas estrategias relacionadas con la salud integral y el trueque.

5.6 Creatividad y Resiliencia para el Enfrentamiento a la Sindemia

Entre el escenario caótico, el cuidado con la salud y el sostenimiento de la vida, las mujeres de manera muy creativa encontraron formas de cuidarse y cuidar a sus familias y al colectivo, utilizando nuevas herramientas para atender directamente la salud emocional, para sanarse en colectivo y para impulsar el trueque, principalmente entre las juventudes. Gestionar el buen uso de las redes sociales e impulsar los círculos de mujeres fueron dos estrategias cruciales para el enfrentamiento de la sindemia.

5.6.1 Mujeres Tejiendo en Círculos

Las mujeres organizadas decidieron cuidar la salud emocional comunitaria al no compartir, en los grupos de WhatsApp y de Facebook, noticias caóticas, ni alarmantes y al monitorear las falsas noticias. Solo compartían información que podía auxiliar a sus familias, como por ejemplo, información sobre medicinas tradicionales que aportan a la inmunidad y al cuidado de los síntomas y los cuidados generales de acuerdo a los protocolos de salud. Estas estrategias de cuidado de la salud integral, además del encierro comunitario muestran paralelos con las estrategias promovidas por las comunidades y movimientos campesinos e indígenas en el Sur Global³⁸

Una afectación fue entrar en tiempos de incertidumbre, porque no sabíamos qué traía la pandemia, y eso nos preocupaba a muchas personas, no saber qué iba a pasar... Empezar a platicar con los demás nos empezó un poco como a ver la luz, y decir, bueno aquí estamos, hay la enfermedad, pero al menos en la comunidad estamos bien...tenemos que seguir viviendo, y la única forma de vivir y no ahogarnos estando acá, es relacionarnos con nuestros vecinos, creo que en este momento la vida comunitaria fortalece nuestra salud y aunque extrañábamos a las amigas, y los demás, ... los extrañaba y lo sentía, pero me conformaba un poco estar en comunidad, estar con la familia, pasar tiempo y lo demás fue padre en un momento (Denisse García, 37 años).

En el primer año hicieron una reunión entre ellas en donde quedó muy claro la fragilidad emocional y el nivel de estrés al que estaban sometidas. La crisis y las medidas de seguridad impuestas con la sindemia agravaron la situación de riesgo, las amenazas y los desafíos a los que se enfrentaron las mujeres de todo el mundo, aumentó sustancialmente la carga de trabajo de las mujeres originando una división aún más desigual de las responsabilidades en torno al trabajo doméstico (Duncan y Clayes, 2020). Por esto, las autoras del presente artículo proponen, entre otras cosas, el reconocimiento a las mujeres como seres humanos con sus propios derechos y que, para redistribuir y hacerse cargo de las actividades de cuidados, es necesario un sistema de bienestar público y universal sólido.

³⁸ <https://enlacezapatista.ezln.org.mx>; <https://mst.org.br>; <https://viacampesina.org/es/>; <https://apiboficial.org>; <https://www.cric-colombia.org/portal/>; <https://www.ecopoliticavenezuela.org>; <https://navdanyainternational.org>; <https://thousandcurrents.org/partners/zimsoff/>.

Algunas mujeres apuntaron estrategias de autocuidado que habían utilizado para mantener su salud emocional durante el encierro. “Y tu salud mental se va, después de las siete y media ya no soy mamá... porque este es mi tiempo, mío. ...Tiempo para mi esposo, tanto que como pareja, entonces también necesita de buena salud mental (Adriana Quiroz, 35 años). Las mujeres cafetaleras, desde el feminismo campesino, consideraron que para apoyar los cuidados de la salud integral, principalmente la emocional y la espiritual, era necesario crear espacios donde las mujeres campesinas lograrán sentirse seguras y lograrán apoyarse mutuamente. Además de estar organizadas en red, la participación en los círculos de mujeres campesinas ha sido, para ellas, un ejemplo de estrategia que contribuye al cuidado emocional.

En el segundo año de la pandemia, Gisela, Nelly, Irma y Mónica implementaron y facilitaron los círculos de mujeres, los cuales forman parte de un proyecto más amplio llamado “Redes, reglas y recursos para la sostenibilidad de la vida en mujeres campesinas cafetaleras de las Altas Montañas de Veracruz” cofinanciado, por Fondo Semillas, y diseñado e implementado por VIDA A.C.. En el contexto de diversificación religiosa en México, Morales y del Rosario (2014) ubican los círculos de mujeres como ejemplo de la reconfiguración de la religiosidad y espiritualidad, donde estas religiosidades alternativas conviven muchas veces a nivel práctico con las religiosidades institucionalizadas. Para estas autoras, los círculos de mujeres son elementos fundamentales para el desarrollo de un tipo de conciencia donde la subjetividad y la espiritualidad femenina tienen un papel central, como creadoras y generadoras de una nueva conciencia y de una nueva forma de acercamiento y concepción de lo sagrado. Los círculos permiten poner la mirada en las formas de acercamiento con lo sagrado, en contextos de diversidad religiosa, a partir de las consideraciones de género y permiten desarrollar el potencial creador de las mujeres, al considerarse poseedoras de conocimientos ancestrales y de su supuesta conexión innata con la naturaleza (Morales y del Rosario, 2014).

El objetivo de los círculos de mujeres para las mujeres cafetaleras de VIDA A.C., vá más allá de un espacio de práctica de la espiritualidad autónoma, en la voz de Mónica Severiano:

Es fortalecer la conciencia y reconocimiento sobre el cuidado de nuestro cuerpo como primer territorio, aumentar la resiliencia de las mujeres mediante estrategias de cuidado colectivo y transformar prácticas culturales que permitan una vida plena para las mujeres basadas en el reconocimiento como sujetas políticas. Los círculos de mujeres son una iniciativa del cuidado de nosotras, entre nosotras y del territorio, es una espiral de adentro hacia afuera que busca ir ampliando la red de estima y apoyo entre mujeres. Resonamos con otras experiencias feministas agroecológicas espirituales sobre Cuerpo-Territorio-Tierra que colocan la importancia del cuidado de toda la vida, y en este caso, elegimos empezar el camino con nosotras, estando bien, apropiándonos de los espacios comunitarios y reconociéndonos en solidaridad, sororidad y affidamento con otras compañeras.

Los círculos de mujeres se facilitaron en dos ciclos de forma presencial en comunidades de Ixhuatlán del Café y Cosautlán de Carvajal. El primer ciclo fue de septiembre a diciembre de 2021 y el segundo ciclo fue de abril a julio de 2022. En total se realizaron 20 círculos con la participación de aproximadamente 108 mujeres de 16 comunidades. Las mujeres cafetaleras han buscado sanarse, en lo personal y en lo colectivo, tejiendo una red social que permite el flujo de saberes y experiencias, que, según Padilla (2015) entre otras cosas, "aporta referentes materiales y simbólicos para construir espacios, corporalidades e identidades ecofemeninas" (p. 7). El papel de las mujeres y la vivencia de lo femenino se presentan como clave, para vivir mejor la vida humana, planetaria y para sanarnos como humanidad.

Las complejas cosmovisiones y entendimientos nutridos en los círculos por las mujeres cafetaleras, en los tiempos de sindemia, ubican la espiritualidad femenina también en el campo político, las mujeres en círculo se muestran capaces de revivir la conciencia ancestral del vínculo de lo femenino y de la naturaleza y de una ética del cuidado (Mesquita, 2022). Además de la expresión de la espiritualidad femenina que centraliza la expansión de la conciencia y el autoconocimiento, los círculos funcionan como agentes transformadores de la vida de las mujeres, donde se promueven espacios igualitarios de aprendizaje, de apoyo (Mesquita, 2022) y de autogestión y responsabilidad por su cuerpo, sus procesos de bienestar y de salud (Padilla, 2015). Pese a que Raquel Mesquita y Gisela Padilla estudiaron los círculos de mujeres en contexto urbano, una en Fortaleza (Brasil) y otra en la Ciudad de México, consideramos los aspectos que presentan son relevantes y acordes a lo que proponen y practican las mujeres cafetaleras en sus círculos de mujeres.

5.6.2 Ocupando las Redes con el Trueque

El uso de la tecnología se ha convertido en algo habitual entre las mujeres, en particular el uso de los medios de comunicación social (Duncan y Clayes, 2020). Las herramientas contemporáneas de comunicación mostraron ser de gran utilidad para las mujeres cafetaleras en estos años de pandemia. Con los tianguis cerrados, en un primer momento, ellas empezaron a intercambiar alimentos y objetos con amigas de las comunidades vecinas con el uso de sus celulares. Esta estrategia fue importante para circular anuncios sobre los alimentos producidos y para garantizar el abasto de granos y frutas, principalmente para las mujeres que no lograban intercambiar la cantidad diaria necesaria de maíz y frijol en sus propias comunidades.

En un segundo momento, empezaron a utilizar sus redes sociales para hacer el trueque. Para impulsarlo, en las comunidades de los dos municipios crearon grupos de Facebook® y han logrado gran participación, principalmente entre las mujeres (62%) y jóvenes entre 18 y 34 años. “Es muy bonito porque aprendes, conoces gente y de todo tipo, pero principalmente mucha gente con un gran corazón que de verdad te impacta saber que tú tienes algo que alguien más lo necesita te llena el corazón así de alegría” (Lucia Méndez, 31 años).

El grupo de Facebook “Trueques Cosautlán” tiene como una de las administradoras Denisse García (37 años), miembro de VIDA A.C. y cuenta con más de tres mil personas como miembros. El grupo “Trueques Ixhuatlán” cuenta con más de siete mil miembros y hasta la fecha, tiene cuatro administradoras de comunidades distintas: Briseida Venegas, Lucía Méndez, Gisela Illescas y Veronica Sampieri, de VIDA A.C.. Este grupo fue diseñado en el encuentro presencial que organizamos en mayo de 2021 y fue creado a partir de la experiencia de las compañeras de Cosautlán.

Nos toca probar, revisar las publicaciones, para que también el fin del grupo sea el que nosotros queremos, beneficiarnos, para bienestar de todas. El fin del grupo de Facebook es socializar y que tú tengas un beneficio y que la demás gente también tenga un beneficio. A mí me gusta porque cuando tengo tiempo pues lo reviso, y ahí me entretengo poco y aprovecho mis ratos libres. Hasta los niños están cambiando y eso es bonito, ver que sí está llamando la atención y que si está teniendo impacto (Lucia Méndez, 31 años).

Las reglas de los grupos son las mismas, se puede cambiar una infinidad de productos y servicios, pero a cambio solo se pueden pedir alimentos. " Normalmente lo que más se ha cambiado ha sido ropa y zapatos por artículos de la canasta básica, (aceite, jabón) pero no tengo idea como cuántas publicaciones se hacen a diario, una vez aprobé ciento treinta (publicaciones), en dos horas" (Lucía Méndez).

El grupo de Facebook la verdad funcionó, hasta ahorita es un boom para mí, y me hizo analizar que hay mucha gente que de verdad lo necesita. Una niña que está dando como tipo asesoramiento a niños para que se ayuden en la escuela, un joven de prepa que puso que cambiaba sus libros de, sus guías que quedaron en buen estado a otro joven, los uniformes ... entonces, las redes sociales mueve, y saber que la gente se está ayudando ... era no tener la energía estancada (Lucía).

En la publicación se especifica con detalle lo que se está ofreciendo y la cantidad y los tipos de alimentos o animales domésticos que las mujeres quieren intercambiar. Las administradoras están a cargo de aprobar y verificar las informaciones de las publicaciones y el ingreso de nuevas personas al grupo. Está prohibido ofrecer artículos de uso personal usados, plantas exóticas, pájaros, gatos y perros.

Me gusta mucho coser y yo tengo muchos manteles, ese día digo: voy a poner mis manteles, los tengo guardados. Empezamos a tomar fotos y mira, empezaron a salir, ya nos cayó frijoles, cayó azúcar, mira, y estaba guardando los manteles que yo sí ocupo, pero no todos, y sí bastante bien, mucha ayuda (Paulina Blanco, 55 años).

Las administradoras comentan que estos grupos han tenido gran éxito y que se han expandido hacia las comunidades vecinas (Coscomatepec, Tomatlán, Chocamán y Huatusco) y, que algunas ya cuentan con sus propios grupos virtuales de trueque (Presidio, Ixcapantla, Guzmantla y Coscomatepec), "eso como que a mí me ha impactado, un vuelo de Facebook, muchas experiencias, muy bonitas la verdad" (Lucía Méndez, 31 años). El espacio también es aprovechado para compartir publicaciones sobre economía solidaria, consumo consciente, consumismo y obsolescencia programada.

"En el grupo de Facebook los jóvenes son los que más cambian, ...están entrando a participar, están más activos (Lucía Méndez). Este es uno de los principales impactos positivos del grupo de trueque virtual, ya que las jóvenes y los jóvenes no suelen ir a los mercados de trueque (Pontes et al., en revisión b). Esto demuestra que la juventud cafetalera

está activa en el desarrollo de soluciones a los retos que enfrentan sus comunidades, en este caso, principalmente, en la cuestión de la alimentación y en la defensa de los mercados locales.

Después de los cuatro meses de cierre del mercado de trueque itinerante y cuando las mujeres de Cosautlán decidieron restablecerlo de manera presencial, tomaron medidas de seguridad, tales como utilizar espacios amplios y ventilados, el uso de alcohol en gel y de cubrebocas. Los encuentros fueron muy valorados y les emocionó mucho poder reunirse nuevamente y hacer el trueque también de manera presencial.

Lo que más me gusta es que una vez lo hicimos en Teocelo pero por la cuestión de la pandemia pues necesitábamos un lugar amplio, despejado, ventilado, entonces yo le pedí permiso a un hermano que vive en ese municipio, que si nos facilitaba su espacio en su casa y su galera, y claro nos acondicionaron el espacio, participaron sus hijas, su esposa, hasta sacó un aparato de sonido grande, puso a cantar y a motivar a las personas, y a raíz de entonces, ellos también ya empezaron a participar...ya después cuando él vio que nosotros teníamos nuestra reja toda llena de cosas pues te dice: ¡ay, qué bonito es esto! y les va muy bien porque trae muchas cosas de comer (Irma Moreno, 56 años).

Muchas estrategias económicas fueron creadas y otras fueron fortalecidas con la pandemia, las iniciativas de las mujeres han presentado una oportunidad de construir nuevas formas de relaciones económicas, sociales y de avanzar en la soberanía alimentaria (Duncan y Claves, 2020). En el contexto de la pandemia se amplió el debate en las redes virtuales sobre la agroecología, la soberanía alimentaria (Poggi y Pinto, 2021) y también sobre la economía solidaria y las otras formas de economía no basadas en el dinero, sino en el don y la reciprocidad, como es el trueque. Las redes sociales no solo unieron a los productores agroecológicos y los consumidores, también incentivaron otras formas de consumo y de vida (Poggi y Pinto, 2021). Las tecnologías de comunicación contemporáneas además de ser herramientas importantes para organizar, movilizar y conectar a las mujeres cafetaleras, en estos tiempos de sindemia, promovieron la autonomía para el cambio social y el fortalecimiento de la práctica ancestral del trueque y de lazos y solidaridad entre ellas y entre comunidades.

Otra estrategia vinculada a las tecnologías y la alimentación fue el diseño y difusión de Podcast sobre soberanía alimentaria bajo el nombre de “La Hoguera, alimento y agroecología”, dónde se comparten percepciones sobre cómo las mujeres nos relacionamos

con la cocina. Estos Podcast son parte del proyecto mencionado previamente entre Fondo Semillas y VIDA A.C.. "El objetivo de estas cápsulas es concientizar sobre las formas en que las mujeres nos relacionamos con los alimentos, a la par de reconstruir los roles de género acerca de la alimentación" (Monica Severiano, 30 años).

En total se realizaron 4 cápsulas que se han difundido en las plataformas de *streaming* bajo el nombre "Casa Vida – Centro Agroecológico de Saberes Campesinos". Los títulos de estos episodios son: 1 - Alimento, sustento y amor por la Madre Tierra, 2 - Las mujeres y la cocina un espacio de transformación, 3 - Comer es más allá de un acto biológico y 4 - Alimento que nutre, alimento que sana.

La pandemia de Covid-19 ha estado muy ligada al suministro de alimentos, en términos de sus orígenes, su impacto y las lecciones que ofrece para una reestructuración del sistema alimentario mundial. La pandemia ha expuesto la fragilidad del sistema global de suministro de alimentos dominado por las corporaciones y ha demostrado que no es parte de la solución (Bello, 2020). La Vía Campesina ha impulsado la soberanía alimentaria y la agroecología como estrategia para lograr la autosuficiencia alimentaria y cambiar el sistema agroalimentario global. Los saberes compartidos en este artículo de las mujeres cafetaleras nos brindan ideas de cómo lograr hacerlo a través del feminismo campesino y popular y de sus saberes ancestrales sobre la recolecta, el trueque, los cuidados con la salud integral, con su territorio y con la Madre Tierra.

5.7 La Creatividad de las Mujeres Cafetaleras al Centro

De acuerdo con organizaciones internacionales que representan a la gente y a las mujeres del campo, de los bosques y del agua, la COVID-19 ha permitido los siguientes cambios en el sistema alimentario global: devolver la producción de alimentos a los sistemas localizados y en pequeñas propiedades productivas, basadas en los principios de la agroecología, con el respeto a las tecnologías agrarias tradicionales campesinas e indígenas, proporcionando el acceso y control de los recursos naturales por parte de las familias productoras (Nyéléni, 2021).

Pese a que se trata de una experiencia particular, lo que nos brindan las mujeres cafetaleras, feministas campesinas, de las montañas de Veracruz, así como experiencias de muchas otras mujeres, personas y pueblos en las diversas comunidades y aldeas del mundo,

es la demostración de cómo sus formas de vida, su creatividad y resiliencia, en estos tiempos de crisis, localmente materializan parte de lo que el movimiento campesino internacional propone para el cambio global de los sistemas alimentarios globales.

A través del fortalecimiento de prácticas ancestrales, como la recolección y el trueque, y de la nueva práctica de los círculos de mujeres y del uso de las redes sociales, las mujeres cafetaleras organizadas en red han logrado, fortalecer los vínculos de solidaridad en sus comunidades, de reciprocidad con la Madre Tierra y de cuidado de la salud integral, basados en los principios de la agroecología, del paradigma de la soberanía alimentaria y del feminismo campesino y popular. Apoyando la construcción de otra narrativa sobre las mujeres, que suelen ser retratadas como víctimas, en este artículo explicitamos la centralidad de sus derechos, el reconocimiento de su autonomía y poder de decisión en todos los aspectos de sus vidas y sobre sus cuerpos, incluyendo el alimento que producen, recolectan, intercambian y consumen, la manera de sanarse y la fuerte resiliencia frente a la sindemia de COVID-19 y las crisis futuras.

Para avanzar en fortalecer y generar propuestas efectivas de cambio a los sistemas alimentarios, nosotras, mujeres científicas y feministas, consideramos que es importante seguir haciendo colaboraciones transdisciplinarias con mujeres campesinas para aprender de sus saberes y vivencias, desde una postura ética y buscando justicia epistémica, despatriarcalizando el método y la escritura, siendo respetuosas con los tiempos y la ciclicidad de la vida de las mujeres. Como mujeres, mexicanas, cafetaleras, feministas campesinas, ante un sistema que nos quiere enfermas, aisladas y con hambre, nosotras consideramos importante resistir desde la vida, desde la alimentación ligada a la estacionalidad y a las temporadas, la conexión con nosotras mismas y con nuestras hermanas, el uso de herramientas como facebook para promover entre las nuevas generaciones formas solidarias de cuidarnos y de alimentarnos.

Las reflexiones acerca de estas estrategias ante la sindemia nos impulsan a cuestionar sobre la desigualdad de género y la vulnerabilidad que tienen las mujeres campesinas. A través de diversas estrategias colectivas, buscamos fortalecer la resiliencia como mujeres, entre mujeres y con el territorio. Por ello, afirmamos la importancia de continuar profundizando sobre cómo estas acciones tienen impacto a nivel personal, organizativo y

comunitario, durante y después de la sindemia, y si a partir de ello se generan nuevos mecanismos de respuesta y/o se fortalecen las redes de apoyo.

Los procesos macro políticos se vuelven menos amenazadores ante la energía creativa y creadora que surge de la autonomía de nuestros cuerpos-territorios y de las expresiones de vida solidaria. Por lo tanto, para que la vida siga floreciendo, sigamos pensando y actuando en comunidad.

5.8 Referencias

- Almeida-Filho, N. D. (2021). Sindemia, infodemia, pandemia de COVID-19: Hacia una epidemiología de enfermedades emergentes. *Salud colectiva*, 17, 3748-3748. <http://dx.doi.org/10.18294/sc.2021.3748>.
- Bello, W. (2020). *Never let a Good Crisis go to Waste. The Covid-19. Pandemic and the Opportunity for Food Sovereignty*. Transnational Institute. Recuperado en: <http://www.tni.org/copyright>
- Bispo Júnior, J. P. & Santos, D. B. D. (2021). COVID-19 como sindemia: modelo teórico e fundamentos para a abordagem abrangente em saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, 37. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00119021>
- Boletín Nyéléni (2014). *Boletín Nyéléni #13: Soberanía Alimentaria*. Recuperado en: <https://nyeleni.org/spip.php?article426>.
- Dawkins, V. & Solomon, A. (2017). Introducing the world café to doctor of nursing practice students. *Journal of Nursing Education*, 56 (10), 638-639. <https://doi.org/10.3928/01484834-20170918-11>
- Duncan, J. & Clayes, P. (2020). *La cuestiones de género, la COVID-19 y los sistemas alimentarios: impactos, respuestas comunitarias y exigencias políticas feministas*. Informe del Grupo de Trabajo de mujeres del MSC. <http://csm4cfs.org>
- Lang, D. J. et al. (2012) Transdisciplinary research in sustainability science: practice, principles, and challenges. *Sustainability science*, 7 (1), 25-43. <https://doi.org/10.1007/s11625-011-0149-x>
- LVC (2020). *Derechos Campesinos – Declaración de la ONU de derechos de campesinos y otras personas que trabajan en áreas rurales*. Recuperado en: <https://viacampesina.org/wp-content/uploads/2020/04/UNDROP-Book-of-Illustrations-I-ES-I-Web.pdf>.
- LVC (2021). *El caminar del feminismo campesina y popular en la via campesina*. Recuperado en: <https://viacampesina.org/es/nueva-publicacion-el-caminar-del-feminismo-campesina-y-popular-en-la-via-campesina-17abril2021>.
- Machado, A. D., Marchioni, D. M. L. & Carvalho, A. M. D. (2021). A insustentabilidade dos sistemas alimentares atuais deve ser integrada no entendimento da COVID-19 como uma sindemia. *Cadernos de Saúde Pública*, 37. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00253221>
- Merçon, J. (coord.) (2021). *Investigación transdisciplinaria e investigación-acción participativa. Conocimiento y acción para la transformación*. Serie Construyendo lo Común. Copit Arxives.

- Mesquita, R. G. (2022). Os Círculos de Mulheres como expressão de uma espiritualidade feminina. Anais de la XX Jornadas sobre Alternativas Religiosas na América Latina, IFCS/UFRJ - Rio de Janeiro – RJ.
- Morales, R. & del Rosario, M. (2014). La espiritualidad femenina desde los círculos de mujeres. *La espiritualidad femenina desde los círculos de mujeres*, 157-164. <https://doi.org/10.1400/224096>
- Nyeléni (2007). Synthesis Report of Nyéléni 2007 Forum for Food Sovereignty. Recuperado en: <https://nyeleni.org/es/bienvenido-al-sitio-web-del-boletin-de-nyeleni/>
- Nyeléni, B. (2021). Soberanía alimentaria en tiempos de pandemia. *Boletín Nyéléni*, (43), 1-6. Recuperado en: <https://nyeleni.org/es/bienvenido-al-sitio-web-del-boletin-de-nyeleni/>
- O'Connor, M. & Cotrel-Gibbons, L. (2017) World Café: a proactive approach to working with mentors. *Nursing Management*, 24 (2). <https://doi.org/10.7748/nm.2017.e1553>
- Padilla, G. V. (2015). Mujeres en círculos: Reconectando y sanando el cuerpo/ser femenino. *El Gran Giro*.
- Poggi, M., & Pinto, L. H. (2021). Visibilización de la agroecología periurbana durante la pandemia: el uso de las redes sociales para la militancia del plato, *TOMO*, 36, 215-249.
- Pontes, T. M. et al. (2021). La vida al centro. Soberanía alimentaria desde la experiencia feminista campesina de VIDA AC, México. *Cadernos de Agroecología*, 16 (1).
- Pontes, T.M. et al. (2023). Cuando truenan y suenan las chicharras. La recolecta y sus aportes a la soberanía alimentaria por mujeres cafetaleras feministas de Veracruz, México in Ortega A. (coord.) (en revisión). *Sembramos, Comemos y Vivimos. Saberes Agroecológicos desde los Sures* (68-83). Ed. COMARES. Colección ECORAMA. España.
- Pontes, T. M. et al. (en revisión b). Manos que bordan servilletas de soberanía: aportes a la soberanía alimentaria por las cafetaleras, feministas campesinas, de Veracruz, en México (Manuscrito no publicado). Centro de Investigaciones Tropicales. Universidad Veracruzana.
- Santander, P. (2011). Por qué y cómo hacer análisis de discurso. *Cinta de moebio*, 41, 207-224. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2011000200006>
- Severiano H. M. (2021). Agroecología y sostenibilidad de la vida. Una mirada desde la organización campesina cafetalera VIDA en las altas montañas de Veracruz, México. *MS thesis*.
- VIDA et al. (2016). *Resiliencia del sistema cafetalero agroecológico en la biorregión Jamapa-Antigua del estado de Veracruz, México: Sembrando café... cosechando identidad*.
- Vivas, E. (2012). Soberanía alimentaria, una perspectiva feminista. *El viejo topo*, 288, 46-55.

Capítulo VI

Embroidering care and reciprocity: contributions to food sovereignty by feminist peasant women from the mountains of Veracruz, Mexico³⁹.

(artículo publicado en la revista *Frontiers in Sustainable Food Systems* en 01/03/2024⁴⁰)

³⁹ Autoras: Thelma Mendes Pontes, Juliana Merçon, Citlalli López Binnquist, Carlos Roberto Cerdán, Gisela Illescas Palma, Denisse García Moreno, Mónica Severiano Hernández y Helda Morales

⁴⁰ <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fsufs.2024.1294043/full>

6.1 Abstract

Different authors from academia and social movements point to agroecology as a path to food sovereignty and as a way out of multiple social-ecological crises. Peasant feminism (*feminismo campesino*) informs the daily practice of women, and has contributed to broaden the meanings of food sovereignty as a political framework. Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café (VIDA) is a Mexican coffee growers' organization that is centrally guided by principles of agroecology, food sovereignty, and peasant feminism. A transdisciplinary study held with VIDA members shows how food sovereignty is based on more dimensions than the official ones. In this paper, we use the Mexican art of embroidery as an integrating metaphor to analyze how female coffee growers' practices around integral health, food gathering, and bartering contribute to food sovereignty. Our intention is also to analyze how these activities expand from the family unit to the territory, as well as from human to more than human beings. Based on their agroecological knowledge and practice, VIDA's feminist peasant women invite us to consider agroecology and food sovereignty as key dimensions of Earth stewardship.

6.2 Introduction

Climate change, the dominant agricultural model and its drive for hyperproductivity, the energy crisis and the precariousness of labor are serious problems of the current food system (Giraldo, 2022). Against this backdrop, various scholars support the peasant, black, feminist and indigenous movements (Vivas, 2012; Nyeléni, 2014; LVC, 2015, 2021; Shiva, 2016; Montoto, 2017; Montano Morales, 2021)⁴¹ that point to agroecology as a path toward food sovereignty as a way out of the current food system problems and other social-ecological crises.

Food sovereignty is a political framework proposed by the international peasant organization La Via Campesina (LVC). It emerged in 1996 as a response to the concept of

⁴¹ In this article we, feminist authors, chose to highlight female academic authors by citing their first name when they appear for the first time in the text as well as VIDA collaborators by citing their name and age.

food security (LVC, 2015) put forward by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Based on notions of poverty and scarcity, food security is denounced by Colombian indigenous movements as an exercise of welfarism and power over biocultural territories (Montano Morales, 2021). In contrast, food sovereignty offers a new paradigm with the strategic objective of creating alternatives to neoliberal policies based on local cultural, political, and economical systems (Nyeléni, 2014).

The food sovereignty framework recognizes an agriculture linked to the territory, oriented to local and national markets, and that takes life as a central concern. It promotes autonomy by valuing peasant and indigenous' ways of production and management of the territory, common goods, knowledge, and organizational forms (LVC, 2016). Agroecology and food sovereignty advocate for political equality, which implies an end to the various forms of physical and structural violence to which women are subjected (Nyeléni, 2014; LVC, 2015). Thus, women's and children's rights are key issues for the current debate on food sovereignty (Nyeléni, 2017).

Since 1996, organized women have promoted a strong gender perspective in the initiatives and decision making within LVC, so that their rights are recognized as central to the food sovereignty of the household and the community (LVC, 2021). Regarding contributions to the concept, it was women who raised the banner of food sovereignty as a right (Montoto, 2017), pointed to the dimension of human health (Vivas, 2012), and argued that peasants and indigenous peoples have the right to produce their own food in their territory, recognizing their role as guardians of seeds (LVC, 2021). Through the construction of peasant and popular feminism, they integrated gender issues, the full demand for human rights, actions to combat violence in rural areas and gender equity within peasant organizations (LVC, 2021).

The United Nations Declaration on the Rights of Peasants and Other People Working in Rural Areas (UNDROP) was published in 2020. It is a legal document that recognizes the identity linked to the ways of producing, being and relating with people and nature (LVC, 2021). This document focuses on all rights anchored in food sovereignty and proposes feminist agrarian reform. In the construction of this declaration, peasant women uncompromisingly defended collective and organizational rights, seeds, land and territory,

the right to ancestral knowledge and wisdom, the defense of biodiversity and the participation of women and youth in related issues (LVC, 2021).

Despite the mentioned contributions to feminist struggles, the final text of the UNDROP does not directly address several key gender equality issues. As Claeys and Edelman (2020) point out, the document does not discuss the right of women to inherit land; equality in family relations; sexual and reproductive health and rights; the disproportionate burden of reproductive and productive work; and gender identity and discrimination. Furthermore, it does not directly mention patriarchy as a source of structural oppression, which debilitates its political nature. These limitations are mainly due to the “counter-mobilization” by conservative government alliances and supportive non-governmental actors to oppose the development of feminist human rights policies (Claeys and Edelman, 2020).

Considering that the concept of food sovereignty is still under construction, it can benefit from numerous experiences that integrate it, and critically reflect on it to generate contributions that strengthen it. This has been the case of the contributions made by the Andean indigenous peoples who, based on the paradigm of abundance and liberation of Mother Earth, join the proposal of food sovereignty by conceptualizing food autonomy (Montano Morales, 2021).

The perspectives of peasant and popular feminism that have contributed to broaden the meanings of food sovereignty as a political framework also constitute the daily life of peasant women in several localities around the world. In Mexico, female coffee growers of the organization *Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café* (VIDA), with whom we collaborated in this study, also show us that food sovereignty is made up of dimensions that are less discussed in official documents, such as spirituality and the emotions around food and territory. Their ways of life based on agroecology, the ethic of care and alternative economies are expressed through diverse practices and daily art such as embroidery. In this article, we take embroidered napkins as an integrating metaphor. During our meetings, embroidered napkins were present in all the kitchens and territories visited. The napkins are a symbol of knowledge and experiences shared by women and among women, they accompany the family when they gather to share food, at the table and in the field, they keep the corn tortillas warm. Through the strength of the material and symbolic presence of the

napkins, in this article, the colorful threads of the Mexican ancestral art of embroidery help us to show how the knowledge and practices of the peasant women of VIDA are interwoven with food sovereignty.

The purpose of this paper is to expand previous reflections on how integral health, food gathering, and bartering expand the concept of food sovereignty (Pontes et al., 2021, 2023a,b). We are especially interested in how feminist peasant movements from the Global South contribute to this discussion, as it can directly impact the lives of those people involved in such reflexive and practical process. In sum, this article demonstrates how integral health, food gathering and bartering contribute significantly to food sovereignty as a political framework. These contributions emerge from the experiences and knowledge of peasant women of the organization VIDA, who have embroidered napkins of food sovereignty and shared their words with dignity, love, and transformative strength (Figure 1).

6.3 Stages of our transdisciplinary research

The study on which this paper is based was carried out in Ixhuatlán del Café and Cosautlán de Carvajal, in the center of the state of Veracruz, Mexico (Figure 2). These localities were selected for the larger number of participants and their higher level of participation in the processes organized by VIDA. The edible coffee plantations⁴² maintained by women of VIDA are located in areas of mountain cloud forest, which offer favorable conditions for the

⁴² According to VIDA et al (2016, p. 10) the coffee grove system is a food forest or agroecosystem [...] where economic viability is not only given by the income generated by coffee but also by the economic and cultural benefits offered by the tree layers, since diverse species can be used as food, medicine, as a product of economic value [...] or as material for construction and firewood. Thus, due to their high diversity, the families organized in VIDA recognize their coffee plantations as edible agroforestry systems. These also represent ““life, accessible, nutritious, and varied food, family, health, care and conservation of ecosystems, connection with ancestors, identity, harmony, connection with the Earth, sharing, diversification of income, savings, barter, self-consumption and emotions such as tranquility, and emotions such as tranquility, peace, happiness and relaxation” (Severiano Hernández, 2021, p. 49).

production of shade coffee, with diverse flora and fauna species (Figure 3). Reciprocally, agroecological coffee farming contributes to the recovery and conservation of the benefits provided by this ecosystem (Severiano Hernández, 2021).

Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café is a 30-year- old organization that has women coffee growers in charge of various processes. VIDA⁴³ is made up of 800 families and has a large participation of women in its cooperative called *Campesinos en la Lucha Agraria* (Farmers in Agrarian Struggle). The women were the driving force behind the transition to of coffee women at the center of epistemological production. The research was conducted between 2020 and 2023. Due to the COVID-19 pandemic, virtual meetings were initiated to establish the research team and the co-design of the different stages of the process. In 2020, the concept and practice of food sovereignty was discussed in more depth by VIDA and the first article was collaboratively generated (Pontes et al., 2021). The first face-to-face meetings were held in 2021 (Figure 4), in compliance with security protocols and with a small number of people.

The collaboration took place in four stages (Figure 5). In the first stage we reached agreements around the research team, forms of exchange, and the elaboration of the collaborative texts that would emanate from this research. In the second stage, we conducted two participatory workshops based on the dynamics of World Cafe (Dawkins and Solomon, 2017; O'Connor and Cotrel-Gibbons, 2017). In the workshop, the themes of each table were identified: integral health, food gathering and bartering. Subsequently, three questions were formulated to guide the dialogues on each topic: (1) What is it? How is it practiced? Who does it? Where and when is it done?; (2) Is it linked to food sovereignty? How?; (3) What helps and what hinders this practice? In the third stage, 16 in-depth interviews were

⁴³ VIDA website: <https://vidaycafe.org> and social networks: @VIDAVinculacionyDesarrolloAgroecologicoencafe.

conducted around the same themes of integral health, food gathering and bartering to learn about: how these practices are learned and transmitted; the effects of the pandemic; the importance of these practices and their relationship with the coffee plantation, gender and rural–urban links; and the identification of plants.

The narratives derived from the workshops and interviews were systematized for the creation of critical explanations (Holliday, 2006) and discourse analysis (Santander, 2011). This type of analysis conceives communication events and verbal interactions, such as the women narratives, as a social practice linked to their cultural and historical conditions of life.

Eleven women between the ages of 27 and 64 years participated in the collaboration, all of them members of the peasant feminist civil organization VIDA⁴⁴. In addition to growing and commercializing coffee, they make handicrafts and flower arrangements, produce anthurium flowers in greenhouses and in 2022 inaugurated the first Femcafé coffee shop in Ixhuatlán del Café. They cultivate their edible coffee plantations, their milpas, medicinal gardens for herbal medicine, and generate by-products from native bees and maintain five collective brands: *Femcafé*⁴⁵ (agroecological and specialty coffee), *Mujer que Sana* (herbal medicine and traditional medicine), *Mujeres de la Niebla* (traditional cuisine), *Familias de la Niebla* (peasant tourism), and *Bordadoras de Vida* (embroidery). In this paper, we included the real names and ages of VIDA women as we present their ideas. This was done with their prior and informed consent.

⁴⁴ The history of the organization can be found in the article (Pontes et al. (., 2021).

⁴⁵ Femcafé website: <https://femcafe.mx> and its social networks: @mujerquesana, @cafe_femcafé and @cafeteriafemcafe.

6.4 Embroidering food sovereignty

In the following sections, we invite readers to embroider, with the women coffee growers, a napkin for food sovereignty *tortillas*. With the pink thread we will embroider ideas around integral health care, with the green thread the gathering of food and medicinal plants, with the brown thread the barter basket and in the last section of the discussion, with the purple thread, we present a definition of peasant and popular feminism as lived and practiced by the women coffee growers of VIDA (Figure 4). Before exploring the threads of our food sovereignty napkin, we briefly present a reflection on food sovereignty: at the beginning of each workshop, we cocreated a “mystique”⁴⁶ and answered *what food sovereignty is for me* to value and recognize the multiple ways in which knowledge is expressed (Figure 6) (Pimbert, 2017).

6.4.1 Embroidering hands: women's expressions about food sovereignty

For me food sovereignty is to sow a seed of life and hope, a seed that can be reborn in our hearts, to feed our people, to feed our hope, a seed that gives us vitality, that gives us life, but also a seed that will produce more seeds of conscience to continue sowing our food and harvesting and cooking it, eating and above all sustaining us in the field (Clara Palma, 64 years old).

For many peasant communities, the foundation of their worldviews “resides in the necessary balance between nature, the cosmos, and human beings” (LVC, 2015, p. 16), recognizing that humans are part of nature and the cosmos. As an expression of their spiritual connection with their land and the web of life, the peasant women of VIDA began each meeting with an offering in which each participant placed what she considered to be of

⁴⁶ For the Landless Rural Workers Movement (MST) of Brazil, the “mystique” is a collective ritual that takes place at the start of important gatherings and combines various manifestations (artistic, spiritual and political) through the use of symbols. It has an educational and political connotation, with art being used for political and creative expression through song, dance, rituals, etc. (Lara Junior, 2010).

greatest social-spiritual value in the center of a circle. The things they presented as an offering ranged from food, medicinal plants, representations of the four elements, as well as objects used for food gathering, production, and cooking. They offered food, seeds, especially coffee beans which are “part of our identity, what makes us be, what makes us feel” (Gisela Illescas, 43 years old), a “molcajete,” a “guaje,” a “machete,”⁴⁷ a flower syrup and many medicinal plants.

As they offered the symbolic elements at the center of the circle, the women expressed their feelings about food sovereignty (Table 1). Emotions generated in the mystique promote the expression of convictions and values held and reinforce group cohesion (Lara Junior, 2010). In addition, the atmosphere generated at this moment allows for the encounter between the sacred and social causes, connecting two fundamental elements: the culture itself and the community environment, attributing new meanings and senses to the things that come from nature and with which women live and work every day (Lara Junior, 2010). A sense of belonging and collective identity is also reinforced through the mystique (Lara Junior, 2010).). For coffee grower women, the mystique also has the following meanings:

The mystique is a way through which spirituality manifests itself. It is also a way of connecting with oneself and womanhood. For us, peasant women, there is a very close relationship between being a woman, food, and food sovereignty. Mother Earth is a woman, at the same time she is the womb that feeds us and she is also part of us. All the elements that are put in the mystique have to do with, from our worldview, with the four elements: water, air, fire, and earth. The fruits symbolize our work with our hands on the earth, the food, and there is also the part of health and other elements of art, such as embroidery. That is to say that it is not something rigid, that is why the altars are so different. Each altar is different, because of what we can offer, we have harvested or we have brought and it is also to share (Gisela Illescas, 43 years old).

⁴⁷ Molcajete is a circular mortar made of basalt, used to process food and medicines and to make chili sauces or guacamole. The bule or guaje is made from *Lagenaria siceraria*, a dried gourd from which its contents are extracted and used to contain liquids like a canteen. Machete is a cutting tool, like a long knife.

Broadening political and epistemological horizons, in the sections that follow, we will seek to contribute to the discussions that expand the concept of food sovereignty. To broaden the concept of food sovereignty and produce a transformation in the field of rights, Micarelli (2018) argues that it is necessary to unlearn hegemonic conceptions of sovereignty and theorize beyond the notion of nation-state. Historically, the concept of sovereignty was born in the Middle Ages in the context of absolute monarchies, in which sovereignty was exercised by the King. In its etymology, the word sovereignty comes from the Latin word *superanus*, which refers to someone who has authority above all others⁴⁸. For Foucault (1996) sovereign power implies obedience to the king, who exercises the power to dispose of the lives of individuals. It is a form of power over lives, both to make die or let live, through control over bodies and space, organizing fixed ties and obligations that bind people to a particular place. In face of these and other historic meanings associated with the notion of sovereignty, Micarelli (2018) proposes that we disconnect the concept of sovereignty from its Eurocentric roots and question the assumptions of an idea of power modeled in terms of the monarch or the state to give rise to plural ways of understanding, feeling and relating to the world. In contrast, she argues that sovereignty is a social creation, aimed at a social, political and cultural order. For example, according to indigenous peoples of the Colombian Amazon, the notion of sovereignty is interpreted as care, protection and responsibility, rather than authority, control and ownership. In these logics, neither land, food, nor common goods belong to human beings; on the contrary, people belong to them, in relations of reciprocity that unite communities and territories. In this living tissue of relationships, nature is recognized as a subject of rights, natural goods are valued by criteria far beyond the economic, and collective work is what makes common life possible (Micarelli, 2018.).

⁴⁸ <https://etimologias.dechile.net/?soberani.a> <https://etimologias.dechile.net/?soberani.a>

In a conversation about the notion of sovereignty, Gisela Illescas, a feminist peasant woman and co-author of this article, argued that this notion has for her a deep meaning of connection, recognition, freedom and unity. “Connection with our own body-territory; recognition of our place in the body-territory; being free from oppressions and neocolonialism (including academic) and unity with ourselves and with everything, including non-human energies.” By re-signifying the notion of sovereignty, Gisela Illescas reaffirms the meanings proposed by LVC (2015) around the autonomy of peoples and the necessary union between humans and nature: “Sovereignty obviously comes from a colonial concept, but when it is embraced to talk about food sovereignty it is aimed precisely at freedom, autonomy, connection, and the recognition of the common. When I speak of unity, I am referring to the community and to the connection with Mother Earth” (Gisela Illescas, 43 years old).

Considering the current political dispute around the notions of food sovereignty and food security, it is important to strengthen the struggle of peasant peoples for the meanings and uses of the concept of food sovereignty that they have been building for almost 40 years. It is not the purpose of this article to deepen this discussion, but we believe that it may be of interest to peasant and other social movements to rethink the use of the term sovereignty in their worthy struggles, as it may be appropriate to decolonize the term “food sovereignty,” considering that many indigenous peoples and peasant communities teach us that the relationship built around food is one of interdependence, cooperation, solidarity, reciprocity, collective autonomy and not sovereignty in its dominant political sense.

In counterpoint to the sovereign State power, a recurrent aspect of indigenous struggles in Mexico refers to the defense of local autonomy (Cerdeña García, 2011). Two key examples of indigenous autonomy in Mexico include: (i) the autonomous governance of the

*Caracoles Zapatista*⁴⁹, who do not cease to recognize rights and obligations before the State but redefine this relationship from the capacity and right to govern themselves (Cerde García, 2011); and (ii) the autonomy exercised by the Purepecha people in the municipality of Cherán K'eri⁵⁰, where in 2011, the community decided to stop illegal logging of its forests and reorganize local political institutions, with the expulsion of political parties and the creation of a communal government structure (Maria Fernanda Ramos, 2018).

We can also think of the food issue in terms of food autonomy, the right and the power of each citizen to decide autonomously about what to grow and eat, respecting the different ways of being. In Colombia and Peru, indigenous peoples and peasants' communities defend food autonomy in relation to sowing and eating, looking inward, retaking ancestral knowledge, reciprocity, and mutual nurturing for the care of life (Montano Morales, 2021). Food autonomy is conceptualized as “legacy of socio-cultural, environmental, economic and spiritual wisdom and practices that have been woven over time and are raised in a cosmogonic relationship according to the biological diversity and culture of a territory” (Montano Morales, 2021, p. 117).

One of the main struggles for food sovereignty and autonomy corresponds to the resistance against the hoarding of the commons. These struggles allow us to understand that what is at stake are not simply resources, but the meanings attributed by indigenous peoples and peasant communities to these (non) common goods (De la Cadena, 2015). Many of these meanings are based on relationships of care and reciprocity with Mother Earth, which makes

⁴⁹ <https://enlacezapatista.ezln.org.mx>

⁵⁰ <https://www.cheran.gob.mx>

possible the coexistence in the web of life, identity, good living, and dignity (Cariño Trujillo, 2019).

Various practices that contribute to expand the concept of food sovereignty by women coffee growers were strengthened throughout the pandemic (Pontes et al., 2023b). They refer to the care for physical, emotional, mental, and spiritual health, food gathering, bartering, and peasant feminism sorority as alternatives based on interdependence instead of competition, on reciprocity and gift, autonomy and collective work. They challenge hegemonic visions of development, politics and economy based solely on money and profit. From these practices, women model reality, strengthening and broadening food sovereignty in its concept and practice.

6.4.2 The pink thread: integral health

Being able to decide about one's body is part of health. However, due to lack of experience or lack of knowledge, sometimes we allow external agents to decide for us (Irma Moreno, 56 years old).

The women coffee growers of VIDA define integral health as a process of balance between: “heart, body–mind, and nature” (Denisse García, 37 years old). Health is “having access to information, it is self-care, it is letting go of what depresses, eliminating fears, it is having harmony, peace, balance of emotions, of thoughts” (Irma Moreno, 56 years old), and it is also feeling “love for ourselves, as you cannot transmit it to others if you do not love your own self” (Gisela Illescas, 43 years old).

Integral health is “being able to decide about your body, about the way you heal yourself” (Irma), it is based on self-care and collective care, through harmonious relationships with the environment. Plants are its strong allies, used for the maintenance of a healthy diet and medicines for physical, spiritual, and emotional benefits. Health care depends on innumerable factors, many of which are connected to the customs and food traditions of each person and place. According to the women coffee growers, being healthy should be our priority as human beings, because if we are healthy, in harmony with everything around us, this is transmitted to the family, to the community, to the territory.

Healthy eating inspires them to take care of the first territory: the body in harmony with nature, providing physical and spiritual satisfaction. According to this approach, the

body is one with the territory (body-territory), and is conceived as a physical, mental, emotional, and spiritual entity. When coffee women take care of their integral health through traditional knowledge about plants, emotions, spirituality, and the human body, they affirm counter-hegemonic ways of life in connection with their territories, and the construction of peasant feminism from the grassroots. In the last section of the discussion, we present with the purple thread a definition of peasant and popular feminism as lived and practiced by the women coffee growers of VIDA. These views around the body-territory are also present in the Mayan and Shinka women of Guatemala (Cabnal, 2010; De la Vega, 2019) and the fisherwomen from Oaxaca (Espinal and Azcona, 2020).

In this napkin of food sovereignty, the coffee-growing women embroider integral health with the pink thread of care for the body, mind, and spirituality. Reciprocity, love, and care for Mother Earth are also part of a healthy life. Moreover, VIDA women claim that integral health is a path that is necessarily shared with others, nourishing, and being nourished by the collective.

6.4.2.1 The core of collective health care

We have to be strong and continue to fight. That's a very serious thing to say. We now see that those people we admire are getting old and sick, you say 'hey, what have we fought so hard for?' (Gisela).

The existence, vitality, and perpetuation of peasant women's worldview, practices, and values depend on complex processes of knowledge transmission and construction. One of the most valuable contributions of VIDA peasant women refers to how the network of integral health care is constituted, and how transmission of ancestral knowledge is intertwined with contemporary practices and knowledge, leading to its current cultural expression.

Throughout life, learning about health care is done “as a whole, in several links: my family, my mother, other women I have lived with and my personal experience” (Denisse García, 37 years old). A practice that they consider very important is “listening to one's own body” (Denisse García, 37 years old). Most traditional knowledge related to

healing processes is applied out of necessity, mainly when they get sick in a more severe way or when they have small children. Because “if you do not have money, I'm going

to give you a cup of tea (...) the economy has a lot to do with it” (Adriana Quiroz, 35 years old). Healing is a process of straight connection with the plants and the knowledge of women. To heal is a practice that women learn from their mothers “who are always attentive to the look on their faces” (Adriana Quiroz, 35 years old), from their grandmothers or mothers-in-law “who investigate and see the faces of the children” (Irma Moreno, 56 years old), and “from their great-grandmothers, with the curative plants of the coffee plantation” (Irais Venegas, 27 years old), from the backyard and the forest (Table 2).

In recent years, they have paid special attention to collective practices of mental and emotional health, focusing on individual and collective self-care based on reciprocity. Just as for the indigenous Mayan women of Quintana Roo (Arrese Alcalá, 2021), the women coffee growers of VIDA know that maintaining these practices is crucial for the sustainability of the organizations and to break with the oppressions of patriarchal and capitalist structures, which are based on false individuality, and the cycle of exploitation of bodies through unpaid work. To set limits to these structures and cultivate collective care involves affection, enjoyment, and pleasure (Arrese Alcalá, 2021).

Being a part of a women’s support network has shown to be key for their emotional and mental health, because, according to them, health is a collective matter; being well and looking after others is a type of political action (Arrese Alcalá, 2021). The network gives them support, allow them to listen to each other, and make them feel safe and confident, “if I talk about it with my friends, I feel better. They encourage me and tell me: ‘keep going, we are here, and we need you’” (Asunción Hernández, 42 years old), “you feel that someone else loves you and you reinforce that love for yourself” (Adriana Quiroz, 35 years old). Through mutual care, they strengthen immediate ties, frame their position as social actors, and their sense of belonging to the community (Arrese Alcalá, 2021).

Women coffee growers have learned throughout this health care journey that the interconnection between physical, mental, emotional, and spiritual health is crucial (Box 1). Women feel spiritually healthier when they listen to their intuition, seek help from healers whenever they need it, and maintain some protective practices, mainly with their children, when they are babies and when they go to the fields. In the territory, they maintain respect for certain sacred spaces or for places where things that cannot be explained happen. Every

year, on the first Friday of March, they perform a flower harvesting ritual and prepare a compound called *Marzo*. This is the first medicine they use for healing, in the face of various ailments, mainly stomach related ones.

Spirituality does not apply only to us, the people in communities. It is that link with the physical body, with the mental body, with the energetic body, and with the spiritual body of all people. So, when we talk about food sovereignty, we refer to how we can reconnect ourselves, in our own body, in our territory and as humanity. And I think this is where all these expressions of how we have been taking care of food fit in, but also how women have been a fundamental part of all of this. So much for the conservation of seeds, of biodiversity, but also for the whole of the food part. The consumption of food that gives life, of food that nourishes, of food that heals, of food that connects (Gisela Illescas, 43 years old).

From a feminist perspective, women's spirituality can be defined as the ability to assert and affirm themselves in other ways to improve each other's lives (Heath, 2006). The spirituality of women coffee growers is centered on relationships; firstly, with their bodies: looking, feeling, listening to intuition, valuing their personal experiences; secondly, in interpersonal relationships, being in a network with other women, caring and healing collectively; and thirdly, maintaining and strengthening the relationship of reciprocity with nature, with the land..

For the coffee grower women of VIDA in Veracruz, the Mayan women of K-luumil X'koóleloób in Quintana Roo (Arrese Alcalá, 2021) and the Mayan and Xinka women of Guatemala (Cabnal, 2010), the defense of their territory begins with the defense of the physical, mental, and spiritual body. It also involves naming, recognizing, and legitimizing the knowledge, resistance and wisdom of ancestral women, all beings, and the territory (Cabnal, 2010). In sacred spaces they evoke voices, silences, pain, and joy in a liberating action that energetically connects them with the cosmos. Based on peasant feminism, they create libertarian symbols for a transgressive practice, integrating a new imaginary of spirituality (Cabnal, 2010). Their practices and knowledge of care and self-care are reflected in the quality of the relationship they maintain with the environment and are also political tools to defend life, linking a sense of identity to sustainable and reciprocal agro-ecological practices and food sovereignty. In capitalist societies where rest and non-productive practices

are often rejected or not valued, care and self-care are political tools that allow women to have health and strength to remain in the struggle for their rights.

To better interpret socio-cultural realities and how these factors disproportionately influence the health of black, indigenous and rural women, it is important to critically study theoretical frameworks that focus on race, class, and gender (Heath, 2006). From the perspective of VIDA women's relational ontology (Escobar, 2011), whereby humans and extra-humans develop relationships of care and reciprocity, other meanings are given to health and illness. For them, life experiences, human bonds and relationships with the environment are key elements to be considered in situations of illnesses; and explanations based exclusively on organic or psychological factors are insufficient (Remorini et al., 2018). The environment can be both the cause and the solution to a problem. Alongside physical symptoms, emotional issues, energetic and spiritual connections play a central role in the cause and choice of treatment.

6.4.3 The green thread: food and medicinal plant gathering

Throughout evolution, food gathering has been crucial for humans. The gathering of wild plants (Milton, 1993) has long played an important role, complementing the diet of the agricultural societies of Mesoamerica (McClung de Tapia et al., 2014). In previous work, we presented a list of spaces where women of VIDA practice food gathering, the seasons and the types of collected food, and some care practices (Pontes et al., 2023a). We also highlighted the political, social, economic, emotional, and spiritual importance of this practice, which has reciprocity with the Mother Earth as central.

For agroecology and food sovereignty, food gathering is linked to place-based dietary traditions, from women's decision-making in the household to the preparation and consumption of food (Morgan and Trubek, 2020). These processes are governed by their ways of relating to the territory and the recognition that the right to food goes beyond the human, thus implying extended forms of care and Earth stewardship (Micarelli, 2020).

The above connections are also reflected in the rescue, sowing, and gathering of native seeds, edible resources, and medicinal plants, in conserving native vegetation, eating well and valuing local and healthy food. They also entail spirituality for "food, as the sacred,

penetrates our being” (Gisela Illescas, 43 years old) and taking care of spaces and animals, like the “little bees that take care of the common wellbeing” (Irma Moreno, 56 years old). Decisions made by the women about what they are going to sow and gather to feed the family and to cure foster their independence from the pharmaceutical industry and rescues their autonomy in the healing process: “we have within our reach what we need to maintain our health” (Denisse García, 37 years old).

Gathering provides them with access to diverse foods and medicines, which are healthy not only because of their nutritional properties, but also due to links to their family history, local customs, and traditional knowledge. Moreover, seeds are often conserved through generations, to care for the territory and cultural identity through flavors, textures and smells of the foods gathered and sown: “We drink *purple atole*⁵¹. It satisfies all the symbolic senses linked to it” (Nelly Sánchez, 32 years old).

Irma tells us about the strong and beautiful connection between health, fruits, medicinal plants, and the seasons of the year. The spring plants, which “are going to hydrate you, to prevent from dehydration when the summer comes.” The autumn and winter plants “will help you prevent respiratory diseases and then there are many other fruits, herbs that provide you with warmth. The winter herbs are the same ones that midwives recommend when you are in labor, so that your body recovers all that energy, that warmth that it lost during the birth” (Irma Moreno, 56 years old).

Gathering from an integral health perspective also means going to the spaces of life, coexistence, work, and individual and collective leisure, and among these places, the coffee plantation has a very important place. In the edible coffee plantation, women gather many medicinal plants and wild foods, and reconnect with the knowledge of their ancestors.

⁵¹ aA drink made of purple nixtamalized maize mass, water, and spices.

“Within the coffee plantation there are spaces that we like. When we go to cut coffee, we do not eat just anywhere (...). We have a harmonious connection between us and the coffee plantation” (Clara Palma, 64years old). Gisela Illescas adds: “The coffee plantation for me represents all that: the history, the food, the abundance, the roots, and also the health, the roots, the connection.” It is also where the women meditate and look for the necessary energy to continue, to have self-confidence, “think positive from my privileges and my context, to be grateful and to change my way of thinking” (Denisse García, 37 years old). “So those of us who are in the field are happy, we live in glory and sometimes we do not know it, because we do not value our territory” (Lucia Méndez, 31 years old). “In the coffee plantation near where I live, there are some very big trees. I call one in particular grandmother. That is where I like to go when I want to meditate (...), that type of connection also represents going to the coffee plantation, or when you are a child, it is to go to play, to eat, to have fun, to discover, to feel alive” (Gisela Illescas, 43 years old).

The “March compound” made of citric flowers or “azahares” is a product that symbolizes the reciprocal connection between the women coffee growers, the coffee plantation, the medicinal plants and Mother Earth. This is commonly prepared by the women and is the first medicine they use for the cure of any illness, physical or emotional (Box 2).

In sum, food and medicinal plant gathering is an important component of culturally appropriate food sources, that invites us to think about non-capitalist economies for which money is not pivotal. The act of gathering also entails collective care that unites and strengthens coffee grower women in their feminist peasant struggle for autonomy over their food and health. Finally, gathering also implies a deep act of reciprocity and gratitude for the gifts of Mother Earth.

they evoke voices, silences, pain, and joy in a liberating action that energetically connects them with the cosmos. Based on peasant feminism, they create libertarian symbols for a transgressive practice, integrating a new imaginary of spirituality (Cabnal, 2010). Their practices and knowledge of care and self-care are reflected in the quality of the relationship they maintain with the environment and are also political tools to defend life, linking a sense of identity to sustainable and reciprocal agro-ecological practices and food sovereignty. In capitalist societies where rest and non-productive practices are often rejected or not valued,

care and self-care are political tools that allow women to have health and strength to remain in the struggle for their rights.

To better interpret socio-cultural realities and how these factors disproportionately influence the health of black, indigenous and rural women, it is important to critically study theoretical frameworks that focus on race, class, and gender (Heath, 2006). From the perspective of VIDA women's relational ontology (Escobar, 2011), whereby humans and extra-humans develop relationships of care and reciprocity, other meanings are given to health and illness. For them, life experiences, human bonds and relationships with the environment are key elements to be considered in situations of illnesses; and explanations based exclusively on organic or psychological factors are insufficient (Remorini et al., 2018). The environment can be both the cause and the solution to a problem. Alongside physical symptoms, emotional issues, energetic and spiritual connections play a central role in the cause and choice of treatment.

6.4.4 The brown thread: the barter basket

This is a movement against capitalism, it is a movement that the poor are making, it is their movement for the resistance of the people, to save their seeds, their ways of life, it is a movement to survive in time, with our culture, with other ways of life, with what we are. We have to strengthen this movement, and it has to be much bigger every day, and to combine it with everyone, with the young people (Clara).

The community experiences of Mesoamerican and South American indigenous peoples demonstrate that the ethic of gift and solidarity is essential for humans (Arai, 2020). All people, at some point in history, benefit from mutual support and reciprocity systems (Pardo et al., 2019). These are always present in interactions between humans and extra-human entities, as Barabas (2010) argues in her study of Mesoamerican cultures. Clara Palma, one of the founders of VIDA, confirms that idea: "In different places, in different cultures, people have subsisted through more than 500years of conquest. How do they continue in their villages? Through what? Barter may seem to be a small contribution, but behind it there are many, many things, much bigger and much deeper" (Clara Palma, 64 years old).

To expand non- or post-capitalist experiences, it is important to make them visible, research them, and learn about their ethical values, forms of operation, and factors that

motivate communities to continue to nourish them (Acosta and Guijarro, 2018). In this section, we attempt to highlight these aspects to analyze the practice of bartering carried out by women coffee growers in their territory and how this practice contributes to food sovereignty.

Within the activities based on the ethics of gift⁵² (Barabas, 2010) among coffee-growing families in the mountains of Veracruz, women highlighted that they practice different activities related to bartering (Table 1). The reciprocity system maintained by VIDA women in their communities in Veracruz includes mutual support for multiple tasks, for community self-organization, and allows the exchange of what is needed, especially in times of great difficulty and crises. Among these practices, *tracala*, exchange or barter, are practiced at all levels: between members of the family unit or between families, at the community level and between communities, in the *tianguis* (popular street market).

Everything is exchanged” (Denisse García, 37 years old): from gathered and grown food and medicines to services. In the practice of barter, women are the ones who exchange food to ensure that the family fulfills its needs. The main exchanged products are fruits and coffee, which are mainly exchanged for seasonal fruits, vegetables, creole beans and maize.

According to the coffee grower women from VIDA, barter is important for food sovereignty for three main reasons: (i) Diet diversification: “It allows a diversified diet with what grows in other regions. We can then have things that do not grow here” (Denisse García, 37 years old); (ii) Social support and care: “Exchanging is sharing” (Esperanza Reynoso, 57 years old). “The most important thing is sharing food as a sacred act, because a lot of what

⁵² Ethics of the Gift is defined by Barabas (2010) as the ethics and politics that regulate reciprocal relationships between people in all fields of social life, between communities and between humans and extrahumans.

is bartered is from gathering, and it is how you are willing to share life when it comes to bartering.” (Gisela Illescas, 43 years old). “Knowing that we all have needs, and that we can all help each other, that is an advantage” (Lucía Méndez, 31 years old), the “feeling of collective care” (Denisse García, 37 years old). “Normally when you bring a lot, you tend to give it away to other much more vulnerable women, so that is also this gesture of generosity that also motivates me a lot, impresses me and I think that the cooperation between people and the love that it shows, that is invaluable” (Gisela Illescas, 43 years old); and (iii) Economic complementation: Barter renders value the women’s work and supports the household economy with what they save. According to women from VIDA, they manage to save 600–800 Mexican pesos per week through bartering.

The peasant economy is sustained by alternative practices, including the maintenance of ancestral economic practices. The recognition of women’s work supports their position as economic subjects, also in the case of barter. Barter and other alternative economic practices reposition the patriarchal biases of the economy and agricultural production and offer a political contribution for the construction of sustainable food systems and counter-hegemonic economies (LVC, 2010; Escobar, 2011). As women state: Barter “values my effort” (Lucía Méndez, 31 years old) and shows that “(...) money is not essential, but rather, what is essential is to give value and dignify the work of peasant men and women (...) because you put love into it, you put passion in it, you worked it with love” (Denisse García, 37 years old). Through barter one “learns to value, question, and be more aware of what you really need” (Irma). “The most important thing is that I can help here at home, because, well, I also put part of my work into what is food” (Esperanza Reynoso, 57 years old). It is also “to support each other and allow that the children see that everything in this life costs. It helps to make them value what they sow, what they love” (Lucía Méndez, 31 years old).

Margarita Flores (59 years old) teaches us the symbolic importance of barter as an instrument of food sovereignty and peasant feminist struggle. In her dignified rebellion to maintain the practice and knowledge of barter in her family, she sees it as a means to have access to local, diverse, healthy and nutritious food (Box 3). Barter also represents other forms of articulation between productive and reproductive work. Coffee grower women, by collectively participating in this activity, contribute to the cohesion of the social fabric, to

individual and collective growth, providing learning, autonomy, and sociability (Nobre, 2015). In the studied communities, both the contemporary reproduction of barter and the practices around integral health appear as important political instruments promoted by organized women, who demonstrate how non-hegemonic social and environmental relationships are enacted and nurtured.

Barter favors the creation of bonds of friendship and the street market or “*tianguis*” becomes a meeting space, where links are made and created between “people who share this idea of believing that we can change some situations in our country, simple people, with values” (Irma Moreno, 56 years old). In addition to admiration and respect for the older women who keep the practice alive, VIDA women express their hope for those who are learning to barter or “*traclear*.” Solidarity bonds are created around food between peasant communities, around this form of collective organization, the roots and dignity of being peasants, maintaining the spirit of community and the traditions they inherited from their ancestors.

According to peasant feminist women from VIDA, barter has as main values: (i) Trust in each other’s word: People talk honestly, negotiate and “opportunities are only given once” (Adriana Quiroz, 35 years old); (ii) Humility and justice: Both when assessing the quality of the products and setting the barter cost; (iii) Solidarity: between more experienced women who share their knowledge with those who are learning to barter; among women who go together to the *tianguis*; and among those who exchange products. Bartering requires diverse values, knowledge, and skills (Table 3). Women reproduce and reinforce social and economic ties, relationships of trust (the word, clients, quality and agroecological products, and friendship ties), socializing relationships (ability to relate, to negotiate), and promote values such as reciprocity, loyalty, honesty, humility, in opposition to capitalist competitive values (Moctezuma Pérez et al., 2021).

Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café women comment that many people feel ashamed of bartering, mainly young people. However, during the COVID-19 pandemic, young people began to use their virtual contact networks to barter through Facebook groups, showing that peasant youth can contribute to the development of solutions to challenges faced

by their communities (Pontes et al., 2023b). This and other actions support and adds to the struggle of rural youth around the world (Nyelényi, 2021).

Bartering also symbolizes the importance of collectively occupying public spaces. The street is claimed as a space for creativity, emancipation, and democracy (Moctezuma Pérez et al., 2021). In this occupation, there have been conflicts of interest between VIDA women themselves and local political authorities, which indicates how this form of bottom-up social activity is a target of constant dispute and negotiation (Moctezuma Pérez et al., 2021).

Furthermore, the practice of barter creates lasting obligations and mutual recognition (Moctezuma Pérez et al., 2021), promotes collective care, cooperation, trust, loyalty, and solidarity between people. The barter market is a historical, political and biocultural process (Moctezuma Pérez et al., 2021), where cultural continuity and transformations occur in regard to identity, knowledge, values, and the territory. “It is a big movement that we must cultivate and that we must motivate others to do. That’s what we have to tell city people, even if at the moment it seems romantic” (Clara Palma, 64 years old). The women coffee growers expand the space of the *tianguis* as a meeting place, for community and intergenerational ties, and for the transmission of knowledge within their territory and beyond.

Participating in barter and other economic processes based on solidarity promotes autonomy (SOF, 2015). From a feminist economic perspective, barter contributes to rethinking unpaid productive work, and the reproduction of care that generates savings in the family and community nucleus. It also contributes to food sovereignty and to economic systems based on the values of solidarity, reciprocity, and justice toward the sustainability of human and extra-human life.

6.4.5 The connecting purple thread: peasant and popular feminism

We, women, have no time, no land, no water (Irma, 56 years old)

Peasant and popular feminism, as it has been conceived and practiced by the women of VIDA, is in line with feminist theorizations put forward by the women organized in LVC and by the women of various Latin American peasant movements. In Gisela Illescas' words Peasant and popular feminism recognizes how the peasantry live, in ways that centrally involve the family and the community. It is a political stance in which women occupy decision-making spaces both at the family and community levels, and it recognizes all the inequality gaps. It intersects with different feminisms, for example with decolonial feminism, for the spiritual dimension; with ecofeminism, for the connection with the Earth and it also connects with food sovereignty. It is putting life, collective care, spirituality, community organization, the body-Earth-territory connection and shared knowledge at the center. It is not a simple definition but something that crosses many of these spheres. In VIDA we have put it into practice by designing different tools to facilitate the participation of women, as in the solidarity savings group, the work with herbal medicine, with backyard gardens and food sovereignty, in youth leadership. This feminism is the dignification of peasant life, the recognition of how peasant life is reconstructed, recognizing that we exist, that we have been and that we will continue to be here, in contact with the Earth, despite the colonialist invasion that transformed our lives. Peasant and popular feminism promotes strategies of community care, such as the reciprocity of barter that contributes to a dignified life, and the balance with the environment that also contributes to creating dignified livable lives for the peasant families (Gisela Illescas, 43 years old).

The women coffee growers confirm that in respect to health "in different ways, both (women and men) have been violated, and all these violations of rights have made us see men and women as enemies, and not as partners, as comrades, as a team" (Irma Moreno, 56years old). According to them, Mexican peasant women are vulnerable due to cultural and political systems such as patriarchy and capitalism, which are responsible for the sexual division of labor. Sexism made men vulnerable for since they are children, they are judged and punished; they learn not to externalize their emotions, their illnesses or whatever is associated with their fragility.

Women are the ones who wake up earlier and go to bed later (Gisela Illescas, 43 years old). Women repress many feelings and emotions so that they are not judged. They learn how

to take care of others, but do not learn self-care practices, nor to respect the right to “do nothing.” They socialize less and have fewer leisure opportunities. They are socially conditioned, since they were girls, as the only ones responsible for the care of others and motherhood, a type of work that is romanticized, made invisible, not recognized, or valued. “I think that our gender condition decreases our health, and added to that, all the intersection of gender, race, class, ethnicity, and everything else you want to add, in short” (Gisela Illescas, 43 years old).

Clara Palma, as an adult of 64 years of age, recounts that, throughout life, peasant women are subjected to too much workload inside and outside the home. Since childhood, women learn to give up their own care to care for everyone else: “women are compared to the Virgin Mary, who gives up everything,” reaching the point of feeling guilty if they get sick. Added to this, multiple gestations and breast feeding without specific care and accompaniment contribute to the fact that “our health is lessened.” All these factors, according to Clara, make it very difficult for rural women to empower themselves and feel like subjects of rights in health care. Therefore, a key challenge is to change perceptions around women and promote self-respect and women’s rights. As an organization, they have significantly learned about collective ways to change this oppressive reality (Box 4).

Care work reveals social inequalities, relations of exploitation, and domination (Molinier and Paperman, 2020). The stories and desires of coffee farming women provide numerous elements for academic feminists to think of a care society in which key ethical dimensions guide policies that consider vulnerabilities from the bottom up (Molinier and Paperman, 2020). When you are born economically impoverished, your fundamental concern is to eat. If you do not have food, if you do not have enough to feed your family, the emotional stress you suffer because of that is terrible (Gisela). Mexican rural women have been historically deprived of the right to land property and to decide over land management and common goods (García, 2001; Cuaquentzi Pineda, 2007), which makes them more vulnerable in health care. “That is why food and care are fundamental issues. We must not struggle alone; it is a very heavy burden” (Gisela Illescas, 43 years old).

Within the thought of peasant feminism, coffee-growing women consider it important for health care to recognize the feminine and masculine energy that exists within oneself,

seeking to balance it, love it, and not judge it. They argue that it is necessary to continue to change how people think within the families so that everyone is co-responsible for care work. To transform patriarchal cultural impositions, it is key to empower girls so that they do not reproduce roles of vulnerability.

At the community and organizational level, they consider it important to actively participate in collective work such as health brigades, promote care spaces that take emotional health in consideration, share specific self-care practices for each phase of life, including moments of rest and leisure, and valuing the care work done by women. In the box Gisela Illescas (43 years old) explains some of these practices and how care and self-care are at the core of peasant and popular feminism (Box 5). They consider it important to maintain a feminist movement that promotes change in the family nucleus and that, based on the creation and maintenance of a solidarity networks between women and other genders, strengthen health: “between us, we have built a family and it gives us that closeness and that confidence to ask, to talk, to guide you” (Denisse García, 37 years old). For women coffee growers, good care occurs collectively, with autonomy, with equality, in the daily practices of self-care and care for the family, the community, the territory, and Mother Earth.

Another fundamental aspect of peasant feminism is related to collective and community work. In the communities, there is no individual leadership but collective leadership, where women share problems and inequalities, but also build transformations and hope in the collective. Peasant feminism is to think of each woman as part of a community.

The experience of women coffee growers contributes to think about collective strategies for the defense of common goods and life as important tools to politicize care, breaking gender roles and taking as a starting point that everyone can position themselves and taking responsibility in their processes (Molinier and Paperman, 2020). A key goal is to integrate care in our society as a widely shared practice, where the values of all and everyone are balanced to make ethically valid choices (Mol, 2008).

The practice of care and intuitive action also implies collaborations with extra-humans and their inclusion in the construction collective care (Rico, 2022). That places the question of reciprocity at the center of thinking and living carefully in a complex network that sustains life (De La Bellacasa, 2017). The knowledge and practices of women are key to

the set of relationships that entail the care of the land, the reproduction of collective life, and the territory (Rico, 2022). Collective care is not limited to the human dimensions, breaking androcentric, capitalist, and patriarchal hierarchies. From an ontology produced from their peasant and feminist perspective, coffee-growing women construct daily care connections between their own body (physical, emotional, mental, and spiritual), their family, community, and territorial landscape. By placing care at the center of their relationships, they invite us to think about agri-food systems and food sovereignty from these other relationships of interdependence and reciprocity.

6.5 Conclusion

The concept of food sovereignty is plural and reflects the multiplicity of meanings and relationships between communities, food, and their food systems (Micarelli, 2020). This notion is still under construction and for this reason it is important to integrate contributions from diverse social groups, especially those who have been historically marginalized. Peasant women of the South have long been excluded from dominant debates and decision-making processes. This study shows how their understandings and commitments with collective life greatly contribute to broaden conceptions, values, and practices around food sovereignty. The particular contributions from feminist peasant women from VIDA point to integral health care, food and medicinal plant gathering, and bartering as crucial practices through which food sovereignty and political-economic autonomy are reinforced.

Peasant families in the mountains of Veracruz maintain their ways of life based on the principles of food sovereignty from their own ethical and political views, reciprocally weaving the web of care: body- family-community-territory-Mother Earth. In this way, the food sovereignty napkin embroidered by VIDA peasant women provides us with clues for an emancipatory political project, which seeks the protection, creative reproduction, and self-determination of cultural systems based on care and reciprocity. VIDA women's daily struggle also embodies the dream for equitable and fair distribution of land and food, participatory and popular democracy, and decolonization, as proposed by peasant movements in various parts of the world.

By weaving the purple thread of peasant and popular feminism (LVC, 2021), the women of VIDA and the women organized in LVC (Montoto, 2017) continue to defend the relationality of their life worlds (Escobar, 2014), resisting capitalism, patriarchy, and androcentrism, defining the kind of society they want to live in, and building the ontological political project they require to achieve food sovereignty. In their claims, they involve all the exploited people of society, valuing care relationships, and emancipation from all forms of oppression. The common objective of the women coffee growers is to collectively construct a world based on respect, equality, justice, solidarity, peace, freedom, and affection.

By weaving spiritual care and health, the coffee-growing women from VIDA evoke ancestral spirituality as politics. In agroecology, the web of life is reflected in the food web: agriculture is mainly taking care of the land, therefore growing and sharing food is a spiritual and political act (Shiva, 2016). Recognizing and integrating ancestral forms of spirituality in agroecological practice reinforces agroecology as a decolonial social and environmental activity, and strengthens it as an emancipatory, anti-capitalist (Toledo, 2022), and anti-patriarchal practice. VIDA peasant women's views thus invite us to what Marisol De la Cadena et al. (2018) name as an onto-epistemic opening: a receptive attitude that allows learning from and toward other possible worlds.

In 2013, the IV Women's Assembly adopted the Rural Women's Manifesto, one of the first attempts to define the principles of popular peasant feminism at the international level. Against patriarchy, the Manifesto makes explicit the importance of "fighting for the sovereignty of land, territory and the body and saying no to violence against women in all its forms." The document emphasizes an ecofeminist ontology of land, and defines it as "a space of life, culture, identity, an emotional and spiritual environment," framing the mutually reinforcing relationship between food sovereignty and feminism. Based on the most widely

used concept of food sovereignty as elaborated by the IPC⁵³, it is noted that despite the discursive progress on food sovereignty, there is still a need for greater inclusion of women's perspectives in the re-elaboration of the concept. Women of VIDA greatly contribute to our understanding of the importance of integrating care and reciprocity as manifested by emotions and spirituality in the ways food sovereignty is expressed and practices. They also contribute to the concept of food sovereignty through the insistence on the right to food and peasant human rights, the option for the agroecological model, and access to land and productive resources.

The coffee grower women also show that the production, gathering, preparation, exchange, and consumption of food are acts that define the quality of relationships cultivated with the environment (Micarelli, 2020). One of the main contributions of barter to food sovereignty and agroecology lies in the joy and satisfaction of managing to maintain a table with a diversity of food: healthy, nutritious, seasonal, and local food—a joyful recognition of the abundance that exists in the countryside. The practice of food gathering and bartering are expressions of resistance and rebellion against capitalism and the hegemonic agri-food system, for, in fact, “the most important and valuable things are the will and solidarity among people” (Clara Palma, 64 years old). The alternative economies promoted by VIDA thus value cultural traditions and non-capitalist social practices. In addition, with the good use of social networks, women managed to involve youth in virtual barter, which further strengthens the struggle in defense of traditional practices and food sovereignty.

This article contributes to conceptualize and promote the life project (Escobar, 2014) of coffee-growing women, based on their knowledge, values and practices related to

⁵³ The definition was elaborated during the parallel NGO forum of the CMA + 5 (Forum for Food Sovereignty) and can be found in the Food Sovereignty fact sheet on the IPC website at www.foodsovereignty.org.

agroecology, food sovereignty, and peasant feminism. From a political ontology perspective, peasant and indigenous women are protagonists in the sociocultural stewardship of nature (Escobar, 2014). This paper offers a testimony of how Mexican peasant coffee grower women look after the Mother Earth, as they embroider food sovereignty, care, reciprocity, and hope.

6.6 References

- Acosta, A., and Guijarro, J. C. (2018). De las “ciencias económicas” a la posteconomía. Reflexiones sobre el sin-rumbo de la economía. *Ecuad. Debate* 103, 37–59.
- Arai, N. (2020). La reconsideración del don/reciprocidad como el núcleo de las economías alternativas. *Otra Econ.* 13, 61–76.
- Arrese Alcalá, P. C. (2021). Mujeres indígenas rurales: procesos organizativos y participación en la defensa de su territorio la experiencia de la colectiva K-luumil X´ Ko´ olelo´ ob en Bacalar, Quintana Roo. Dissertation Thesis. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco.
- Barabas, A. M. (2010). El pensamiento sobre el territorio en las culturas indígenas de México. *Avá*, 17
- Cabnal, L. (2010). Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. *Momento Paro Tiempo Rebel.* 116, 14–17.
- Cariño Trujillo, C. (2019). Coloniality of power and coloniality of the genre: Sentipensar the struggles of indigenous women in Abya Yala from the worlds in relation.
- Cerda García, A. (2011). “Construyendo nuevas formas de ciudadanía. Resistencia zapatista en la región Altos de Chiapas” in *Luchas "muy otras". Zapatismo y Autonomía en las Comunidades Indígenas de Chiapas.* eds. B. Baronet, M. M. Bayo and R. Stahler- Sholk (México: UAM, CIESAS, UACH), 115–133.
- Chilisa, B. (2017). Decolonising transdisciplinary research approaches: an African perspective for enhancing knowledge integration in sustainability science. *Sustain. Sci.* 12, 813–827. doi: 10.1007/s11625-017-0461-1
- Claeys, P., and Edelman, M. (2020). The United Nations declaration on the rights of peasants and other people working in rural areas. *J. Peasant Stud.* 47, 1–68. doi: 10.1080/03066150.2019.1672665
- Cuaquentzi Pineda, F. (2007). Mujeres y parcela: Acceso a la tenencia de la tierra y al agua en el ejido de Mixquiahuala. *Estud. Agrarios* 13, 95–119.
- Cuéllar-Padilla, M., and Calle-Collado, A. (2011). Can we find solutions with people? Participatory action research with small organic producers in Andalucía. *J. Rural. Stud.* 27, 372–383. doi: 10.1016/j.jrurstud.2011.08.004
- Dawkins, V., and Solomon, A. (2017). Introducing the world café to doctor of nursing practice students. *J. Nurs. Educ.* 56, 638–639. doi: 10.3928/01484834-20170918-11

- De La Bellacasa, M. P. (2017). *Matters of Care: Speculative Ethics in More Than Human Worlds*. Minnesota, USA: University of Minnesota Press.
- De la Cadena, M. (2015). *Earth Beings: Ecologies of Practice Across Andean Worlds*. Durham, USA: Duke University Press.
- De la Cadena, M., Risør, H., and Feldman, J. (2018). Aperturas onto-epistémicas: conversaciones con Marisol de la Cadena. *Antip Rev Antropol Arqueol* 32, 159–177. doi: 10.7440/antipoda32.2018.08
- De la Vega, M. L. (2019). *Tejer lo Común Frente a las Violencias: Saberes y Praxis de las Mujeres en Guatemala*. Sémata: Ciências Sociais e Humanidades, 31.
- Escobar, L. M. G. (2011). El proyecto de soberanía alimentaria: construyendo otras economías para el buen vivir. *Otra Econ.* 5, 59–72. doi: 10.4013/otra.2011.58.05
- Escobar, A. (2014). *Sentipensar con la tierra*. Medellín: Ediciones Unaula
- Espinal, D. L. T., and Azcona, I. P. (2020). Territorializar la soberanía alimentaria. En este número: Red Chiapaneca de Huertos Educativos. p. 28.
- Foucault, M. (1996). *Tecnologías del yo*, trad. Paidós, Mercedes Allendesalazar, Barcelona.
- García, V. V. (2001). Taking gender into account: women and sustainable development projects in rural Mexico. *Women's Stud. Q.* 29, 85–98.
- Giraldo, O. F. (2022). “Introducción: conflictos ontológicos y ontología política” in *Conflictos Entre Mundos: Negación de la Alteridad, Diferencia Radical, Ontología Política*. ed. O. F. Giraldo, ECOSUR, 11–28.
- Heath, C. D. (2006). A womanist approach to understanding and assessing the relationship between spirituality and mental health. *Ment. Health Relig. Cult.* 9, 155–170. doi: 10.1080/13694670500116938
- Holliday, O. J. (2006). *Para Sistematizar Experiências 2*. Brasília: MMA, 1–128
- Lara Junior, N. (2010). *A Mística do MST como Laço Social*. Dissertation Thesis. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.
- LVC (2010). Declaración de Cancún de la Vía Campesina: Las miles de soluciones están en manos de los pueblos . <https://viacampesina.org/es/via-campesina-declaracion-de-cancun-las-miles-de-soluciones-estan-en-manos-de-los-pueblos/> (Accesed. Available at: <https://viacampesina.org/es/via-campesina-declaracion-de-cancun-las-miles-de-soluciones-estan-en-manos-de-los-pueblos/> (Accessed May 10, 2023).
- LVC (2015). Declaración del foro internacional de agroecología. Available at: <https://viacampesina.org/es/declaracion-del-foro-internacional-de-agroecologia/> (Accessed September 17, 2020).
- LVC (2016). Soberanía alimentaria y cambio climático. <https://viacampesina.org/es/soberania-alimentaria-y-cambio-climatico/>. (Accesed January (18 de enero de 2021). Available at: <https://viacampesina.org/es/soberania-alimentaria-y-cambio-climatico/> (Accessed January 18, 2021).
- LVC (2021). LVC (2020). Derechos Campesinos – Declaración de la ONU de derechos de campesinos y otras personas que trabajan en áreas rurales. <https://viacampesina.org/wp-content/uploads/2020/04/UNDROP-Book-of-Illustrations-I-ES-I-Web.pdf>. (Accesed september 17, 2020)

- El caminar del feminismo campesina y popular en la via campesina. Available at: <https://viacampesina.org/es/nueva-publicacion-el-caminar-del-feminismo-campesina-y-popular-en-la-via-campesina-17abril2021> (Accessed March 9, 2022).
- McClung de Tapia, E., Martínez Yrizar, D., Ibarra Morales, E., and Adriano Morán, C. C. (2014). Los orígenes prehispánicos de una tradición alimentaria en la cuenca de México. *Anal. Antropol.* 48, 97–121. doi: 10.1016/S0185-1225(14)70491-6
- Merçon, J. (2021). “Investigación transdisciplinaria e investigación-acción participativa” in *Conocimiento y acción para la transformación*. Serie Construyendo lo Común, II. Copit Arxives, México.
- Merçon, J. (2022). Investigación transdisciplinaria e investigación-acción participativa en clave decolonial. *Utopía Praxis Latinoamer.* 27, 1–19.
- Micarelli, G. (2018). Soberanía alimentaria y otras soberanías: el valor de los bienes comunes. *Rev. Colomb. Antropol.* 54, 119–142. doi: 10.22380/2539472X.464
- Micarelli, G. (2020). Apertura ontológica y lucha anticolonial en la soberanía alimentaria: un diálogo con las perspectivas indígenas de Abya Yala. e-cadernos CES, 34.
- Milton, K. (1993). Diet and primate evolution. *Sci. Am.* 269, 86–93. doi: 10.1038/scientificamerican0893-86
- Moctezuma Pérez, S., Sandoval Genovez, D., Cárdenas Marcelo, A. L., Vizcarra Bordi, I., Espinoza Ortega, A., Espinosa Calderón, A., et al. (2021). Mercados y tianguis en el siglo XXI. Repensando sus problemáticas.
- Mol, A. (2008). *The Logic of Care: Health and the Problem of Patient Choice*. London, UK: Routledge.
- Molinier, P., and Paperman, P. (2020). Liberar el cuidado. *Cuadern. Relac. Lab.* 38, 327–338.
- Montano Morales, J. (2021). “Apuntes para una epistemología de la autonomía y soberanía alimentaria” in *"Economías": Alternativas Para la Reproducción de la Vida*. (ed.) Pimentel, B. M. Universidad Nacional Autónoma de México, 115–135.
- Montoto, V. (2017). Proceso de Transversalización de la Perspectiva de Género en La Vía Campesina Internacional [1993–2013]. La doble lucha de las mujeres de LVC. Dissertation thesis. Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU), España.
- Morgan, C. B., and Trubek, A. B. (2020). Not yet at the table: The absence of food culture and tradition in agroecology literature. *Elementa* 8:40. doi: 10.1525/elementa.437
- Narváez-Elizondo, R. E. (2020). Las plantas silvestres también se comen: un patrimonio biocultural por rescatar wild plants are also eaten: a biocultural heritage to rescue.
- Nyeléni (2014). #13 Soberanía Alimentaria. <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/>. (Accesed february 1, 2021).
- Nyeléni (2017). #30 Avanzando la Soberanía Alimentaria. <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/>. (Accesed february 1, 2021)
- Nyeléni (2021). # 43 Soberanía alimentaria en tiempos de pandemia. <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/>. (Accesed may 19, 2023).

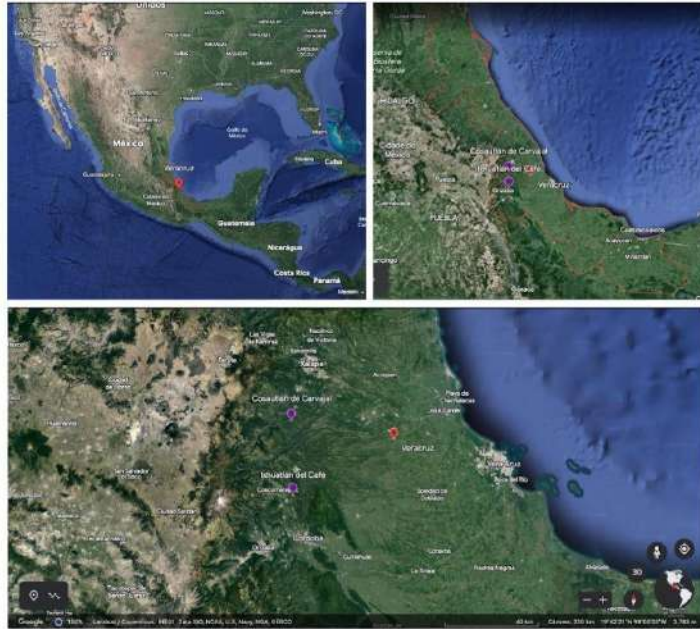
- Nobre, M. (2015). Economía solidaria y economía feminista: elementos para una agenda. Red de Economía Alternativa y Solidaria Euskadi.
- Nyeléni (2014). #13 Soberanía Alimentaria. Available at: <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/> (Accessed February 1, 2021).
- Nyeléni (2017). #30 Avanzando la Soberanía Alimentaria. Available at: <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/> (Accessed February 1, 2021).
- Nyeléni (2021). #43 Soberanía alimentaria en tiempos de pandemia. Available at: <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/> (Accessed May 19, 2023).
- O'Connor, M., and Cotrel-Gibbons, L. (2017). World Café: a proactive approach to working with mentors. *Nurs. Manag.* 24:2.
- Pardo, J. C. R., Mier, M., Gracia, M. A., and Santana, M. E. (2019). El papel del trueque en la transición a otros mundos posibles en el sector Zoogocho y la ciudad de Oaxaca, México. *Otra Econ.* 12, 66–88.
- Pimbert, M. P. (2017). *Food Sovereignty, Agroecology and Biocultural Diversity: Constructing and Contesting Knowledge*. New York, USA: Routledge.
- Pontes, T. M., Illescas, G., Hernandez, M., Garcia, D., Calte, I., Merçon, J., et al. (2023b). Mujeres campesinas tejiendo redes de soberanía alimentaria en tiempo de Sindemia. *Rev. Brasil. Educ. Campo* 8:e14895. doi: 10.20873/uft.rbec.e14895
- Pontes, T. M., Illescas Palma, G., Severiano Hernández, M., García Moreno, D., Reynosa Sánchez, Y., Merçon, J., et al. (2023a). “Cuando truena y suenan las chicharras. “La recolecta y sus aportes a la soberanía alimentaria por las mujeres cafetaleras feministas de Veracruz, México” in *Sembramos, Comemos y Vivimos. Saberes Agroecológicos desde los Sures*. ed. Ortega Santos, A. Colección ECORAMA, Comares. 68–83.
- Pontes, T. M., Palma, G. I., Moreno, D. G., Martínez, C. P., Calte, I. M., Ramos, B. V., et al. (2021). La vida al centro: soberanía alimentaria desde la experiencia feminista campesina de VIDA AC, México. *Cad. Agroecol.* 16:1.
- Ramos, M. F. M. (2018). Cherán k’eri. 5 años de autonomía. Por la seguridad, justicia y la reconstitución de nuestro territorio. *Ra Ximhai* 14, 233–236.
- Remorini, C., Palermo, M. L., and Schwartzman, L. (2018). Espiritualidad y salud: problemas de salud durante el embarazo y el puerperio y sus consecuencias en las trayectorias de mujeres y niños (Salta, Argentina). *Salud Colect.* 14, 193–210. doi: 10.18294/sc.2018.1506
- Rico, T. (2022). Cuidado, una noción ambivalente para un mundo indeterminado. Prácticas y discursos en la caficultura de Nariño. *Papel Colgad.* 22:1.
- Santander, P. (2011). Por qué y cómo hacer análisis de discurso. *Cinta Moebio* 41, 207–224. doi: 10.4067/S0717-554X2011000200006
- Severiano Hernández, M. (2021). Agroecología y sostenibilidad de la vida. Una mirada desde la organización campesina cafetalera VIDA en las altas montañas de Veracruz, México. Master’s thesis. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

- Shiva, V. (2016). *Religion and Sustainable Agriculture: World Spiritual Traditions and Food Ethics*. Lexington, UK: University Press of Kentucky.
- SOF (2015). Las mujeres en la construcción de la economía solidaria y la agroecología. Textos para la acción feminista. Sempreviva Organização Feminista, Available at: [https:// base.socioeco.org/docs/livro-agroecologia-web.pdf](https://base.socioeco.org/docs/livro-agroecologia-web.pdf) (Accessed February 12, 2024).
- Toledo, V. M. (2022). Agroecology and spirituality: reflections about an unrecognized link. *Agroecol. Sustain. Food Syst.* 46, 626–641. doi: 10.1080/21683565.2022.2027842
- VIDA AC (2016). Resiliencia del sistema cafetalero agroecológico en la biorregión Jamapa-Antigua del estado de Veracruz, México: Sembrando café...cosechando identidad. 68p.
- Vivas, E. (2012). Soberanía alimentaria, una perspectiva feminista. *El Viejo Topo* 288, 46–55.

6.7 Figures



6.7.1 Figure 32 - The colored threads that make up the food sovereignty napkin. Art by Florencia Rothschild and Thelma Pontes composed of napkins embroidered by Clara Palma (green thread: woman enjoying the territory), Irma Moreno (pink thread: the flower of life), Gisela Illescas (purple thread: strength of a woman), and Briseida Venegas (brown thread: barter), all peasant feminist coffee-growing women.



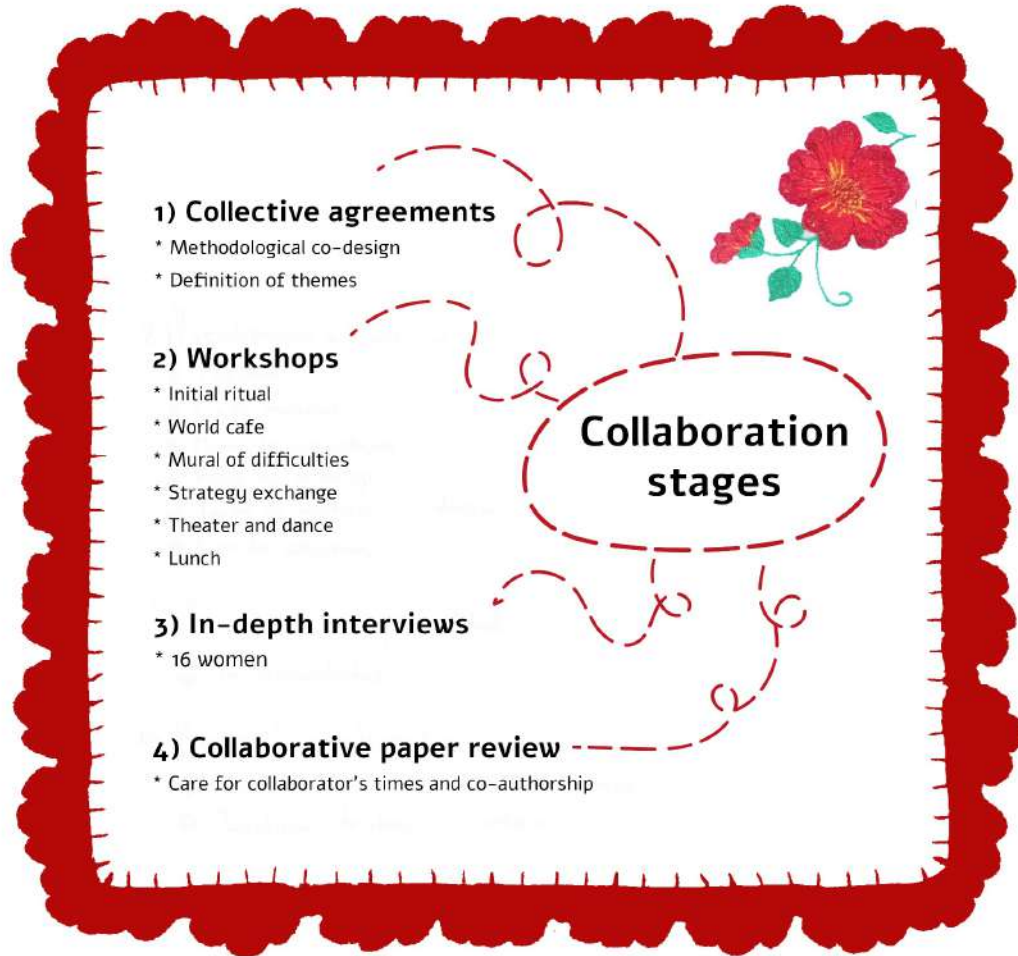
6.7.2 Figure 33 - Geographic location of the municipalities of Ixhuatlán del Café and Cosautlán de Carvajal, Veracruz, Mexico. Own elaboration using Google Earth images.



6.7.3 Figure 34. Edible coffee plantations in the communities of Gusmantla and Ixcatla, Ixhuatlán del Café, Veracruz, Mexico.



6.7.4 Figure 35 - Meetings with women coffee growers peasant feminists organized in VIDA, in Ixhuatlán del Café and Cosautlán de Carvajal, Veracruz, Mexico, in 2021.



6.7.5 Figure 36 - Stages of transdisciplinary research and co-production of this study. Own elaboration with art by Florencia Rothschild from a napkin embroidered by Floriberta Jiménez Cruz, herbalist and coffee grower of VIDA, from the community of Guzmantla in Ixhuatlán del Café, Veracruz, Mexico.



6.7.6 Figure 37 - The colored threads representing the knowledge of women coffee growers on integral health, food gathering and bartering as contributions to food sovereignty. Photo-embroidery by Thelma Pontes.

6.8 Tables

6.8.1 Table 4 - VIDA women coffee growers' expressions on food sovereignty.

<p>Food sovereignty...</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Not only corresponds to decisions about what to eat, what to plant, and how to do it, but also includes work and care, struggle and peasant identity.
<p>"Food sovereignty comes from all the mothers, we, who help each other (...). Feeding ourselves and feeding our children too, so that they can move forward" (Maria del Rosario, 40 years old).</p> <p>"Food sovereignty is what people have been accustomed to planting for hundreds of years and how they want to eat it. That makes us resilient, that makes me feel secure in my territory and I don't have to go begging in the big cities" (Clara).</p>
<ul style="list-style-type: none"> 2 It is to remember the knowledge of the ancestors through the practices of traditional medicine, gathering and bartering.
<p>"We decide what we eat, when we eat it, how we prepare it and (...) this implies the recovery of knowledge of how they did it before" (Denisse García, 37 years old).</p> <p>"It is like an inheritance that comes from my family. I have a grandmother who is a healer (...) she taught me how to make different types of tea (...) so for me it is more than anything else, it is a family inheritance" (Lucia Moreno, 29 years old).</p>

<p>"We barter what we have and we don't need cash to buy food. From bartering we bring everything we don't have, and we barter or sell what we have" (Esperanza Reynoso, 57 years old).</p>	
3	<p>It is vitality and energy, it is nourishing body and soul, it is sharing and living together, it is having hope for our children.</p>
<p>"It is that reminder of the importance of eating to be able to live. So every time we have the opportunity to decide what we want to eat, knowing that food not only feeds our body, as it also feeds our soul (...). To be able to eat with family, with friends (...), to enjoy, to laugh, to live together (...). It makes us think a lot... For those of us who have children or family, what we want for them, (...) all that memory of your grandmothers, your grandfathers, the crops, but also those hopes for the future, where we want to go" (Gisela).</p>	
4	<p>It is what helps them to be emotionally well, to have health, family well-being, to eat healthy food and to live well.</p>
<p>"It is health and family well-being, so as long as we are all well at home and we have health and healthy food, it is a nice thing, it is the good life" (Lucia Mendez, 31 years old).</p>	
5	<p>It is to dignify the path and the knowledge of women who are the guardians of agrobiodiversity, those who conserve seeds, which are a source of life and identity. It is to take care of the water and the forest.</p>
<p>"We women become guardians of the seeds, of the cornfield, of the orchard, of whatever comes. Yes, we women are guardians, we do not allow it to be lost (...) in food sovereignty we dignify the path of other people in this struggle for food" (Denisse).</p>	
<p>"It is to feed and it is food. It is knowledge about food and how to pass it on to other generations (...) you preserve the seeds and this is like a generation, a family, (...) if you keep giving to the family you keep giving the seed, it is conservation, it is life. If you don't have seed, you don't have life" (Adriana Quiroz, 35 years old).</p>	
6	<p>It is to nourish not only the body, but also dignity, rebellion and the collective.</p>
<p>"In this time of crisis, food sovereignty encompasses the economy. The diversity of food we grow and have is beautiful. It has allowed us to resist this pandemic (...). We have a lot of food to eat (...), to barter. We have it because we grow it" (Clara).</p>	
<p>"It reflects dignity, this part of rebelling, that is, I don't have to do what capitalism says, but what we decide as peoples (...) Food sovereignty cannot be done individually, you have to be together with other people" (Denisse).</p>	
<p>"It makes me think a lot about the whole production, in the kitchen and in the commercial relations as well, to whom our products go, where they travel (...) I think about them, in their forests (...), sovereignty is like that connection that unites people" (Gisela).</p>	

6.8.4 Table 5 - Relationships based on the gift in the coffee communities of Ixhuatlán del Café and Cosautlán de Carvajal, Mexico.

Relationship	Meaning	Level	Quotes or Examples
Barter (<i>Tracaleo</i> or Change)	Exchange between objects, food or services that have	Intrafamily, between families	"In tracala, sometimes, it may be that mine is worth more than yours, so you have to give me a difference (the edging) (...) for me it was

	approximate values ¹	and between communities	always like that part of saying well, you don't always have to change all for money, there are other ways" (Denisse).
<i>Cambalache</i>	Exchange between objects or food of the same value	Intrafamily and between families	"Changing one thing for another and that it is worth the same, the same as mine costs, yours costs" (Denisse)
<i>Faena</i>	Contribute some work that is of benefit to the entire community	Between families	"It is something voluntary that is like an obligation (...), it is like a contribution of work to the community, for the improvement of the community, " (Irma). "It is our turn once a year, my husband is never there, so if I have to contribute one hundred pesos so that someone else can represent my husband" (Adriana).
<i>Mano Vuelta or días vueltos</i>	Support with some seasonal activity	Between families	"For example, I go with a neighbor who maybe has a cornfield or a farm, I help him one day and between the two of us and then we come to my farm, that is the hand turned, and money does not necessarily intervene there" (Irma).
Invite/ Share/ Give	Gift of objects, services or food	Intrafamily and between families	"My mother, who would go with my aunt or with close relatives and well, they would do just those food changes" (Denisse). " Then my aunt would say that you don't have to stay owing anything, it's as if they bring you, you have to pay, but it's a civic duty, and it's like your feelings, like the need to pay for work or the help they give you " (Adriana).
Share tasks and activities	Distribution of tasks or activities	Intrafamily	For example, in the kitchen, for a better distribution of work where, while some prepare the dish, others wash the dishes.
The <i>traje</i> or <i>traje</i> party	Distribution of dishes and food to live together	Intrafamily, between families or between communities.	For example, when they are going to have a party, they agree on what each person or family is going to bring to live together.
Food cooperation	Distribution of food prepared to live together	Between communities	"In Ixcatla, for the festival of San José, the community itself helps to live together, because many people from the communities come, so they give them food, they help each other" (Irais).
Solidarity support	Material or service support to individuals or families	Between families	For example, some people get together to support a person or family that needs help, be it material or service, especially if there are sick people.

¹ The value is established according to the reasonable prices of the same products in the market.

6.8.2 Box 8 - Gisela Illescas and Irma Moreno's accounts of their personal experiences of self-care with spiritual health and reconnection with spirituality.

Gisela says that her great-grandmothers were midwives, and one of her grandmothers and many uncles are healers. As a child, she talked to the angels, but her very Catholic grandmother kept her away from

the visions. Until she became seriously ill and sought for conventional medicine aid, reconnection with spirituality, with meditation practices, yoga and rituals with Ayahuasca.

I am in this process of reconnecting with myself, it has been very beautiful, it has been very painful, it has been the most difficult but at the same time it is very important to make big changes, then, in a meditation I could see what terrified me, what I had hidden from myself all my life (...). The first days of May we did an ayahuasca ceremony, a beautiful message came from "grandma", through a friend, who told me: we have to warm the heart of humanity, the heart of humanity is very cold, and we need to warm it. So I think this is a good point to talk about health, to feel again, to remember why we are here, what we are here for, to build different dreams, to enjoy, not competitiveness, productivity, but to feel, to feel alive, to feel connected, to have hope, to have faith, to believe that everything is going to be fine, and to flow with the process (Gisela).

Irma relates that her experience comes from her childhood when she helped and observed how an aunt did the cures, she was learning throughout her life and with the work in the organization many things about herbalism. Some years ago, when she was 48 years old, she took a course in traditional Mexican medicine with a witchdoctor, which removed the stigma of witchcraft. "When I took this course, I saw that witchcraft is wonderful, because it is for the purpose of healing people, for the family, for the community, for care, for protection. Connecting with spiritual guides that help us to redirect our paths and also to maintain contact with mother earth, which is what gives us power, through plants, nature, through the rain, through the sun, and that all of this is healing" (Irma). In this workshop she learned how to unblock energy points, to balance energy and do cleansing with herbs and the egg. On how to direct her inner divinity with the help of spirit guides for cures. It also made her understand historically and politically how important it is to fight to maintain this knowledge and the traditions of the midwives, healers and bonesetters.

Irma says that all of us have this capacity and that you can develop it. For this you have to have discipline and go into meditation. You have to think positive thoughts, not have addictions, learn to turn to your inner child and maintain a good diet, with food that comes from your agro-ecological farm or harvesting and reduce the consumption of meat, mainly from animals that are raised in violent conditions.

6.8.3 Box 9 - Lucía Méndez's (31 years old) account of the preparation and medicine of the *azares* compound or march compound.

According to Lucía Méndez, the first Friday of March "which is a mystical day, a day when many doors open, it is a special day, when all the plants, all the beings, all the stars, at that moment are working, it is a day when the plants bring out their greatest power". At dawn they collect the flowers of all the fruit trees (*azahares*) and the medicinal plants that you have in your coffee plantation and in your backyard "on this day, in this season, there are a thousand and one *azares* and all the medicinal plants that you know". All these flowers and plants are put to macerate in aguardiente, in a glass bottle with a lid, for 40 days, in a dark place. After these 40 days it is ready for consumption. It can be taken in various ways, depending on the body's needs and age, from a small glass, or a spoonful to 20 drops in a glass of water. It has its benefits: depression, stress, pains of all kinds, colic pains, stomach pains, even if you can't sleep, even if you can't sleep it helps you, because as the *azares* are relaxing then it helps you a lot, it really cures you of everything".

6.8.5 Box 10 - Story about the barter of Margarita Flores (59 years old), partner-founder of VIDA.

I got married for forty-nine years, I already missed that here (going to barter with his mother), and because I would see here with my husband and say: My God, here every day eggs, beans, chopped, all the days! (...) With my husband, well, he told him: I want to go to Cosco (Coscomatepec) to change! what are you going to go for? People are going to say that they can't keep you! (...) I mean, no old man, look,

my mom taught me, we bring potatoes, squash, chayotes... my mom even changed meat or pork rinds. (...) You are not going!

One day I already had my little girl, Rosario was little and I was pregnant with another girl, (...), Sunday came, and I start roasting coffee (...), I say: No! Now if I'm not going to obey him, I'm going to go, get ready, I'll tell my mother-in-law: (...) Doña Matilde! Do you take care of me my Charito? Right now I'm going to Cosco and I'll be right back! (...) I take my bag, my *petaca* (basket) and my coffee. I changed, it was around twelve and I was already here, back. When she arrives (...) and she tells me (Madam rest in peace!): Did you bring all that? How soon did you take the money? No! just my ticket and that changed everything!

I started taking out my things, (...), I'm going to make bean chilatole for my husband too, I'll make him mole from fat beans, those tender ones. And he arrives and you say: Where did you get fat beans? I went to Costco! (...) He got angry, he says: I don't want to eat! (...). He didn't eat, but the next day (...) I make his beans again, and I put his bean cubes, he already had lunch, it arrived in the afternoon, he already ate! I made him some chips, out of what he brought, he already ate!

Well, about a fortnight later, I'm leaving again, and the more he saw how I brought things and all that. Later he tells me: No, well, yes it's true, you're right, well, I'm going to plant plantains and you're going to change (...), and every eight days I would go, he would accompany me and we would even bring corn, beans, good of everything that is up there (Citlaltépetl Volcano), and I tell him: And what you earn in the week, well, for a little piece of meat, bread, milk for our children. He already looks! We have corn, beans, we have potatoes, everything. He says: No, yes, you're right! "

6.8.6 Table 6 – Diverse aptitudes and abilities developed by the women coffee growers of VIDA with the practice of barter.

Required	Knowledge, willingness, develop aptitude and negotiation skills and have self-confidence. So that you can offer and value your products and those that are going to be exchanged, so that you feel good and safe at the time of making the negotiation and so that reciprocity prevails.
Learned	Relate commercially and socially with the clients and with the people who live in the tianguis, to remove the shame and grief. "There are fellows that I would not know if it were not through barter, I already know many people from the communities above, they especially go to my post, they even speak to me by name" (Esperanza). To eat and try different foods, as well as exchange knowledge and recipes.
Strengthened	Bond of trust and loyalty between women. Link between generations when children and young people are involved in barter. Respect for the knowledge of the elderly and the strengthening of leadership and autonomy.

6.8.7 Box 11 – Narrative of Margarita Flores, Irma Moreno and Clara Palma on how comprehensive health care practices began within VIDA.

Margarita relates that in the early years of the organization none of them worried much about health care, they were young and what they worried about was work at home, in the fields and with productive projects. But that today she feels that if from the beginning they already had the rescue of herbal knowledge and the collective health care that they have today, she feels that she would not have accumulated so many health problems. For this reason, VIDA has organized workshops on caring for reproductive and sexual health, self-esteem, human rights, food, and since the 2000s on herbal medicine

and botanical walks, which has contributed to motivate and awaken more women. youth for the importance of health care.

Irma and Clara tell what this experience of starting health care as an organization was like. They found that women, due to having many children and poor nutrition, had various diseases in the womb and that, in the 90s, with the coffee crisis, men began to emigrate to other cities or countries and when they returned, wives contracted sexually transmitted diseases. Due to machismo, they could not question, nor demand the use of a condom. In addition to the stress to which they were subjected by being left alone for up to 10 years, with their young daughters, in charge of the elderly and the coffee plot, which awaited them various diseases, mainly in the reproductive system. So Clara, Irma and Águeda began to promote work with women to raise awareness, self-care and to look for alternatives and ways to support these women, "so that's how we trained ourselves to be able to follow up and accompany women who had this type of situation, so that they could get ahead together" (Irma).

They learned from a gynecologist how to do and read the Pap smear, and they sought treatment with medicinal plants and only sent serious cases to the health center. They also investigated the main illnesses of the children and concluded that they got sick more from respiratory problems, because they did not have adequate clothing and footwear for winter or because of the conditions of the houses, so they began to make syrups to cough. They sought to exchange experiences with midwives, healers from the community itself, they were invited to herbalist workshops, health courses and, with a group of women in the Sierra de los Tuxtlas, who were dedicated to the preparation of medicines based on plants, they learned to do the botanical walks and the preparations. They also shared experiences with another women's organization in the State of Morelos, Clara went to Guatemala to the University of San Carlos and they also did exchanges with the University of Chapingo "and this is how we gradually enriched ourselves, all this knowledge of plants, not only with external people, but from the community" (Irma).

6.8.8 Box 12 – Narrative of Gisela Illescas (43 years old) about care and self-care of coffee grower women's popular and peasant feminism.

Care is made tangible in women's circles. These are women's gatherings for emotional health, spaces for each woman to focus on herself, on her self-care, especially emotional, spiritual and physical health. This also implies the appropriation of common spaces within the communities for women's healing. We had to break many taboos that there were no spaces where women gathered to heal themselves and take those spaces, make use of them for such a beautiful activity as self-care. We have also carried out different strategies for the care of the body, for example, rural yoga, where in addition to having yoga exercises, we also did all the work of reflection within the women, about care, in addition to bringing women together. We also manage the funds that are designated for this, so that there is also a budget for these activities.

Regarding patriarchal inequalities in access to land, we have promoted the recognition in the families, that the women coffee growers are also the owners of the land. We created Femcafé brand, which arose precisely to support the women who were not the owners of the land and to ensure that a percentage of the harvest, which is produced by the women, could be commercialized directly, so that the percentage of the harvest that the family produces is negotiated by each woman. She thus has the right to commercialize it and to receive the price for her product and this ensures that she can make decisions about this income.

Decision-making positions within the cooperative have been led by women, and have also included the participation of young people. For example, those who lead the cafeteria are now young women and the strengthening of the youth network. Economic empowerment with women and children groups in solidarity savings also underpin these processes.

Care and self-care refer to how women occupy spaces in their own life, their family life, community life, organizational life, not only working but also taking care of themselves through resting. For example, in the last women's circle we went to the beach—it was fascinating! (Gisela Illescas, 43 years old).

Capítulo VII

7.1 Discusión General

7.1.1 La soberanía alimentaria por las manos de las mujeres cafetaleras

Realizando una comparación entre el cuadro de la página 27 de esta tesis, intitolado *Elementos incorporados, modificados y renunciados de 1996 a 2020, por La Vía Campesina en la construcción del concepto actual de soberanía alimentaria, de acuerdo con los siete principios establecidos en el documento "Soberanía Alimentaria: Un futuro sin hambre"* y los principales resultados descritos en los capítulos IV, V, VI y VII es posible identificar los principales aportes de los saberes de las mujeres cafetaleras organizadas en VIDA A.C. al concepto de soberanía alimentaria:

En el primer punto: **alimentación un derecho humano** las mujeres cafetaleras **expanden el derecho** a producir (LVC, 2003a; 2003b, 2020 y Fórum Nyéléni, 2007) de forma sostenible (LVC, 2011) y ecológica (Fórum Nyéléni, 2007) y a consumir alimentos nutritivos (LVC, 1996; Fórum Nyéléni, 2007), saludables (LVC, 2020), accesibles (Fórum Nyéléni, 2007) y culturalmente apropiados (LVC, 1996, 2020; Fórum Nyéléni, 2007), además de los alimentos sembrados, también **valoran y visibilizan la recolecta y el trueque de alimentos**. Importantes prácticas para la manutención del derecho al consumo de alimentos culturalmente apropiados y para la manutención de aspectos sociales, culturales, ambientales y económicos de sus formas de vida.

En la práctica de cuidados, las plantas son fuertes aliadas de las mujeres cafetaleras, utilizadas para una alimentación sana y para la cura con las medicinas y flores que siembran, recolectan y truequean. La recolecta y el trueque, en el marco de la agroecología y la soberanía alimentaria, se encuentran ligadas a las tradiciones dietéticas locales. Por esto es fundamental promover las dietas basadas en los alimentos de recolecta, considerando, desde la toma de decisiones de las mujeres en el hogar hasta la preparación y consumo de los alimentos (Morgan y Trubek, 2020).

Además que todos estos procesos están regidos por sus emociones y por sus diferentes formas de significar y de relacionarse con el territorio y en el reconocimiento de que el derecho a la alimentación va más allá de lo humano (Micarelli, 2020). La recolección y el trueque desde la salud integral, significa también ir a los espacios de vida, de convivencia,

de trabajo y esparcimiento individual y colectivo, y entre estos el cafetal y el tianguis de trueque tienen un lugar muy importante pues allí se reconectan y comparten los saberes de sus ancestras y ancestros.

Las mujeres cafetaleras **amplian el derecho** a consumir alimentos nutritivos, saludables, accesibles y culturalmente apropiados **cuando plantean el concepto de alimento sano** que no sólo es sano por su diversidad y nutrición sino también por la historia familiar, las costumbres, el rescate de saberes, la energía de las semillas de varias generaciones, el cuidado con el territorio y lo que les da identidad: los sabores, las texturas y los olores de los alimentos recolectados, sembrados y truequeados.

Las mujeres cafetaleras **expanden el concepto de soberanía alimentaria** cuando plantean un derecho que es el **derecho a la libertad de decidir sobre su cuerpo y sobre la manera de curarse y de sanarse**, de acuerdo a sus prácticas culturales, espirituales y a su experiencia y vivencia en el territorio. La práctica de la recolecta y el trueque de medicinas y plantas ornamentales son imprescindibles para la manutención de sus prácticas de curación y sanación de la salud integral. Definida por ellas cómo el equilibrio físico, mental/emocional y espiritual en conexión con la naturaleza y que se basa en el autocuidado y cuidado colectivo, por medio de relaciones armónicas con el entorno.

La existencia, vitalidad y perpetuación de las prácticas y valores de la cosmovisión de las mujeres, desde sus ontologías o formas de ser en el mundo, dependen de las redes de aprendizaje y de los procesos de transmisión y construcción del conocimiento. Uno de los aportes más valiosos de las mujeres cafetaleras se refiere a cómo se constituye la red de cuidados con la salud integral y cómo se conforma, a lo largo de la vida y en sus distintas fases, la red de transmisión de saberes ancestrales, que se mezclan con prácticas y saberes actuales, construyendo su expresión cultural.

A través de la agroecología, del feminismo campesino y, principalmente, por estaren organizadas y por sus políticas de equidade y de liderazco femenino, las mujeres cafetaleras contribuyen a **expandir tres derechos**: el derecho a **definir sus políticas agrícolas** (LVC, 2003a, 2003b, 2004, 2015) y de alimentos (LVC, 2003a, 2003b, 2004, 2015, 2017a, 2020), que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias (Fórum Nyéléni, 2007; LVC, 2017a). El derecho a **decidir su propio sistema alimentario** (LVC, 1996, 2011, 2020; Fórum Nyéléni, 2007) y productivo (Fórum Nyéléni, 2007). **Y a la**

protección de los recursos naturales: Desarrollar un modelo de producción sustentable a pequeña escala en beneficio de las comunidades y el medio ambiente (LVC, 2011) y practicar el manejo sostenible de los recursos naturales y preservar la diversidad biológica (LVC, 1996).

Para las mujeres cafetaleras e indígenas (Cabnal, 2010; Alcalá, 2021), la defensa del territorio empieza con la defensa del cuerpo físico, mental y espiritual. A partir del feminismo campesino, estas mujeres crean símbolos libertarios para una práctica transgresora e integran un nuevo imaginario de espiritualidad (Cabnal, 2010). Sus saberes con respecto a la salud integral son reflejados en la calidad de la relación que mantienen con el entorno y también son herramientas políticas que promueven la defensa de la vida, que vinculan un sentido de la identidad con prácticas agroecológicas sostenibles y recíprocas, nutridoras de soberanía alimentaria.

Para las mujeres cafetaleras esta conexión entre cuerpo y territorio, se refleja en el rescate, siembra, recolecta y trueque de las semillas criollas, de los alimentos diversos y de las flores y plantas medicinales, en conservar la vegetación nativa, en el comer bien y en valorar el alimento local y sano. En lo espiritual toman los alimentos como sagrados y cuidan todos los espacios y animales. En la toma de decisiones, de lo que van a sembrar, recolectar y truequear para alimentar a la familia y para curar, generando independencia y autonomía de las industrias y sistemas alimentarios y de salud hegemónicos.

Considerar la **cosmovisión de las mujeres y sus prácticas espirituales cómo político** es otro punto que apoya a **expandir el concepto de soberanía alimentaria**. En una mirada desde el feminismo, la espiritualidad de las mujeres puede ser definida como la capacidad de autoafirmarse y afirmarse de otra manera para mejorar la vida mutua (Corliss Heath, 2006). La espiritualidad de las mujeres cafetaleras se centra en las relaciones, con su cuerpo, las relaciones interpersonales, manteniendo y fortaleciendo la relación de reciprocidad con la naturaleza, es decir, con el territorio. Las mujeres cafetaleras con sus prácticas políticas y saberes espirituales fortalecen la red intergeneracional que mantiene vivos los conocimientos y prácticas ancestrales y expanden este tejido, cuando incorporan prácticas y saberes contemporáneos, que eligen individualmente o en colectivo, para fortalecer la sanación, el equilibrio y la reciprocidad.

Cuando las mujeres cafetaleras, indígenas y pescadoras cuidan su salud integral y territorializan la soberanía alimentaria (de la Vega, 2019; Cabnal, 2020; Espinal y Azcona, 2020), generan otras maneras de hacer y de sentipensar lo político, desde sus territorios y de otras propuestas éticas, desde sus ontologías y de la construcción de los feminismos populares. Lo que también **expande** otro derecho previsto en el concepto de soberanía alimentaria, que es **el derecho a la paz social**: a la libertad sin violencia y sin discriminación racial en las áreas rurales (LVC, 1996) y a generar nuevas relaciones sociales libres de opresión y desigualdades entre los hombres y mujeres, pueblos, grupos raciales, clases sociales y generaciones (Fórum Nyéléni, 2007).

El estar en red con otras mujeres las apoya en el cuidado con la salud emocional y mental, porque de acuerdo con ellas, la salud es colectiva, el estar bien y sentirse sanas tiene que ser compartido entre todas las mujeres, tejiendo la acción política al ir cuidando y cuidándose (Alcalá, 2021). El momento de salir a recolectar implica un momento de autocuidado emocional y colectivo que las fortalece en la lucha feminista campesina, las auxilia a tener independencia y autonomía sobre su salud, es un acto de conexión y cuidado humano y extra-humano. Mantener estas prácticas es un elemento fundamental para la sostenibilidad misma de las organizaciones y para romper con las opresiones de las estructuras patriarcales y capitalistas (Alcalá, 2021).

Dentro del pensamiento del feminismo campesino las mujeres cafetaleras consideran importante priorizar el autocuidado, la corresponsabilidad por el trabajo de cuidado, e flor dos Brickell está filompoderando las niñas y reflexionando con todas las generaciones para que se apoderen de sus derechos, cambiando lo impuesto como cultural y para que no repitan los roles de vulnerabilidad. En el nivel de comunidad y de organización consideran importante involucrar y participar activamente en los trabajos colectivos, promover espacios de cuidado, incluyendo momentos de descanso y de ocio, visibilizando y valorando el trabajo de cuidado realizado por las mujeres, autogestionando las maneras de sanarse en colectividad.

Las mujeres cafetaleras definen lo que es un buen cuidado como lo que se hace en red con autonomía, con igualdad, en las prácticas cotidianas de autocuidado y de cuidado de la familia, la comunidad, territorio y de la Madre Tierra. Esto invita a pensar en una incidencia más allá de la humana en la onstrucción de lo colectivo (Rico, 2022) y que pone el tema de

la reciprocidad en el centro del pensar y vivir con cuidado, en una red compleja que sustenta la vida (de la Bellacasa, 2017).

La valorización y visibilización de las prácticas de cuidados con la salud integral, de recolecta y el trueque apoyan en otro punto importante a dentro del derecho a la paz social, que es el **reconocimiento de los derechos de las campesinas**, que desempeñan un papel esencial en la producción agrícola y en la alimentación (LVC, 2003a, 2003b). Y lo **expande** cuando las mujeres cafetaleras visibilizan además de su trabajo el aporte importante a **la economía del hogar**. Además que la recolecta, así como el trueque, nos invitan a pensar otras economías, post-capitalistas.

Dentro de las actividades basadas en la ética del don (Barabas, 2010) entre las familias cafeticultoras de las montañas de Veracruz, las mujeres destacaron que practican nueve actividades distintas: El trueque, el cambalache, la faena, la mano vuelta o días vueltos, el convidar o compartir, el compartir tareas o actividades, el traje o fiesto de traje, la ayuda a uno y la ayuda mutua, descritas en la tabla 1 del capítulo VI de la tesis.

El sistema de reciprocidad mantenido en estas comunidades de Veracruz y Oaxaca (Pardo et al., 2019) permiten i. el apoyo mutuo para múltiples labores, para la autoorganización comunitaria y para intercambiar lo que hace falta, especialmente en momentos de mayor dificultad y crisis. Entre ellas está ii. el trueque, que se practica en todos los niveles: entre el núcleo familiar o entre familias a todo momento, a nivel de comunidad y entre comunidades, en los tianguis (mercados populares), en las casas y en espacios comunitarios.

El trueque y la recolecta de alimentos, según las mujeres cafetaleras de VIDA A.C., en el marco de la soberanía alimentaria, es importante por los siguientes motivos principales: diversificar, compartir, cuidar el colectivo y valorar el trabajo que hacen las mujeres y que apoya la economía del hogar con lo que ahorran en el trueque (600 a 800 pesos mexicanos según mencionan ellas mismas) y con la recolecta de los alimentos, sin necesidad de dinero, lo que redefine a la mujer como sujeto económico (LVC, 2010).

El trueque representa otras formas de articulación entre trabajo productivo y reproductivo. Las mujeres cafetaleras al reproducir en colectivo esta actividad, contribuyen a la cohesión del tejido social y al crecimiento individual y colectivo, proporcionando aprendizaje, autonomía y sociabilidad (Mirian Nobre, 2015). Se crean lazos de solidaridad alrededor de los alimentos entre comunidades campesinas, alrededor de la forma de organización social

colectiva, el arraigo y la dignidad de ser campesinas, manteniendo el espíritu de comunidad y las tradiciones que heredaron de sus ancestras.

El trueque tiene valores como la palabra, la humildad y la justicia, la confianza y la lealtad. Requiere conocimientos diversos y hay que desarrollar aptitudes y habilidades en donde prevalezca la reciprocidad. En la práctica del trueque, las mujeres reproducen y refuerzan vínculos sociales y económicos, relaciones socializantes y fomentan valores que están en oposición a los valores capitalistas, lo que configuran los tianguis de trueque en un escenario de un complejo entramado biocultural (Pérez, 2021).

Todo lo anterior contribuye a construir nuevas relaciones entre mujeres y hombres, valorizando las actividades consideradas femeninas y los saberes de las mujeres agricultoras (Nobre, 2015). Los sentidos y la práctica que comparten las mujeres cafetaleras aportan al entendimiento de que los mercados y tianguis sobrepasan la esfera económica, formando parte de la compleja estructura socio-cultural, política, ecológica, demográfica e histórica, donde también están presentes el orden social y la cosmovisión (Pérez, 2021).

El trueque también simboliza la importancia de la ocupación de los espacios públicos. Además, se establece y se fortalece el vínculo con la gente de las ciudades, a pesar de que todavía generan un fuerte prejuicio social. A partir de la expansión que hacen las mujeres cafetaleras de esta práctica a las comunidades, a las ciudades próximas y en los grupos virtuales en las redes sociales, han recuperado espacios para la reciprocidad, el apoyo mutuo y la autonomía.

La práctica del trueque restaura el tejido social, la comunidad alterada por los modos de vida capitalista, promoviendo una crítica al consumismo y permitiendo el intercambio de conocimientos útiles que mantienen como guía las experiencias ancestrales, para la transición a otros mundos posibles (Pardo et al., 2019). Lo que aporta al fortalecimiento y **expansión del derecho de los consumidores** a poder decidir lo que quieren consumir y, como y quien se los produce (LVC, 2003a, 2003b), incluyendo los alimentos y medicinas de recolecta y los alimentos, objetos y servicios que se ofrecen en el trueque.

Participar en el trueque involucra a las mujeres en un proceso de autonomía y de organización en que ellas son sujetos políticos (Vivas, 2015) y desde la economía feminista apoya en ampliar lo que se comprende como trabajo productivo no remunerado, de reproducción del cuidado y que genera ahorro en el núcleo familiar y comunitario.

Contribuye a la soberanía alimentaria y a pensar y reavivar sistemas económicos con base en los valores de solidaridad, reciprocidad, justicia, igualdad que tienen como centro la sostenibilidad de la vida humana y extrahumana. Lo que apoya a **expandir** un derecho más, previsto en el concepto de soberanía alimentaria, que es **el derecho a reorganizar el comercio de alimentos**, principalmente en los aspectos de la priorización a la producción al consumo doméstico (LVC, 1996, 2015; Fórum Nyéléni, 2007), local (LVC, 2003a, 2003b, 2011, 2015; Fórum Nyéléni, 2007) y nacional de alimentos (Fórum Nyéléni, 2007) y la autosuficiencia alimentaria (LVC, 1996).

La valorización del trueque y de la recolecta en las comunidades rurales y urbanas pueden **apoyar el Estado Mexicano en el derecho**, previsto en el concepto de soberanía alimentaria, **al control de su producción** (LVC, 2003a, 2003b, 2011) y **a organizar la producción y el consumo de alimentos** de acuerdo con las necesidades de las comunidades locales. Otorgando prioridad a la producción (LVC, 1996, 2015) y a reorganizar el comercio de alimentos (LVC, 1996), protegiendo y regulando su producción nacional agrícola y ganadera (LVC, 2015).

Las cafetaleras mexicanas y colombianas (Rico, 2022) protagonizan el liderazgo de procesos de defensa ambiental y territorial, desde una dimensión ética y de cuidado colectivo que no se limita a las dimensiones de lo humano, rompiendo jerarquías androcéntricas, capitalistas y patriarcales. Los aportes al concepto y práctica de la soberanía alimentaria por las mujeres cafetaleras, que, por su resiliencia, se han fortalecido en estos años de pandemia (Pontes et al., 2023b) demostramos cómo el cuidado con la salud física, emocional, mental y espiritual, la recolecta, el trueque, y el feminismo campesino en un marco de la agroecología y la soberanía alimentaria son alternativas sustentadas en la interdependencia en lugar de la competencia, basadas en la reciprocidad y el don, en la autonomía y el trabajo colectivo.

A partir de prácticas sociales, culturales, económicas, ambientales y vinculadas con la salud las mujeres de VIDA A.C. modelan la realidad, corroborando y fortaleciendo a la soberanía alimentaria en su concepción y vivencia, desafiando las visiones hegemónicas de desarrollo, de gestión política y de economía únicamente basada en lucro y dinero. Conectando estos mundos de valores, prácticas y saberes, las mujeres cafetaleras modelan su cuerpo, las relaciones familiares y comunitarias, el paisaje territorial, afectan y son afectadas directa e indirectamente por la vida extrahumana, dando forma a su realidad cotidiana de un

modo activo, político, que invita a pensar los sistemas agroalimentarios, la agroecología y la soberanía alimentaria desde estas otras relaciones de cuidado, de economía y de autonomía.

7.1.2 "Ir a buscar" soberanía alimentaria

En México, la etnia, género, situación económica y relación con la tierra determinan el acceso a los alimentos de recolecta (Vásquez-García, 2008), por lo que es importante que los estudios y experiencias enfocados a la soberanía alimentaria (Narváez-Eliondo, 2020) consideren los alimentos recolectados y las diferencias de género vinculadas a prácticas y conocimientos. Para las mujeres cafetaleras de las montañas de Veracruz organizadas en VIDA A.C., cuando inician las lluvias, truenan y cantan las chicharras, la madre tierra les regala enorme diversidad de alimentos para la recolecta, lo que contribuye a la soberanía alimentaria en los siguientes aspectos:

El cafetal agroecológico de sombra es el principal sitio donde las mujeres recolectan alimentos. El reconocimiento de la agroecología campesina, la transición de las parcelas y la consecuente diversificación de los cafetales a finales de los años 90 por las familias organizadas en VIDA AC, favoreció la diversificación de alimentos y proliferación de plantas silvestres comestibles y por consiguiente la recolecta y la soberanía alimentaria. En este caso, como se ha visto en otras regiones del mundo, las mujeres son las principales impulsoras de la agroecología (Morales y Ferguson, 2019) y de transiciones agroecológicas (Mier y Terán Gimenez Cacho et al., 2018).

El "ir a buscar" constituye una experiencia muy importante que aleja a las mujeres de problemas domésticos, permitiéndoles relajarse, entretenerse y distraerse en compañía de otras mujeres. Asimismo, el reunirse para recolectar alimentos refuerza el sentido de pertenencia e identidad, fortaleciendo los vínculos familiares, contribuyendo al bienestar social (Caballero y Mapes, 1985; Lascurain, et al., 2016). En este sentido, la recolecta de alimentos corresponde a una experiencia política que nutre el cuidado propio y colectivo en torno a la salud física y emocional.

La cocina está en perfecta sintonía con la disponibilidad de los diferentes recursos silvestres a lo largo del año (Caballero y Mapes, 1985). Desde la experiencia de las mujeres de VIDA A.C., este momento de "ir a ver qué hay", llegar a la casa y preparar los alimentos

es un momento que agudiza la creatividad. Tanto la cocina como los espacios de recolecta constituyen lugares de transmisión de conocimiento, de aplicación del conocimiento transmitido y resguardo de la memoria biocultural por las mujeres (Ochoa, 2019).

Según las mujeres de VIDA A.C., el cafetal agroecológico y la recolecta benefician a la economía familiar, por la diversidad y cantidad de alimentos y plantas medicinales que proveen. La recolecta se da principalmente en la época de lluvias (*la wuaca o la guayaba*), cuando hay más disponibilidad y diversidad de alimentos, y coincide con la época anterior a la cosecha de café, donde hay poco ingreso económico, lo que garantiza el alimento cuando los recursos económicos son más escasos. Si se tienen alimentos para consumir, intercambiar y cocinar la preocupación sobre el dinero disminuye.

Cuando las mujeres logran recolectar en sus parcelas cantidades considerables de alimentos los pueden llevar al trueque para intercambiar y obtener otros productos. El mantenimiento de las actividades de recolecta y de trueque demuestra la abundancia de la vida y la fuerte persistencia de tradiciones culturales que corresponden a la interacción entre seres humanos y naturaleza (Caballero y Mapes, 1985). Se trata del ejercicio de otra racionalidad económica, que no está regida por la racionalidad del capital sino por el equilibrio, armonía y solidaridad entre las relaciones (Acosta y Guijarro, 2018), contribuyendo, de esta manera, a pensar una economía post-capitalista.

Para las mujeres de VIDA A.C. la recolecta tiene un sentido de conexión y reciprocidad, en un sentido espiritual con la Madre Tierra o Madre Naturaleza, y con otros seres vivos. Por ello, consideran importante integrar la dimensión espiritual al concepto de soberanía alimentaria, planteando de esta forma una ética entre los seres humanos y las plantas, así como una conexión sensible entre estos mundos. Asimismo, la práctica de la recolección puede crear un conocimiento íntimo del medio ambiente y los recursos utilizados (p. ej., fenología y relaciones ecológicas), particularmente cuando la experiencia de recolección se acumula a lo largo de generaciones (Lascurain et al., 2016).

La recolecta implica un gran conocimiento del territorio y de las prácticas de cultivo en la vecindad. El reconocimiento y manejo agroecológico del territorio les permite a las mujeres de VIDA A.C. tener una relación de cuidado y una conexión emocional con la tierra heredada. También se cuida el territorio al valorar los espacios de recolecta para que sigan

produciendo, recolectando solamente lo que van a consumir, principalmente cuando recolectan en parcelas de otras personas.

Las mujeres cafetaleras reivindican los espacios de recolecta como espacios de cuidado amplio, mutuo y común a todas las personas que se dedican a esta actividad, independiente de la propiedad (privada, comunitaria, ejido), lo que corrobora la necesidad de repensar el marco de los derechos en su relación con los regímenes de propiedad (Lascurain et al., 2016).

Las alianzas afectivas entre mujeres cafetaleras, árboles nativos, alimentos de recolecta, animales e insectos contribuyen para una convivencia recíproca y armoniosa entre los seres humanos y no humanos. Estas relaciones promueven y profundizan el conocimiento y valoración del territorio y de la identidad, asignando otras dimensiones cruciales a los cafetales comestibles.

Las mujeres de VIDA A.C. mencionan que la producción agroecológica las ayuda a proteger y cuidar a la Madre Tierra. En esta relación de reciprocidad las mujeres reciben diversidad de plantas medicinales y de alimentos, sanos y nutritivos, "regalos que nos da la Madre Naturaleza por cuidarla" (Irma Moreno, 56 años). La recolecta también genera buenos sentimientos y se ha convertido en motivo de orgullo, pues además de vincularse al cuidado de la salud espiritual y física, auxilia a las mujeres en el cuidado de la salud mental y emocional.

7.1.3 Creatividad y resiliencia en tiempos de sindemia

Las mujeres relatan que lo más complejo en la sindemia fue dedicarse al cuidado de la salud emocional y responder al aumento de la carga de trabajo de cuidado, al tener que educar a los niños y niñas en casa, además de estar juntos todo el tiempo, situación agravada por la dificultad referente al acceso a la tecnología.

La sindemia llevó a las mujeres de VIDA A.C. a intensificar la mirada y a cuestionar cómo se alimentan y alimentan a sus familias. Evidenciando las maneras en que todo está conectado: la salud física, tener un organismo fuerte, las emociones, el autocuidado y el cuidado con la alimentación. Revaloraron la importancia del uso de la medicina tradicional, resignificaron y fortalecieron todo lo que han hecho a lo largo de los años en la organización.

También repensaron la economía del hogar y los cambios positivos que proporcionó el tiempo que permanecieron con la familia en sus casas.

Así como en diversas regiones y sectores del mundo (Duncan y Clayes, 2020), la pandemia "obligó a buscar alternativas para subsistir" (Irma Moreno, 56 años) y para economizar, en Cosautlán de Carvajal y Ixhuatlán del Café, las mujeres encabezaron distintas iniciativas. La actividad de recolecta disminuyó en la cantidad de productos recolectados porque se cerraron los mercados de trueque pero aumentó en intensidad para garantizar y diversificar la alimentación en el hogar.

La práctica ancestral del trueque, en la pandemia, se convirtió también en un espacio de oportunidad. El trueque representó el mantenimiento de la alimentación de las familias con calidad y diversidad, principalmente para las que se encontraban en mayor vulnerabilidad. Duncan y Clayes (2020) relatan que en todas partes del mundo las personas se han unido para apoyarse mutuamente a través de actos de solidaridad. De acuerdo a las mujeres cafetaleras, con el trueque se aprende a ser resiliente, a abonar la resiliencia y a reconocer la resiliencia que tiene la gente campesina.

Entre el escenario caótico, el cuidado con la salud y el sostenimiento de la vida, las mujeres de manera muy creativa encontraron formas de cuidarse y cuidar a sus familias y al colectivo, utilizando nuevas herramientas para atender directamente la salud emocional, para sanarse en colectivo y para impulsar el trueque, principalmente entre las juventudes. Gestionar el buen uso de las redes sociales e impulsar los círculos de mujeres fueron dos estrategias cruciales para el enfrentamiento de la sindemia.

Las mujeres cafetaleras, desde el feminismo campesino, consideraron que para apoyar los cuidados de la salud integral, principalmente la emocional y la espiritual, era necesario crear espacios donde las mujeres campesinas lograsen sentirse seguras y lograsen apoyarse mutuamente. Además de estar organizadas en red, la participación en los círculos de mujeres campesinas fue, para ellas, un ejemplo de estrategia que contribuyó al cuidado emocional, al autocuidado, del cuidado colectivo y con el territorio, al reconocimiento como sujetas políticas y a ampliar la red de estima y apoyo entre las mujeres reconociéndose en solidaridad, sororidad y *affidamento*.

Las complejas cosmovisiones y entendimientos nutridos en los círculos por las mujeres cafetaleras, en los tiempos de sindemia, ubican también a la espiritualidad femenina

en el campo político. Las mujeres en círculo se muestran capaces de revivir la conciencia ancestral del vínculo de lo femenino y de la naturaleza y de una ética del cuidado (Mesquita, 2022).

Las herramientas contemporáneas de comunicación mostraron ser de gran utilidad para las mujeres cafetaleras en estos años de pandemia. Con el uso de sus celulares empezaron a intercambiar alimentos y objetos con amigas de las comunidades vecinas lo que se expandió a los grupos de trueque en Facebook®. La participación activa de mujeres y jóvenes son los principales impactos positivos del grupo de trueque virtual, además de la diversificación y acceso a alimentos. Las tecnologías de comunicación contemporáneas, además de ser herramientas importantes para organizar, movilizar y conectar a las mujeres cafetaleras, en estos tiempos de sindemia, promovieron la autonomía para el cambio social y el fortalecimiento de la práctica ancestral del trueque y de lazos de solidaridad entre ellas y entre comunidades.

7.1.4 Potencia transformadora de las mujeres cuando organizadas en red

En el primer documento sobre Soberanía alimentaria LVC posiciona las mujeres en el centro de la soberanía alimentaria del hogar y de la comunidad, este documento también reivindica los derechos de las mujeres en acceder a los recursos para la producción de alimentos y una oportunidad igual para desarrollar y utilizar sus habilidades (LVC, 1996). En otro documento LVC también plantea que el alcance de la verdadera paridad de género en todos los espacios internos e instancias de debates y toma de decisiones son compromisos imprescindibles para avanzar como movimientos de transformación de la sociedad (LVC, 2008).

Mirando el camino recorrido por VIDA A.C. a lo largo de los 30 años se percibi una estrecha relación entre lo que fueron logrando realizar las mujeres cafetaleras y lo que plantea LVC. Al principio las sócio fundadoras fueron generando espacios de reflexión sobre igualdad de género a nivel familiar, así como en temas de derechos reproductivos y el autocuidado. Sob el liderazgo de estas mujeres fueron creados los grupos de ahorro solidario, espacios de diálogo para la promoción de derechos reproductivos para las mujeres y la valoración y rescate de la herbolaria para cuidar a las mujeres y las niñas y niños desnutridos.

Los procesos de divulgación sobre derechos reproductivos de las mujeres y la generación de espacios de sensibilización sobre género, en el cual se incluía a todos y todas las integrantes de la familia desde los hijos hasta los abuelos, sentaron las bases para que después las mujeres tuvieran condiciones para generar y participar en las estrategias de vida productivas tanto a nivel familiar como organizativo (Severiano Hernández, 2021). Estas primeras actividades fueron generando en las mujeres que están organizadas en VIDA A.C hoy, una mayor conciencia de género, porque se reconocen con derecho a su autonomía económica, el derecho a la tierra, a participar en puestos de liderazgo, el derecho al autocuidado de sus cuerpos como primer territorio y en conjunto con sus familias la libertad de reconstruir los roles de género (Severiano Hernández, 2021).

VIDA A.C. ha logrado, a partir de la agroecología crear un dinamismo social y territorial que ofrece oportunidad a las y los jóvenes y que valora el liderazgo de las mujeres sus saberes, valores y visión. Cuando busca garantizar la distribución equitativa de poder, tareas, toma de decisiones y remuneración en la organización y en las familias, VIDA A.C. apoya a que la agroecología avance y que alcance su pleno potencial (LVC, 2015b).

La diversidad de estrategias criadas a lo largo de estos años por las mujeres organizadas en VIDA A.C. con la promoción de los derechos humanos, la política de género y de liderazgo juvenil, la transición a la agroecología, la formación de los grupos de ahorro solidario, las marcas colectivas, la red de promotores, los círculos de mujeres, los grupos de trueque virtual y el trueque itinerante, aportan a la autonomía económica de las mujeres, a desarrollar habilidades y a ejercitar su creatividad. Hace tangible el cuidado, principalmente de la salud emocional, espiritual y la salud física. Una mejor conciencia y organización familiar. La apropiación de los espacios de uso común dentro de las comunidades. Vinculos y redes basados en principios de reciprocidad y soberanía alimentaria. La formación de una comunidad de aprendizaje que democratiza la información y la promoción de un análisis crítico de la realidad. Además que la consolidación y formación continua de la organización favorece la vinculación intergeneracional, el resguardo de los saberes ancestrales, el fortalecimiento de la identidad campesina, a ampliar la conciencia crítica, fortalecer los cuadros de liderazgo y trascender en el territorio (Severiano Hernández, 2021).

La participación organizada de las mujeres en la elaboración de propuestas políticas impulsan cambios concretos en la economía, la política y las relaciones sociales en sus vidas y de sus comunidades (Sempre Vivas, 2015). Involucrar las mujeres en procesos participativos y organizacionales donde ellas son activamente sujetos políticos y económicos contribuye para la construcción de la autonomía económica, personal y política de las mujeres (Sempre Vivas, 2015).

Sobre la desigualdad patriarcal de la Tierra, hay un reconocimiento en las familias organizadas en VIDA A.C. de que, aún que las mujeres no sean las dueñas legales, ellas también son las dueñas de las tierras. El empoderamiento económico con los grupos de mujeres y de niños en el ahorro solidario y, con la creación de la marca Femcafé, asegura que las mujeres puedan tomar decisiones sobre sus ingresos. Los puestos de toma de decisiones al interior de la organización y de cooperativa, han estado siendo liderados por las mujeres, que en su política, favorecen la participación de las juventudes, principalmente en la cafetería y en la red de jóvenes.

En las prácticas agrícolas y alimentarias se reproduce y se refleja una organización social compleja (Morgan y Trubek, 2020). Los cafetales comestibles permite a las familias organizadas en VIDA A.C. generar estrategias de vida, colocando al centro la soberanía alimentaria (Severiano Hernández, 2021). La recolecta y el trueque se presentan como alternativas para suplir ciertas necesidades más allá del uso de dinero y crea redes de intercambio para suplir las necesidades de manera colectiva, a partir de lo que cada quien ya tiene. Además que el trueque genera reflexión acerca del consumismo, lo que invita a respetar los límites biofísicos del planeta a través del consumo responsable (Pardo, Gracias y Santana, 2019).

Según el Grupo de Trabajo de Mujeres de la Articulación Nacional de Agroecología de Brasil - GT mujeres ANA (2015) el autoconsumo es una de las principales estrategias para garantizar la soberanía alimentaria, porque proporciona autonomía a las familias frente al mercado y, por esto, deben ser valoradas, reconocidas y fomentadas por las políticas públicas. Estas formas de relacionarse con el mercado en base a valores de reciprocidad y el autoconsumo, que son impulsadas por las mujeres y que las posicionan como sujetos

políticos y económicos, debe traducirse en condiciones objetivas para el acceso a los recursos necesarios para la organización productiva de las mujeres (GT mujeres ANA, 2015).

Frente a los extrativismos y al aumento de las diversas formas de violencia hacia las mujeres hay una emergencia de redes de mujeres indígenas, afrodescendientes y campesias que plantean críticas y propuestas alternativas a la relación modernidad-colonialidad, a la mercantilización de la naturaleza y al patriarcado (Ulloa, 2020). Estas redes han visibilizado las acciones colectivas de defensa del territorio desde diversas ontologías y epistemologías, un posicionamiento político en torno a otras maneras de ser, estar y sentir con el territorio (Ulloa, 2020). Las mujeres indígenas (Ulloa, 2020) y las campesinas (Pontes et al, 2021, 2022) plantean el cuerpo-territorio, los conocimientos y las emociones que implican una red de afectación espiritual mutua y relaciones colectivas de reciprocidad entre humanos y no humanos (Ulloa, 2020). Manteniendo viva las prácticas ancestrales del trueque, de la recolecta y del cuidado con la salud integral las mujeres expanden su red de cuidado al territorio, a territorios vecinos, a otras familias y a los otros seres no humanos, fomentando la red viva del cuidado, que es mantenida por la fuerza colectiva diseminada (de La Bellacasa, 2017).

7.1.5 Acción transformadora: enseñanzas del proceso de investigación transdisciplinario

Para lograr experiencias de colaboración cada vez más potentes, Alatorre (Merçon et al., 2018) enfatiza que es imprescindible el desarrollo individual y colectivo de múltiples habilidades (reflexivas, organizativas, de vinculación...), actitudes (escucha, respeto, entusiasmo...) y saberes (académicos, locales, tradicionales...). Con la conformación del CAT y con el acercamiento previo con Gisela fue posible generar un ambiente ameno, seguro y de confianza entre todas. Una de las metodologías que facilitó este acercamiento en las reuniones virtuales, fue empezar los encuentros direccionando la bienvenida y la despedida con palabras o sentipensares sobre el momento. Preguntas simples: "cómo nos sentimos ahora" o "cómo nos vamos de esta reunión", muchas veces resumida, en una palabra, por el corto tiempo para la despedida. El importante era darse el tiempo para la escucha de todas y cómo estábamos involucradas en el reto de sobrevivir al COVID 19, este fue un tema

recurrente. Sentir cómo estábamos transitando en este momento intenso nos direccionaba a un lugar de empatía, de escucha y de reflexión importante.

El tiempo cómo ya descrito en la metodología fue un tema caro para nosotras, el horario de marcación de las reuniones, el tiempo propicio para los encuentros, entrevistas y visitas fueron planeados respetando la posibilidad de participación de las mujeres según sus labores de cuidado de acuerdo con la estación del año, agendas de la organización, trabajo y posibilidad de descanso de las mujeres. Los tiempos de hombres y mujeres son distintos y desiguales lo que sujeta a las mujeres a los procesos de reproducción social de forma permanente e ininterrumpida (Valenzuela, 2023). El trabajo de cuidado que las mujeres suelen realizar simultáneamente a muchas otras actividades de trabajo doméstico, renege una densificación del trabajo no remunerado, con sus dobles y hasta triples jornadas y una feminizada pobreza de tiempo (Valenzuela, 2023). Estos hechos enmarcan la importancia de respetar y gestionar los tiempos de las actividades en las colaboraciones de manera a que propicie la participación de un número más grande de mujeres, otra estrategia importante y ya descrita es promover espacios de cuidado y actividades específicas para las infancias en las actividades presenciales.

Para una mayor incidencia transformadora es importante visibilizar y valorar todas las perspectivas sobre el proceso investigado, esta co-producción de conocimientos favorece la legitimidad del proceso, la traducción de los saberes a diferentes sectores y su amplia aplicación (Merçon et al., 2018). Merçon et al. (2018) también apunta que la inclusión y participación activa de la comunidad alienta la escucha mutua. Ejercitar la escucha cómo una acción activa, afectiva y direccionada a la atención sin dispersión en esta investigación transdisciplinaria fue una práctica facilitada por el buen humor, compromiso y disposición que las mujeres presentaban en los encuentros. Las mujeres cafetaleras presan mucho los momentos de encuentro entre ellas, mismo en la virtualidad, pero mucho más intenso y visible en la presencialidad. Este hecho muestra la potencia de mujeres cuando se reúnen movidas por el afecto, por el parentesco, vecindad y por la acción política. Estos aspectos son favorecidos por la colaboración transdisciplinaria que, en procesos de gobernanza ambiental y gestión compartida del territorio, construye una comprensión más compleja y

relevante del sistema en cuestión, aumenta la participación social y la incidencia política (Merçon et al, 2018).

La labor en equipo del CAT proporcionado por las metodologías participativas, principalmente las utilizadas en los espacios para discusión y elaboración de la metodología para la investigación y la ejecución misma de la metodología de investigación generó un aprendizaje mutuo de gestión participativo, con la intención y intento de verticalizar la jerarquía y el poder. En este proceso fue muy importante contar con la experiencia del comité tutorial en investigación acción-participativa - IAP, en especial la de la Dra Juliana Merçon con IAP y la investigación transdisciplinaria. Establecer acuerdo y sostenerlos a lo largo de todo el proceso fue muy importante para mantener los espacios proporcionando organización, seguridad y confianza entre todas.

Para pensar las asimetrías e las dinámicas de poder, de dominación, exclusión y invisibilización, Walsh (2005) propone la decolonialidad del poder, del saber y del ser cómo forma de contribuir a la fabricación de sociedades distintas, con la creación de condiciones radicalmente diferentes de existencia, conocimiento y del poder. Considerando el pluralismo epistémico y también ontológico podemos hablar de una transdiscipliniedad crítica, enfocada a la justicia epistémica y a la justicia social (Merçon, 2022). La manera de hacer de nuestros procesos transdisciplinario y de los procesos de colaboración entre personas tan diferentes una práctica de justicia, es através de de la escucha, atenta respetuosa e legitimadora de estas diferentes formas de conocimiento (Merçon, 2022). Los enfoques de género, la interseccionalidad y los enfoques decoloniales intergeneracionales son enfoques que ayudan a nutrir procesos que cultiven la justicia epistémica y social (Merçon, 2022). Herramientas prácticas cómo los espacios de diálogo de saber, la participación plural en la toma de decisiones, los acuerdos claros y la realización de diagnósticos participativos amplía la sensibilidad de las personas involucradas y favorece a una comprensión teórica más amplia de las injusticias y de las asimetrías que configuran los espacios de diálogo entre diferentes actores (Merçon, 2022).

En la diversidad de saberes, la escucha se convierte en un diálogo de razones por el medio por el cual podremos lograr y alcanzar acuerdos y reconocimiento del otro, lo que nos permite construir un mundo común, dando lugar a la justicia, elementos que son principios

de solidaridad comunicativa y bases del reconocimiento mutuo (Rueda Romero, 2022). Construir un lenguaje común para poder caminar hacia la construcción de horizontes comunes se fortalece desde nuestra comprensión política epistémica sobre la realidad a que nos insertamos (Merçon, 2022).

Algunos retos externos encontrados en el proceso de esta investigación transdisciplinaria fue el COVID 19 que nos llevó a empezar la investigación en la virtualidad, y a otro reto que fue la falta de acceso a los equipamientos y a la *internet* para viabilizar la participación de un número más grande de mujeres en toda la investigación. Este hecho también direccionó a que el CAT fuera conformado solamente por las compañeras de VIDA A.C con un grado de formación académica, política, de gestión y de ocupación de lugar de poder a dentro de la organización no proporcionando a que otras mujeres todavía en formación participara. Las estrategias utilizadas para disminuir el contagio del COVID 19 nos direccionó a utilizar la estrategia de invitar a personas clave para participar de los encuentros presenciales, las entrevistas a profundidad y las visitas, priorizando las mujeres que participan activamente o que poseen más experiencia con el trueque, la recolecta y el cuidado con la salud integral. Los encuentros de bordado y la exposición fueron espacios donde pudo haber una participación democrática de mujeres. Quizá en el futuro las mujeres de VIDA A.C. que participaron más activamente puedan dar continuidad al proceso y abarcar un número más grande de mujeres para ampliar la investigación y alcanzar a fortalecer aún más los procesos, objetivos y los logros de esta colaboración.

La metodología de investigación transdisciplinaria apoderó las mujeres cafetaleras parte del CAT, con más herramientas para contribuir con las investigaciones participativas que realizan. El laboratorio de co-escritura fue importante cómo incentivo y fortalecimiento de la autonomía de las mujeres involucradas para la escrita tanto de proyectos cuanto de artículos y libros, rompiendo las barreras académicas que favorecen un lenguaje específico y que invalida otras *práxis* y epistemologías. Corroborando con lo explicitado por Rueda Romero (2022) cuando considera que, identificado los problemas causados por las injusticias epistémicas que ocurren en los procesos de generación de conocimiento, ahora es tiempo de transitar a resolverlos. Con los resultados alcanzados en esta investigación transdisciplinaria es posible percibir la relevancia de la transdisciplinariedad para la equidad epistémica, cuando

incorpora y reconoce las mujeres como agentes de conocimiento (sujetos epistémicos) en el desarrollo tecnocientífico, para el fortalecimiento de procesos organizativos de las mujeres campesinas que las reconozcan cómo sujetos políticos y económico, y para construir teorías desde sus realidades rompiendo los presupuestos patriarcales.

Personalmente fue una experiencia que me trajo la oportunidad de profundizar en las metodologías de IAP y de investigación transdisciplinaria en teoría y práctica. Además de reflexiones muy importantes para mis trabajos futuros: Donde y cuando hay que estar para aprender con las mujeres: en la cocina, en la labor diaria, en círculos, escuchando. Percepción y sensibilidad para sentir si esta todo bien con la mujer, si es un momento propicio para estar con ella, respetar su momento y sus sentires. Respeto por los distintos modos de vida y cuidar para no ser invasiva. Además de aprender a tomar decisiones en momentos de imprevisibilidad.

7.1.6 Soberanía alimentaria por las mujeres cafetaleras de VIDA A.C.

El sentipensar de las mujeres cafetaleras sobre la soberanía alimentaria refleja las acciones y estrategias impulsadas por las cafetaleras y cafetaleros en VIDA A.C. a lo largo de 32 años de organización. Estas acciones son muy ajustadas a lo que plantea LVC en sus documentos bases, donde conceptualizan la soberanía alimentaria con perspectiva de género (LVC, 2021) y las estrategias para la promoción de la producción agroecológica (LVC, 2015a).

Desde cómo las mujeres cafetaleras de las montañas de Veracruz perciben y construyen el mundo, buscamos aportar a las discusiones que complejizan el concepto de soberanía alimentaria, ampliando el horizonte político y epistemológico (Micarelli, 2018). Pese a que se trata de una experiencia particular, sospechamos que muchas mujeres organizadas en sus territorios tienen conocimientos y prácticas similares.

Resaltar los elementos que componen su concepción y vivencia de la soberanía alimentaria nos permite visibilizar y fortalecer aspectos no abordados en discusiones clave que orientan los movimientos sociales. Aportando a la ampliación del concepto de soberanía alimentaria y a la producción de una transformación en el campo de los derechos (Micarelli, 2018) para dar lugar a formas plurales de entender, sentir y relacionarse con el mundo.

Para las mujeres cafetaleras la noción de soberanía tiene un profundo significado de conexión, de reconocimiento, de libertad y de unidad que reafirma los sentidos propuestos por LVC (2015) en torno a la autonomía de los pueblos y la necesaria unión entre humanos y la naturaleza. La relación que se construye alrededor de la alimentación es de interdependencia, cooperación, solidaridad, reciprocidad, autonomía colectiva y no de soberanía en su sentido político dominante.

Las mujeres de VIDA A.C., en consonancia con el concepto de soberanía alimentaria de LVC, promueven y teorizan la soberanía alimentaria a partir de algunos principios que concuerdan o que son complementarios a los de LVC y apoyan a expandir el concepto con otros derechos más.

Las prácticas de cuidado con la salud integral, la recolecta, el trueque, la agroecología y el feminismo campesino representan instrumentos de lucha para defender sus derechos a la alimentación sana y a la salud integral, además de fortalecer la identidad campesina, alimentaria y con el territorio, la dignidad y el arraigo campesino, la conservación del territorio. Todo esto fortalece el vínculo familiar e intergeneracional, en conexión con ancestras y ancestros, con la espiritualidad y en reciprocidad con la Madre Tierra.

La agroecología y el feminismo han fortalecido la organización, el autocuidado y las redes colectivas de cuidados entre mujeres, entre familias y entre comunidades. El diálogo con perspectivas académicas y políticas de la agroecología también han favorecido la salud del ecosistema, la producción local de alimentos, la economía solidaria y la articulación con movimientos locales y globales. El feminismo campesino contribuye a visibilizar el aporte de las mujeres en todas las esferas de trabajo a nivel familiar y organizativo, así como las problemáticas que enfrentan las mujeres rurales en México, como la migración, la no tenencia de la tierra, las desigualdades sociales y la distribución equitativa del trabajo de cuidado y los recursos en los hogares.

El reconocimiento e igualdad se refieren a la necesidad de reconocer el trabajo de quienes producen alimentos sanos, soberanos y culturalmente apropiados. Este trabajo lo realizan principalmente las mujeres, quienes, en esta lucha por la igualdad, también buscan ampliar y fortalecer la participación de las y los jóvenes en la organización y en el proceso

productivo. Estas luchas se suman al reconocimiento de las responsabilidades de todas y todos como consumidores.

La organización y trabajo colectivo, las mujeres de VIDA A.C. muestran cómo la organización colectiva de mujeres y familias campesinas es clave para la defensa de los derechos campesinos y la soberanía alimentaria. Mediante la organización y el trabajo colectivo se busca contar con un adecuado suministro de servicios públicos, garantizar a las mujeres sus derechos de acceso a la tierra y a bienes comunes como el agua, y de construir relaciones sociales libres de opresión y desigualdades.

Las mujeres de VIDA A.C. complementan el principio de la priorización de las economías locales y el comercio justo y transparente del concepto de soberanía alimentaria de LVC cuando enfatizan otras formas de comercialización no centradas en el dinero sino basadas en la reciprocidad como el sistema de intercambio o trueque.

Materializada en costumbres y ceremonias, la cosmovisión que nutren las mujeres de VIDA A.C. contribuye al fortalecimiento de la soberanía alimentaria, al paso que fomenta la comprensión de los procesos ecológicos y del territorio (LaRochelle y Berkes, 2003). La cosmovisión de las mujeres de VIDA, al igual que en otras experiencias lideradas por mujeres campesinas en México (González-Santiago y Fernández-González, 2020), representa una alternativa ante la agroindustria globalizada, que rige a los sistemas alimentarios desde una lógica de productividad, sin importar los efectos negativos a la Madre Tierra, los territorios y los cuerpos que sostienen la vida.

La recolecta de alimentos y el trueque aportan significativamente al concepto y práctica de la soberanía alimentaria por implicar la toma de decisión y acción orientadas a una alimentación sana y nutritiva, basada en alimentos que forman parte de la riqueza biocultural local en todo el año, sobre todo en el periodo de lluvias, cuando no hay venta de café y los ingresos económicos disminuyen. El manejo agroecológico del cafetal comestible proporciona una gran diversidad de alimentos para recolectar y constituye una práctica privilegiada para el rescate, mantenimiento y transmisión de los saberes tradicionales referentes a los bienes naturales y la gestión territorial, la ética del cuidado con todos los seres y con la Madre Tierra.

Las mujeres de VIDA A.C. nos convocan a pensar y valorar la dimensión simbólica de la recolección y los alimentos mediante el sentido del cuidado de la Madre Tierra. La cocina de humo, maternal y ancestral, vincula a las mujeres con su parcela, su traspatio, convirtiéndolos+ en espacios no solo de siembra y cosecha, como también de recolecta y cocina. Caminan hacia la soberanía alimentaria, movidas por la preocupación de alimentarse y a sus familias, y con conocimientos heredados que utilizan para preparar la comida. Lo que las impulsa a la recolecta y al trueque, así como a mantener y a transmitir estos saberes, a extender la cocina al territorio y vincularlas, a la vez, con sus abuelas y con las generaciones por venir.

Asimismo, en el punto de la garantía de los derechos de las y los consumidores, las mujeres de VIDA A.C. llaman la atención a la responsabilidad colectiva que todas y todos tenemos, incluyendo y expandiendo las responsabilidades tanto a las poblaciones urbanas como a rurales. También señalan la necesidad de visibilizar y garantizar los derechos de las mujeres y de la juventud rural a acceder a la tierra, al territorio, a los recursos y a condiciones de igualdad. La agroecología, el feminismo campesino y el trabajo colectivo y organizativo son considerados clave en la efectivización de estos derechos.

Las mujeres de VIDA A.C. nos enseñan que el trabajo colectivo de las mujeres, el trueque, la recolección de alimentos, la alimentación sana, la salud integral y su dimensión espiritual contribuyen a alcanzar, mantener y fortalecer la soberanía alimentaria. Además que reafirman su posición social (Micarelli, 2018), territorializan la soberanía alimentaria desde la práctica feminista (Espinal y Azcona, 2020), conjuntando el trabajo productivo y de cuidado entrelazado con el cuerpo, la sociedad, el conocimiento, el territorio en las relaciones alimentarias y de mantenimiento de la vida en su totalidad (Micarelli, 2018).

La vivencia de las mujeres cafetaleras contribuye a poner en práctica el proyecto de soberanía alimentaria feminista al promover, por ejemplo, la ocupación por las mujeres de los espacios en las organizaciones con las que están involucradas, incorporando reivindicaciones centradas en la redistribución y el reconocimiento del trabajo de cuidados y del trabajo productivo de las mujeres, en la garantía de acceso a los bienes comunes, a la información y a los mercados. En crear demandas que se basan en los vínculos con las políticas alimentarias, la justicia epistémica y de género, la agroecología y en el

reconocimiento del papel crucial de las mujeres en la soberanía alimentaria (Duncan y Clayes 2020). Además, las mujeres cafetaleras de VIDA A.C. contribuyen con el fortalecimiento del feminismo campesino y popular desde sus cosmovisiones y reivindicaciones y lo integran a la lucha por los derechos de diversidad de género, fortaleciendo una lucha unida en contra de las estructuras patriarcales, racistas y coloniales.

7.2 Conclusión

En suma, desde el pensamiento feminista campesino y desde su territorio biocultural, los saberes de las mujeres cafetaleras aportan a la soberanía alimentaria, como concepto y práctica en los siguientes aspectos:

- a. La responsabilidad sobre el sistema alimentario es de todas, todos y todes pobladores urbanos y rurales;
- b. El derecho de los consumidores en la toma de decisión de lo que quieren consumir y, como y quien se lo produce, incluyendo los alimentos y medicinas de recolecta y los alimentos, objetos y servicios que son ofertados en el trueque.
- c. El cuidado de la salud de manera integral se logra a través de la herbolaria y del reconocimiento de los saberes de las parteras, curanderas, hierberas y hueseras;
- d. El derecho a la libertad de decidir sobre su cuerpo y sobre la manera de curarse y de sanarse, de acuerdo a las prácticas culturales, espirituales y a la experiencia y vivencia en el territorio;
- e. La dimensión espiritual es ética y política, según la cosmovisión nutrida por las mujeres cafetaleras y por otras mujeres campesinas, indígenas y negras. Esta dimensión fortalece el concepto de la soberanía alimentaria en múltiples sentidos y expande el derecho a la paz social;
- f. Para alcanzar una dieta culturalmente apropiada es importante favorecer las dietas basadas en los alimentos recolectados y truequeados y salvaguardar los saberes de las mujeres para la manutención de aspectos sociales, culturales, ambientales y económicos de sus formas de vida;
- g. Adoptar el concepto de alimento sano: diverso, nutritivo, saludable y biocultural, que es sano por la historia familiar, las costumbres, el rescate de saberes, la energía de las semillas de varias generaciones, el cuidado con el territorio y lo que les da identidad:

- los sabores, las texturas y los olores de los alimentos recolectados, sembrados y truequeado;
- h. Los espacios de recolecta son espacios políticos, comunes y colectivos, así que su uso y cuidado no es solamente de quien posee la propiedad del terreno, sino de toda la comunidad;
 - i. La recolecta y el trueque contribuyen a pensar otra racionalidad económica, anticapitalista, basada en el valor de uso y no de cambio, visibilizan las mujeres como sujetas políticas y económicas y el reconocimiento de los derechos de las campesinas, ampliando lo que se comprende como trabajo productivo no remunerado, de reproducción del cuidado y que genera ahorro en el núcleo familiar y comunitario.;
 - j. Reavivar sistemas económicos con base en los valores de solidaridad, reciprocidad, justicia, igualdad que tienen como centro la sostenibilidad de la vida humana y extrahumana.
 - k. La promoción de redes de sororidad entre mujeres y solidaridad entre mujeres, hombres y otros géneros, fortalece los vínculos de cuidado intergeneracionales, entre familias y entre comunidades;
 - l. Apoyar el Estado Mexicano en el control de la producción y en organizar la producción y el consumo de productos locales valorizando el trueque y la recolecta en las comunidades rurales y urbanas.

Es importante seguir luchando para que las mujeres rurales mexicanas accedan a la tenencia de la tierra, al libre acceso a los bienes comunes, la igualdad social, el reconocimiento como sujeto económico y como actoras sociales y, a la distribución equitativa de bienes y responsabilidades en el hogar.

Para producir sin violencia, sin opresión y sin dañar a la vida, es necesario discutir la relación entre la soberanía alimentaria y las mujeres. Así, de la mano con el feminismo y la agroecología, podremos ampliar el reconocimiento de las mujeres y jóvenes como actores y actoras políticos y concretar procesos de mayor igualdad a partir de la organización y del trabajo colectivo.

Finalmente, las mujeres de VIDA A.C. nos brindan una comprensión culturalmente arraigada a los procesos ecológicos, como es la percepción de las temporalidades. Esta comprensión sobre los procesos ecológicos guía decisiones de manejo de los recursos locales,

como el uso múltiple de los ecosistemas, el cuidado de los espacios de recolecta y del territorio, y se basa en una comprensión profunda de las relaciones ecosistémicas, resultado de la agroecología campesina. Las prácticas de recolección a menudo se basan en la memoria biocultural, en el rescate y reproducción de los conocimientos de las mujeres.

La colaboración para la investigación transdisciplinaria encontró algunas tensiones, retos y limitaciones. Además de la pandemia y el encierro, el tiempo disponible de las mujeres fue el principal factor limitante, su carga de trabajo de cuidado con la casa, la familia, la comunidad y la parcela no permitió que muchas de ellas participaran en los encuentros presenciales. Con el encierro, en el primer año de la colaboración, el bajo acceso a la tecnología por parte de las mujeres cafetaleras y encontrar fechas y horarios para las reuniones virtuales que se acumularon con la pandemia, fue un reto que enfrentamos juntas con creatividad y amorosidad, haciendo las reuniones un espacio de escucha y acercamiento de los dolores y sentires sobre este tiempo interesante que vivimos como humanidad.

De los acuerdos que tomamos al inicio de la colaboración, por restricciones para el uso de recurso por parte de la Universidad Veracruzana, no fue posible remunerar a las mujeres por el tiempo de trabajo dispuesto para participar en las etapas de la investigación. La creatividad, el esfuerzo y el trabajo en conjunto de las mujeres de VIDA A.C. que están al frente de la organización fueron imprescindibles para el caminar del trabajo y la expansión de este. Demostrando que la continuidad de los esfuerzos organizativos y agroecológicos en el territorio depende del fortalecimiento de la red entre mujeres y entre mujeres y hombres, jóvenes y las infancias. Así como para disminuir el prejuicio social frente a sus prácticas y modos de vida, contribuyendo a demostrar que en el medio rural mexicano hay abundancia de alimentos, saberes y prácticas y no la escasez y la pobreza cómo insiste en plantear el sistema capitalista.

En tiempos de crisis las mujeres cafetaleras, con creatividad y resiliencia, de manos de sus saberes y de herramientas actuales, como los círculos de mujeres y la tecnología (teléfonos inteligentes y grupos virtuales) desarrollaron estrategias eficaces para el autocuidado, el cuidado colectivo y del territorio, priorizando las redes de apoyo y sororidad entre las mujeres.

La soberanía alimentaria y la agroecología nos invitan a cuidar nuestra casa común y la cosmovisión de las mujeres cafetaleras nos enseña sobre el cómo hacerlo desde un vínculo

de reciprocidad con la Madre Tierra. Esta relación que cultivan a través de la recolecta, del trueque, de la herbolaria y del cuidado con la salud integral fortalece la identidad campesina y el sentimiento de pertenencia al territorio biocultural. Asimismo, la promoción de la salud integral se extiende al cuidado de la familia, la comunidad y el territorio. Desde la construcción del feminismo campesino las mujeres ponen al centro las emociones, los afectos, el amor como camino para nutrir una forma de vida que no más se rija por las lógicas del capitalismo, del patriarcado, del colonialismo y del androcentrismo, contribuyendo así a la autonomía y a la construcción de un buen vivir en un territorio vivo, sano y soberano.

Retomando a la metáfora del bordado, en una puntada, los saberes de las mujeres cafetaleras de Ixhuatlán del Café y de Cosautlán de Carvajal, organizadas en VIDA A.C. son una rosa de rococó de color morada en la Madre Tierra, que se une a otras diversas experiencias locales en todo el mundo: microrevoluciones que nos hacen esperar otro sistema alimentario y económico basado en la reciprocidad, la agroecología y la soberanía alimentaria.

Referencias Generales

- Acosta Espinosa, A. (2008). El Buen Vivir, una oportunidad por construir.
- Acosta Espinosa, A., & Guijarro, J. C.. (2018). *De las "ciencias económicas" a la posteconomía*. Reflexiones sobre el sin-rumbo de la economía. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10469/15391>
- Alexiades, M.N. (1996).Collecting ethnobotanical data. In. Alexiades, M.N. (ed). Select guideline for ethnobotanical research: a field manual. The New York Botanical Garden.
- Almeida-Filho, N. D. (2021). Sindemia, infodemia, pandemia de COVID-19: Hacia una epidemiología de enfermedades emergentes. *Salud colectiva*, 17, 3748-3748. <http://dx.doi.org/10.18294/sc.2021.3748>.
- Altieri, M., & Nicholls, C. (2010). Agroecología: potenciando la agricultura campesina para revertir el hambre y la inseguridad alimentaria en el mundo. *Revista de Economía Crítica*, 10(2), 62-74.
- Arai, N. (2020). La reconsideración del don/reciprocidad como el núcleo de las economías alternativas. *Otra Economía*, 13:24, 61-76.
- Arrese Alcalá, P. C. (2021). Mujeres indígenas rurales: procesos organizativos y participación en la defensa de su territorio la experiencia de la colectiva K-luumil X' Ko' olelo' ob en Bacalar, Quintana Roo (dissertation thesis). Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco.
- Ayala-Orozco, B., Rosell, J. A., Merçon, J., Bueno, I., Alatorre-Frenk, G., Langle-Flores, A., & Lobato, A. (2018). Challenges and strategies in place-based multi-stakeholder collaboration for sustainability: learning from experiences in the Global South. *Sustainability*, 10(9), 3217.

- Barabas, A. M. (2010). *El pensamiento sobre el territorio en las culturas indígenas de México*. *Avá*, 17, 0-0.
- Basurto-Peña, F., Martínez-Alfaro, M. A., & Villalobos-Contreras, G. (1998). The Quelites (edible greens) in the Sierra Norte de Puebla, Mexico: Inventory and methods of preparation. *Botanical Sciences*, (62), 49-62.
- Basurto, P. F. (2011). Los quelites de México: especies de uso actual. *Especies Vegetales, Poco Valoradas: Una Alternativa para la Seguridad Alimentaria*. MERA, OL M, 23-45.
- Bello, W. (2020). *Never let a Good Crisis go to Waste. The Covid-19. Pandemic and the Opportunity for Food Sovereignty*. Transnational Institute. Recuperado en: <http://www.tni.org/copyright>
- Bellows, A. C., et al. (2016). *Gender, nutrition, and the human right to adequate food*. New York: Routledge.
- Bispo Júnior, J. P. & Santos, D. B. D. (2021). COVID-19 como sindemia: modelo teórico e fundamentos para a abordagem abrangente em saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, 37. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00119021>
- Boege, E. (2008), "El patrimonio biocultural de los pueblos indígenas de México", INHA- CDI, México.
- Brown, J., & Isaacs, D. (2007). *World Café: dando forma ao nosso futuro por meio de conversações significativas e estratégicas*. São Paulo: Cutrix.
- Burles, D. (1995). *Dimensions of need: an atlas of food and agriculture*. Food & Agriculture Org..
- Bye, R. Jr. (2000). Quelites—Ethnoecology of Edible Greens—. *Ethnobotany: A Reader*, 197.
- Bye, R. y Linares, E. (2000) "Los quelites, plantas comestibles de México: una reflexión sobre intercambio cultural" en *Biodiversitas*. Vol. 31, pp. 11-14.
- Caballero, J. & Mapes, C. (1985). Gathering and subsistence patterns among the P'urhepecha Indians of Mexico. *Journal of Ethnobiology*, vol. 5, n. 1, p. 31-47.
- Cabnal, L. (2010). Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. *Momento de paro Tiempo de Rebelión*, 116:3, 14-17.
- Cariño Trujillo, C. (2019). *Coloniality of power and coloniality of the genre: Sentipensar the struggles of indigenous women in Abya Yala from the worlds in relation*.
- Casas, A. (2021). Domesticación: Origen y perspectivas sobre la agricultura en Mesoamérica. *Alimentarse: Dimensiones antropológicas e históricas de un hecho cultural total*, 17-36.
- Casas, A., et al. (1996). Plant management among the Nahuatl and the Mixtec in the Balsas River Basin, Mexico: an ethnobotanical approach to the study of plant domestication. *Human Ecology*, vol. 24, n. 4, pp. 455-478.
- Cerda García, A. (2011). "Construyendo nuevas formas de ciudadanía. Resistencia zapatista en la región Altos de Chiapas". In: *Luchas " muy otras"*. Zapatismo y autonomía en las comunidades indígenas de Chiapas, ed. B. Baronet, M. M. Bayo and R. Stahler-Sholk (México, UAM, CIESAS, UACH), 115-133.
- Chilisa, B. (2017). Decolonising transdisciplinary research approaches: an African perspective for enhancing knowledge integration in sustainability science. *Sustainability Science*, 12:5, 813-827.

- Cuaquentzi Pineda, F. (2007). Mujeres y parcela: Acceso a la tenencia de la tierra y al agua en el ejido de Mixquiahuala, Hidalgo. *Estudios agrarios*, 13:34, 95-119.
- Cuéllar-Padilla, M., and Calle-Collado, A. (2011). Can we find solutions with people? Participatory action research with small organic producers in Andalucía. *Journal of Rural Studies*, 27:4, 372-383.
- D'amico, M. P., & Pessolano, D. (2013). Diálogos entre feminismos y buen vivir/vivir bien: distintas perspectivas, múltiples puntos de encuentro.
- Dawkins, V. & Solomon, A. (2017). Introducing the world café to doctor of nursing practice students. *Journal of Nursing Education*, 56 (10), 638-639. <https://doi.org/10.3928/01484834-20170918-11>
- De Beenhouwer, M., Aerts, R., & Honnay, O. (2013). A global meta-analysis of the biodiversity and ecosystem service benefits of coffee and cacao agroforestry. *Agriculture, ecosystems & environment*, 175, 1-7.
- De Koker, T., et al. (2018). Wild greens knowledge and consumption: a qualitative exploration of human agency in the Southern Arizona food system. *Food, Culture & Society*, vol. 21, n. 3, pp. 331-349.
- De La Bellacasa, M. P. (2017). *Matters of care: Speculative ethics in more than human worlds*. U of Minnesota Press.
- De la Cadena, M. (2015). *Earth beings: Ecologies of practice across Andean worlds*. Duke University Press.
- De la Cadena, M., Risør, H., and Feldman, J. (2018). Aperturas onto-epistémicas: conversaciones con Marisol de la Cadena. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, 32, 159-177.
- De la Vega, M. L. (2019). Tejer lo común frente a las violencias: saberes y praxis de las mujeres en Guatemala. *Sémata: Ciencias Sociales e Humanidades*, 31.
- De Tapia, E. M., Yrizar, D. M., Morales, E. I., y Morán, C. C. A. (2014). Los orígenes prehispánicos de una tradición alimentaria en la cuenca de México. In *Anales de antropología*, 48:1 97-112. Escobar, L. M. G. (2011). El proyecto de soberanía alimentaria: construyendo otras economías para el buen vivir. *Otra Economía*, 5:8, 59-72.
- Delang, C. O. (2006). Not just minor forest products: the economic rationale for the consumption of wild food plants by subsistence farmers. *Ecological Economics*, 59(1), 64-73.
- Desmarais, A. A. (2003). The Via Campesina: Peasant women at the frontiers of food sovereignty. *Canadian Woman Studies*, vol. 23, n. 1.
- Díaz-José, J. et al. (2019). Traditional knowledge of edible wild plants used by indigenous communities in Zongolica, Mexico. *Ecology of food and nutrition*, vol. 58, n. 5, pp. 511-526.
- Duncan, J. & Clayes, P. (2020). *La cuestiones de género, la COVID-19 y los sistemas alimentarios: impactos, respuestas comunitarias y exigencias políticas feministas*. Informe del Grupo de Trabajo de mujeres del MSC. <http://csm4cfs.org>
- Escobar, A. (2014). *Sentipensar con la tierra*. Medellín: Ediciones Unaula.
- Escobar-Colmenares, S., Pinto, L. S., Lugo, E. E., & Ishiki-Ishihara, M. (2019). Agroecosistemas y alimentación de grupos domésticos cafetaleros en una co-munidad de la Sierra Madre de Chiapas. *Los Sistemas Agroforestales de México-Avances, experiencias, acciones y temas emergentes de Ana Isabel Moreno Calles et al.*, 423.

- Espinal, D. L. T. & Azcona, I. P. (2020). Territorializar la soberanía alimentaria. *En este número: Red Chiapaneca de Huertos Educativos*, p. 28.
- Espinoza-Pérez, J., Cortina-Villar, S., Perales, H., Méndez-Flores, O. G., & Soto-Pinto, L. (2024). Edible plants as a complement to the diet of peasant farmers: a case study of the Totonacapan region of Puebla, Mexico. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 8, 1329532.
- Estermann, J. (2012). Crisis civilizatoria y Vivir Bien. Una crítica filosófica del modelo capitalista desde el allin kawsay/suma qamaña andino. *Polis. Revista Latinoamericana*, vol. 33.
- Fernandes, B. R., & Esmeraldo, G. G. (2020). Arpilleras: mulheres atingidas por barragens bordando comunicação popular por justiça social. *Cadernos de Agroecologia*, 15(3).
- Forum Nyéléni (2007). *Declaración de Nyéléni*. Nyéléni, Selingue, Mali. Recuperado de: <http://www.nyeleni.org/spip.php>.
- Foucault, M. 1996. *Tecnologías del yo*, trad. Mercedes Allendesalazar, Barcelona: Paidós.
- Francis, C. A. (1986). Multiple cropping systems (No. 631.58 F8471m Ej. I 005776). New York: Macmillan.
- Freire, H. (2011). *Educar en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Graó, 2011.
- García-Esqueda, G. (2019). Valoración agroecológica de proyectos de apicultura y meliponicultura en cafetales de Veracruz, Oaxaca y Chiapas (Tesis Maestría, Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad, Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes, Universidad Veracruzana, Xalapa, Veracruz, Mexico 97p.)
- García, V. V. (2001). Taking gender into account: Women and sustainable development projects in rural Mexico. *Women's Studies Quarterly*, 29:1/2, 85-98.
- Giraldo, O. F. (2022). Introducción: conflictos ontológicos y ontología política. In *Conflictos entre mundos: negación de la alteridad, diferencia radical, ontología política*. coord. O. F. Giraldo (ECOSUR), 11-28.
- Giraldo, O. F. (2022b). *Multitudes agroecológicas*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Gonzalez Arce, R. (2008). De flores, brotes y palmitos: alimentos olvidados. *Agronomía Costarricense* Vol. 32 Núm. 2 2008.
- González-Santiago, M. V. & Fernández-González, C. (2020). De la naturaleza a la mesa. Agricultura y saberes de campesinas de Huasca, Hidalgo, México. *LEISA, revista de agroecología*, vol. 36, n.1, pp.14-17.
- Grivetti, L. E., & Ogle, B. M. (2000). Value of traditional foods in meeting macro-and micronutrient needs: the wild plant connection. *Nutrition research reviews*, 13(1), 31-46.
- GT mujeres ANA (2015). La construcción de una agenda feminista en la agroecología. *Las mujeres en la construcción de la economía solidaria y agroecología. Textos para la acción feminista*. SOF. SempreViva Organização Feminista.
- Guzmán Luna, A., Bacon, C. M., Méndez, V. E., Flores Gómez, M. E., Anderzén, J., Mier y Terán Giménez Cacho, M., ... y Benavides González, Á. N. (2022). Toward Food Sovereignty: Transformative Agroecology and Participatory Action Research With Coffee Smallholder Cooperatives in Mexico and Nicaragua. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 279.

- Heath, C. D. (2006). A womanist approach to understanding and assessing the relationship between spirituality and mental health. *Mental Health, Religion & Culture*, 9:2, 155-170.
- Holliday, O. J. (2006). La sistematización de experiencias y las corrientes innovadoras del pensamiento latinoamericano—una aproximación histórica. Piragua,(23).
- Howard, P. L. (2010). Culture and agrobiodiversity: understanding the links. *Nature and culture: rebuilding lost connections*, 163-184.
- INEGI, C. E. (2009). Instituto Nacional de Estadística y Geografía. *Áreas geográficas*.
- Isakson, S. R. (2009). No hay ganancia en la milpa: the agrarian question, food sovereignty, and the on-farm conservation of agrobiodiversity in the Guatemalan highlands. *The Journal of Peasant Studies*, 36(4), 725-759.
- Krenak, A. (2019). *Ideias para adiar o fim do mundo (Nova edição)*. Editora Companhia das Letras.
- Kopenawa, D., & Albert, B. (2019). *A queda do céu: palavras de um xamã yanomami*. Editora Companhia das Letras.
- Krzywoszyńska, A. (2016). What farmers know: experiential knowledge and care in vine growing. *Sociologia ruralis*, 56:2, 289-310.
- Lang, D. J. et al. (2012) Transdisciplinary research in sustainability science: practice, principles, and challenges. *Sustainability science*, 7 (1), 25-43. <https://doi.org/10.1007/s11625-011-0149-x>
- Lara Junior, N. (2010). *A Mística do MST como Laço Social*. (dissertation thesis). (São Paulo):Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- LaRochelle, S. & Berkes, F. (2003). Traditional ecological knowledge and practice for edible wild plants: Biodiversity use by the Rarámuri, in the Sierra Tarahumara, Mexico. *The International Journal of Sustainable Development & World Ecology*, vol. 10, n. 4, pp. 361-375.
- Lascurain, M., López-Binnqüist, C. & Emery M. R. (2016). Culture and environment in the Sierra de Misantla, Veracruz, Mexico: the case of *Oecopetalum mexicanum*. *Madera y bosques*, vol. 22, n. 3, pp. 11-21.
- Legaz Pérez, I., Gutiérrez González, L., & Luna Maldonado, A. (2017). Brainstorming como recurso docente para desarrollar competencia investigadora. *Revista iberoamericana de educación*.
- León, I. (2010). Ecuador: la tierra, el Sumak Kawsay y las mujeres. *Sumak Kawsay/Buen Vivir y cambios civilizatorios*, 143-153.
- Lévi-Strauss, C. (1952). The use of wild plants in tropical South America. *Economic Botany*, 6:3, 252-270.
- Linares, E. J. A. (eds.). (1992). *Los quelites, un tesoro culinario*, México: Universidad Nacional Autónoma de México e Instituto Nacional de la Nutrición, 143 pp.
- Lugones, M. (2014). Rumo a um feminismo descolonial. *Revista Estudos Feministas*, 22, 935-952.
- Luzuriaga-Quichimbo, C. X., Hernández del Barco, M., Blanco-Salas, J., Cerón-Martínez, C. E., & Ruiz-Téllez, T. (2019). Plant Biodiversity Knowledge Varies by Gender in Sustainable Amazonian Agricultural Systems Called Chacras. *Sustainability*, 11(15), 4211.
- LVC. (1996). *Soberanía Alimentaria, un futuro sin hambre*. Recuperado de: <https://nyeleni.org/spip.php?article38>.

- ___ (2003a). (28 de enero de 2021). *Qué es la soberanía alimentaria*. Viacampesina.org. <https://viacampesina.org/es/quignifica-soberanalimentaria/>.
- ___ (2003b). (28 de enero de 2021). *Qué significa la soberanía alimentaria*. Viacampesina.org. <https://viacampesina.org/es/quignifica-soberanalimentaria/>
- ___ (2004). (18 de enero de 2021) *Soberanía alimentaria – nota informativa para prensa*. Viacampesina.org. <https://viacampesina.org/es/soberanalimentaria-nota-informativa-para-prensa/>.
- ___ (2008). (18 de enero de 2021). *Carta de Maputo*. Viacampesina.org. <https://viacampesina.org/es/carta-de-maputo-v-conferencia-internacional-de-la-vcampesina/>.
- ___ (2010). Declaración de Cancún de la Vía Campesina: Las miles de soluciones están en manos de los pueblos . <https://viacampesina.org/es/via-campesina-declaracion-de-cancun-las-miles-de-soluciones-estan-en-manos-de-los-pueblos/> (Accesed May 10, 2023).
- ___ (2011). (18 de enero de 2021) *Las mujeres y la Soberanía Alimentaria*. Viacampesina.org. https://nyeleni.org/DOWNLOADS/newsletters/Nyeleni_Newsletter_Num_6_ES.pdf.
- ___ (2014). (23 de mayo de 2023). *Boletín Nyéléni #13: Soberanía Alimentaria*. Nyeleni.org. <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/>.
- ___ (2015). (18 de enero de 2021) *La Agroecología: Puntal de la soberanía alimentaria*. Viacampesina.org. <https://viacampesina.org/es/la-agroecologia-puntal-de-la-soberania-alimentaria/>.
- ___ (2015b). Declaración del foro internacional de agroecología. <https://viacampesina.org/es/declaracion-del-foro-internacional-de-agroecologia/>. (Accesed september 17, 2020)
- ___ (2016) (18 de enero de 2021). *Soberanía alimentaria y cambio climático*. Viacampesina.org. <https://viacampesina.org/es/soberania-alimentaria-y-cambio-climatico/>.
- ___ (2017a). (18 de enero de 2021). *VII Conferencia Internacional de La Vía Campesina: Declaración de Euskal Herria*. Viacampesina. Org. <https://viacampesina.org/es/vii-conferencia-internacional-la-via-campesina-declaracion-euskal-herria/>.
- ___ (2017b). (18 de enero de 2021). *Seguridad o soberanía alimentaria*. Viacampesina. Org. <https://viacampesina.org/es/seguridad-soberania-alimentaria/>.
- ___ (2020). *Derechos Campesinos – Declaración de la ONU de derechos de campesinos y otras personas que trabajan en áreas rurales*. <https://viacampesina.org/wp-content/uploads/2020/04/UNDROP-Book-of-Illustrations-I-ES-I-Web.pdf>. (Accesed september 17, 2020)
- ___ (2021). *El caminar del feminismo campesina y popular en la via campesina*. <https://viacampesina.org/es/nueva-publicacion-el-caminar-del-feminismo-campesina-y-popular-en-la-via-campesina-17abril2021>. (Accesed march 9, 2022).
- Macedo, R. S. (2000). *A etnopesquisa crítica e multirreferencial nas ciências humanas e na educação*. SciELO-EDUFBA.
- Machado, A. D., Marchioni, D. M. L. & Carvalho, A. M. D. (2021). A insustentabilidade dos sistemas alimentares atuais deve ser integrada no entendimento da COVID-19 como uma sindemia. *Cadernos de Saúde Pública*, 37. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00253221>
- Manzanero-Medina, G. I., et al. (2020). Ethnobotany of food plants (quelites) sold in two traditional markets of Oaxaca, Mexico. *South African Journal of Botany*, vol.130, pp. 215-223.

- Mapes, C., & Basurto, F. (2016). Biodiversity and edible plants of Mexico. *Ethnobotany of Mexico: Interactions of people and plants in Mesoamerica*, 83-131.
- Martin, G.J. (1995). *Etnobotânica: manual de métodos. Pueblos y Plantas*. Editora Nordan
- Martínez, M. Á., Evangelista, V., Basurto, F., Mendoza, M., & Cruz-Rivas, A. (2007). Flora útil de los cafetales en la Sierra Norte de Puebla, México. *Revista mexicana de biodiversidad*, 78(1), 15-40.
- Mazorco Irureta, G. (2010). La descolonización en tiempos del Pachakutik. *Polis. Revista Latinoamericana*, (27).
- Méndez, V. E., Bacon, C. M., & Cohen, R. (2013). La agroecología como un enfoque transdisciplinar, participativo y orientado a la acción. *Agroecología*, 8(2), 9-18.
- Merçon, J. (2015). Educación campesina y soberanía alimentaria. Enseñanzas del Grupo Vicente Guerrero de Tlaxcala. *Red de Gestión Regional del Agua, Gobierno, Ciudadanía y Sustentabilidad*, p. 106.
- Merçon, J. (coord.) (2021). *Investigación transdisciplinaria e investigación-acción participativa. Conocimiento y acción para la transformación*. Serie Construyendo lo Común. Copit Arxives.
- Merçon, J. (2022). Investigación transdisciplinaria e investigación-acción participativa en clave decolonial. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 27:98, 1-19.
- Merçon, J.; Ayala-Orozco, B.; Rosell, J. (2018). Experiencias de colaboración transdisciplinaria para la sustentabilidad. Serie Construyendo lo Común. México: Copit Arxives, 206 p. En línea: <http://scifunam.fisica.unam.mx/mir/copit/SC0007ES/SC0007ES.html>
- Mesquita, R. G. (2022). Os Círculos de Mulheres como expressão de uma espiritualidade feminina. Anais de la XX Jornadas sobre Alternativas Religiosas na América Latina, IFCS/UFRJ - Rio de Janeiro – RJ.
- Messer, E. (1996). “Plantas alimenticias zapotecas: transformación de dos culturas”, en *Conquista y comida, consecuencias del encuentro de dos mundos*, México: Universidad Nacional Autónoma de México, pp. 316-317.
- Micarelli, G. (2018). Soberanía alimentaria y otras soberanías: el valor de los bienes comunes. *Revista colombiana de antropología*, vol. 54, n. 2, pp. 119-142.
- Micarelli, G. (2020). Apertura ontológica y lucha anticolonial en la soberanía alimentaria: un diálogo con las perspectivas indígenas de Abya Yala. *e-cadernos CES*, 34.
- Mier y Terán G. C. et al. (2018). Bringing agroecology to scale: Key drivers and emblematic cases. *Agroecology and sustainable food systems*, vol. 42, n. 6, pp. 637-665.
- Milton, K. (1993). Diet and primate evolution. *Scientific American*, 269:2, 86-93.
- Moctezuma Pérez, S., Sandoval Genovez, D., Cárdenas Marcelo, A. L., Vizcarra Bordi, I., Espinoza Ortega, A., Espinosa Calderón, A., ... and Denham, D. (2021). *Mercados y tianguis en el siglo XXI. Repensando sus problemáticas*.
- Moguel, P., & Toledo, V. M. (1999). Biodiversity conservation in traditional coffee systems of Mexico. *Conservation biology*, 13(1), 11-21.
- Mol, A. (2008). *The logic of care: Health and the problem of patient choice*. Routledge.
- Molinier, P., y Paperman, P. (2020). Liberar el cuidado. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 38:2, 327-338.

- Montano Morales, J. (2021). "Apuntes para una epistemología de la autonomía y soberanía alimentaria. In "Economías": alternativas para la reproducción de la vida, Ed. Pimentel, B. M. (Universidad Nacional Autónoma de México), 115-135.
- Montoto, V. C. (2017). *Proceso de transversalización de la perspectiva de género en La Vía Campesina Internacional (1993-2013)*. Diss. tesis doctoral en el Programa de Estudios sobre Desarrollo, UPV/EHU.
- Morales, H. & Ferguson, B. (2019). Scaling Out Agroecology. *Plant and Soil Science Seminar*; University of Vermont.
- Morales, R. & del Rosario, M. (2014). La espiritualidad femenina desde los círculos de mujeres. *La espiritualidad femenina desde los círculos de mujeres*, 157-164. <https://doi.org/10.1400/224096>
- Morgan, C. B., Trubek, A. B. & Iles, A. (2020). Not yet at the table: The absence of food culture and tradition in agroecology literature. *Elementa: Science of the Anthropocene*, Vol. 8.
- Mugarik Gabe. (2016). La dimensión política y la equidad de género en la cooperación con pueblos indígenas, una apuesta de Mugarik Gabe. Bilbao. Disponible en: <https://www.mugarikgabe.org/wp-content/uploads/2016/06/04.PueblosIndigenas.pdf> accedido en 26 de oct de 2019.
- Müller, J. G., Boubacar, R., & Guimbo, I. D. (2015). The "how" and "why" of including gender and age in ethnobotanical research and community-based resource management. *Ambio*, 44(1), 67-78.
- Narváez-Elizondo, R. E. (2020), Las plantas silvestres también se comen: un patrimonio biocultural por rescatar. *Árido-Ciencia*, vol. 5, n. 2, pp. 3-21.
- Nobre, M. (2015). Economía solidaria y economía feminista: elementos para una agenda. *Red de Economía Alternativa y Solidaria Euskadi*.
- Nobre, M.; Hora, K. (2017). Atlas de las mujeres rurales de América Latina y el Caribe: al tempo de la vida y hechos. Santiago de Chile: FAO, 68 p. Disponible en: <<http://www.fao.org/3/a-i7916s.pdf>>. Acceso em: 25 de oct de 2019.
- Nyeléni. (2010). (23 de mayo de 2023) *Boletín Nyéléni #0: Tierra*. Nyeleni.org. <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/>.
- ____ (2014). #13 *Soberanía Alimentaria*. <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/>. (Accesed february 1, 2021).
- ____ (2016) (23 de mayo de 2023). *Boletín Nyéléni # 28: La Agroecología en una encrucijada*. Nyeleni.org. <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/>.
- ____ (2017) (23 de mayo de 2023). *Boletín Nyéléni # 30: Avanzando la Soberanía Alimentaria*. Nyeleni.org. <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/>.
- ____ (2021) (23 de mayo de 2023). *Boletín Nyéléni # 43. Soberanía alimentaria en tiempos de pandemia*. Nyeleni.org. <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/>.
- O'Connor, M. & Cotrel-Gibbons, L. (2017) World Café: a proactive approach to working with mentors. *Nursing Management*, 24 (2). <https://doi.org/10.7748/nm.2017.e1553>
- Ochoa, A. R. (2019). Diagnóstico del estado de los quelites en la comunidad de Santos Degollado, Etlá, Oaxaca, México: Recordando el patrimonio biocultural de las abuelas». tesis de maestría. Máster Oficial en Agroecología: Un enfoque para la sustentabilidad rural. Universidad de Cordoba, p. 60.

- Ortega, L. E. T (2019). *Redes de innovación social inclusiva: para la soberanía alimentaria, altas montañas de veracruz*. Universidad Autónoma Chapingo CRUO/Redes Agroalimentarias.
- Padilla, G. V. (2015). Mujeres en círculos: Reconectando y sanando el cuerpo/ser femenino. *El Gran Giro*.
- Page, Scott E. (2008). Uncertainty, difficulty, and complexity. *Journal of Theoretical Politics*. Vol. 20, no 2, p. 115-149.
- Pardo, J. C. R., Mier, M., Gracia, M. A., y Santana, M. E. (2019). El papel del trueque en la transición a otros mundos posibles en el sector Zoogocho y la ciudad de Oaxaca, México. *Otra Economía*, 12:22, 66-88.
- Paredes, J. (2013). Hilando fino desde el feminismo comunitario, (primera edición en México). *México: El rebozo, zapateándole, lente flotante, en cortito que'spalargo y AliFem AC*.
- Pascual-Rodríguez, M., & López, Y. H. (2010). Ecofeminismo, una propuesta para repensar el presente y construir el futuro. *CIP-Ecosocial. Boletín ECOS*, vol.10, pp. 1-3.
- Pfeiffer, J. M., & Butz, R. J. (2005). Assessing cultural and ecological variation in ethnobiological research: the importance of gender. *Journal of ethnobiology*, 25(2), 240-278.
- Pimbert, M. P. (2017). Democratizing knowledge and ways of knowing for food sovereignty, agroecology, and biocultural diversity. *Food Sovereignty, Agroecology and Biocultural Diversity*. Taylor & Francis.
- Pintos, M. R. & Drago, M. (2013). Feminismo y soberanía alimentaria: voces de mujeres rurales del sur. *Alternativas Feministas ante las crisis*, p.135.
- Poggi, M., & Pinto, L. H. (2021). Visibilización de la agroecología periurbana durante la pandemia: el uso de las redes sociales para la militancia del plato, *TOMO*, 36, 215-249.
- Pontes, T. M. et al. (2021). La vida al centro. Soberanía alimentaria desde la experiencia feminista campesina de VIDA AC, México. *Cadernos de Agroecología*, 16 (1).
- Pontes, T. M. et al. (en revisión b). Manos que bordan servilletas de soberanía: aportes a la soberanía alimentaria por las cafetaleras, feministas campesinas, de Veracruz, en México (Manuscrito no publicado). Centro de Investigaciones Tropicales. Universidad Veracruzana.
- Pontes, T. M., Illescas Palma, G., Severiano Hernández, M., García Moreno, D., Reynosa Sánchez, Y., Merçon, J., Morales, H., López Binnqüist, C. and Cerdan, C. (2023a). Cuando truenan y suenan las chicharras. "La recolecta y sus aportes a la soberanía alimentaria por las mujeres cafetaleras feministas de Veracruz, México" In: *Sembramos, Comemos y Vivimos. Saberes Agroecológicos desde los Sures*. Ed. Ortega Santos, A. (Comares. Colección ECORAMA), 68-83.
- Pontes, T. M., Illescas, G., Hernandez, M., Garcia, D., Calte, I., Merçon, J., & Binnqüist, C. (2023). Mujeres campesinas tejiendo redes de soberanía alimentaria en tiempo de Sindemia. *Revista Brasileira de Educação do Campo*, 8, e14895-e14895.
- Ramos, M. F. M. (2018). *Cherán k'eri. 5 años de autonomía. Por la seguridad, justicia y la reconstitución de nuestro territorio*. Ra Ximhai, 14:2, 233-236.
- Ramot, J. (2006). Wikiloc (Aplicación Móvil). <https://pt.wikiloc.com>.
- Remorini, C., Palermo, M. L., y Schwartzman, L. (2018). Espiritualidad y salud: problemas de salud durante el embarazo y el puerperio y sus consecuencias en las trayectorias de mujeres y niños (Salta, Argentina). *Salud colectiva*, 14, 193-210.

- Rico, T. (2022). Cuidado, una noción ambivalente para un mundo indeterminado. Prácticas y discursos en la caficultura de Nariño. *Papel de Colgadura*, 22:1, <https://www.icesi.edu.co/papeldecolgadura>. (Accesed november 25, 2022)
- Rueda Romero, X. (2022). Hacia una equidad y justicia epistémica en el reconocimiento de mujeres en la producción de conocimiento. *EN-CLAVES del pensamiento*, 0(31), e521. DOI: <https://doi.org/10.46530/ecdp.v0i31.521>
- Salas, S. M. P., Aguilar-Galván, F., & Sandoval, L. H. (2021). Plantas silvestres comestibles de La Barreta, Querétaro, México y su papel en la cultura alimentaria local. *Revista Etnobiología*. Vol, 19(1), 41-62.
- Sans, F. X. (2007). La diversidad de los agroecosistemas. *Ecosistemas*, 16(1).
- Santander, P. (2011). Por qué y cómo hacer análisis de discurso. *Cinta de moebio*, 41, 207-224. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2011000200006>
- Sen, A. (2018). *Desenvolvimento como liberdade*. Editora Companhia das Letras.
- Sesma, A. V. (2010). Justicia social y ambiental: mujeres por la soberanía alimentaria. *Investigaciones feministas: papeles de estudios de mujeres, feministas y de género*, (1), 161-176.
- Severiano Hernández, M. (2021). *Agroecología y sostenibilidad de la vida. Una mirada desde la organización campesina cafetalera VIDA en las altas montañas de Veracruz, México*. Tesis de Maestría. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12371/11805>
- Shiva, V. (2016). *Religion and sustainable agriculture: World spiritual traditions and food ethics*. University Press of Kentucky.
- Siliprandi, E. (2007). Agroecología, agricultura familiar e mulheres rurais. *Revista brasileira de Agroecologia*, 2(1).
- Siempre Vivas (2015). *Las Mujeres en la Construcción de la Economía Solidaria y la Agroecología. Textos Para la Acción Feminista*; SOF-Fundación Heinrich Böll Cono Sur: Sao Paulo, Brazil.
- Skewes Vodanovic, J. C., Bilbao, F. T. & Maldonado, D. G. (2017). Traer el bosque a sus domicilios. Transformaciones de los modos de significar el espacio habitado. *Revista INVI*, vol. 32, n. 91, pp.23-64.
- Soto-Pinto, L., Villalvazo-López, V., Jiménez-Ferrer, G., Ramírez-Marcial, N., Montoya, G., & Sinclair, F. L. (2007). The role of local knowledge in determining shade composition of multistrata coffee systems in Chiapas, Mexico. *Biodiversity and conservation*, 16, 419-436.
- Suárez-Navaz, L. & Hernández Castillo, R. A. (2008). *Descolonizando el feminismo: teorías y prácticas desde los márgenes*. No. Sirsi i9788437624693.
- Tardin, J. M. (2006). *Diálogo de saberes no encontro de culturas*. Lapa, 2006 (mimeo).
- Toalá, N. J. C., García, V. V., Martelo, E. Z., & Beutelspacher, A. N. (2010). Género, trabajo y organización. Mujeres cafetaleras de la unión de productores orgánicos San Isidro Siltepec, Chiapas. *Estudios Sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 18(36), 156-176.
- Toledo, V. M. (2001). Indigenous peoples and biodiversity. *Encyclopedia of biodiversity*, 3, 451-463.
- Toledo, V. M. (2022). Agroecology and spirituality: reflections about an unrecognized link. *Agroecology and Sustainable Food Systems*, 1-16.

- Toledo, V. M. & Barrera-Bassols, N. (2008). *La memoria biocultural: la importancia ecológica de las sabidurías tradicionales*. Vol. 3. Icaria editorial.
- Toná, N. (2008). Elementos de Reflexão sobre o “Diálogo de Saberes” nas experiências formativas dos movimentos sociais no Paraná. 2008. 21 f. Monografía (Curso de Extensão Teorias Pedagógicas e Produção do Conhecimento)-Escola Nacional Florestan Fernandes-/Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Guararema-SP.
- Turreira-García, N., Theilade, I., Meilby, H., & Sørensen, M. (2015). Wild edible plant knowledge, distribution and transmission: a case study of the Achí Mayans of Guatemala. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 11(1), 1-17.
- Turrent F., A., Wise, T. A. y Garvey, E. (2012). Factibilidad de alcanzar el potencial productivo de maíz en México. Mexican Rural Development Research Report No. 24. Woodrow Wilson International Center for Scholars. Medford. Estados Unidos.
- Ugalde, S. V. (2014). El orden de género en el sumak kawsay y el suma qamaña. Un vistazo a los debates actuales en Bolivia y Ecuador. *Iconos. Revista de Ciencias Sociales*, (48), 73-91.
- ULLOA, A. (2020). Ecología política feminista latinoamericana. A. De Luca, E. Fosado y M. Velázquez (Coords.), *Feminismo socioambiental Revitalizando el debate desde América Latina*. Cuernavaca: UNAM-CRIM.
- Valenzuela, D. G. (2023). El cuidado como cuestión de tiempo: una perspectiva feminista sobre el tiempo cotidiano de cuidadoras de personas adultas con discapacidad. *Revista Ocupación Humana*, 23(1), 8-23.
- Vandermeer, J., Perfecto, I., & Philpott, S. (2010). Ecological complexity and pest control in organic coffee production: uncovering an autonomous ecosystem service. *BioScience*, 60(7), 527-537.
- Vazquez-Garcia, V. (2008). Gender, ethnicity, and economic status in plant management: Uncultivated edible plants among the Nahuas and Popolucas of Veracruz, Mexico.» *Agriculture and Human Values*, vol. 25, n. 1, pp. 65-77.
- Vázquez, V., Godínez, L., Estrada, M. M., Montes, M., & Ortiz, A. S. (2004). Los quelites de Ixhuapán, Veracruz: disponibilidad, abastecimiento y consumo. *Agrociencia*, 38(4), 445-455.
- VIDA. Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café, Conecta Tierra y A-Paso (2016). *Resiliencia del sistema cafetalero agroecológico en la biorregión Jamapa-Antigua del estado de Veracruz, México: Sembrando café... cosechando identidad*. 68p.
- Villa, K. J. A. (1991). Las plantas utilizadas en forma tradicional en la alimentación en una comunidad nahua del este del estado de Hidalgo. Tesis de Licenciatura en Biología, Universidad Nacional Autónoma de México. México
- Vinceti, B., Ickowitz, A., Powell, B., Kehlenbeck, K., Termote, C., Cogill, B., & Hunter, D. (2013). The contributions of forest foods to sustainable diets. *unasyva*, 64(241), 54-64.
- Vivas, E. (2012). Soberanía alimentaria, una perspectiva feminista. *El viejo topo*, v. 288, p. 46-55.
- Voeks, R. A. (2007). Are women reservoirs of traditional plant knowledge? Gender, ethnobotany and globalization in northeast Brazil. *Singapore Journal of Tropical Geography*, 28(1), 7-20.
- Walsh, C. (2005). Interculturalidad, conocimientos y decolonialidad. *Signo y pensamiento*, 24(46), 39-50.

- Wedekind, J., Milanez, F. & Puig, J. M. (2017). Entrevista a Jason Moore: Del Capitaloceno a una nueva política ontológica. *Ecología política*, vol. 53, pp. 108-110.
- Wiersum, F., Ingram, V. & Ros-Tonen, M. (2014). Governing access to resources and markets in non-timber forest product chains. *Forests, Trees and Livelihoods*, vol. 23, n. 1-2, pp. 6-18.
- Wezel, A., Bellon, S., Doré, T., Francis, C., Vallod, D., & David, C. (2009). Agroecology as a science, a movement and a practice. A review. *Agronomy for sustainable development*, 29, 503-515.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2002). A cross-cultural analysis of the behavior of women and men: implications for the origins of sex differences. *Psychological bulletin*, 128(5), 699.
- Zamorano, A. (2021). El rol de las mujeres en la Soberanía Alimentaria. Recuperado de:
<http://www.biodiversidadla.org/Recomendamos/El-rol-de-las-mujeres-en-la-Soberania-Alimentaria>.
- Zent, E. L. (2008). Women and Plants: Gender Relations in Biodiversity Management and Conservation. *J. Ethnobiol.*, 25, 151–154.

Anexos

Anexo 1

Outline del artículo con el guion de preguntas enviado a las co-autoras

Introducción (400 palabras) (redactan: Thelma y todas revisan)

- Quiénes somos: grupo de mujeres cafecultoras y académicas (un poco sobre nuestra colaboración), voces que se enlazan y se diferencian en el relato
- Por qué escribir juntas (preocupaciones en común: nombrarlas, experimento de co-escritura, deseo de aportar desde la experiencia a las narrativas con las que nos identificamos)
- Para qué escribimos juntas (objetivos de esta escritura colectiva): 1. para compartir nuestra manera de comprender y vivir la soberanía alimentaria (¿y su relación con el buen vivir?), la alimentación sana y los quelites particularmente desde una perspectiva feminista campesina/cafecultora y así 2. aportar a la noción de soberanía alimentaria desde una visión feminista y campesina/cafecultora
- Descripción de las secciones del trabajo y mensajes clave

La experiencia de Vida A.C. (1000 palabras aprox.) (redactan: compañeras de Vida A.C. - las demás revisan)

- Cuándo y cómo iniciamos nuestro trabajo
- Cómo y por qué incorporamos la agroecología y la soberanía alimentaria
- Cómo definimos hoy la agroecología y la soberanía alimentaria
- Cómo y por qué incorporamos la perspectiva feminista
- Cómo definimos hoy el feminismo y su relación con la agroecología y la soberanía

Alimentación sana, quelites y salud integral (1000 palabras aprox.) (redactan: compañeras de Vida A.C. - las demás revisan)

- Qué es la alimentación sana para nosotras
- Qué lugar tienen los quelites en nuestras vidas
- Cómo entendemos y vivimos la salud integral
- Relaciones con el feminismo

Aportaciones a la noción de soberanía alimentaria (1000 palabras) (redactan: Thelma, Juliana y Helda ¿Citlalli? - las demás revisan)

- Resaltar elementos clave del relato sobre Vida A.C.
- Relacionar estos elementos con literatura sobre conceptos clave
- Visibilizar aportaciones a la noción y vivencia de la soberanía alimentaria, desde un enfoque feminista

Para continuar reflexionando (300 - 400 palabras - Thelma y todas revisan)

- xxx
- Qué hay que hacer para fortalecer la Soberanía Alimentaria y sus relaciones con el feminismo vivido por campesinas cafecultoras y guardianas de las hierbas medicinales y comestibles o mujeres medicina.

Anexo 2

Consentimiento Libre, Previo e Informado

Buenas tardes estimada Señora,

Mi nombre es Thelma Mendes Pontes, soy estudiante de doctorado en la Universidad Veracruzana (UV). Estoy llevando a cabo una investigación para comprender cuáles son las contribuciones de los saberes y vivencias de las mujeres cafetaleras, principalmente sobre los quelites, para la soberanía alimentaria.

Este término tiene como objetivo aclarar sobre esta investigación que se está llevando a cabo en conjunto con la organización Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café - VIDA A.C. y pedir su consentimiento para participar. ¿Sería posible realizarle la entrevista que dura aproximadamente 2 horas? ¿Estaría de acuerdo con que se grabe la entrevista para tener la información completa y disponible para mis análisis? ¿Estaría de acuerdo con que se tome fotos y videos para posible divulgación en sitios web y redes sociales?

Queremos aclarar que la información que Usted nos proporcione no será tratada como anónima y confidencial, así que su nombre y alguna otra información personal podrán aparecer en los registros del estudio y en su difusión. La participación en la entrevista es libre y, en cualquier momento, usted tiene la libertad de decir si prefiere no continuar participando de la investigación. Los resultados de la entrevista serán utilizados solo para los objetivos de esta investigación y para fines académicos. Cabe mencionar que la participación en este estudio no contempla ningún tipo de compensación o beneficio económico, pues el proyecto desarrollado tiene únicamente objetivos científicos y no persigue ningún fin lucrativo.

Después de leer este documento,
_____, afirmo que comprendo y
estoy de acuerdo con los terminos y que recibí una copia firmada de este documento.

Agradecemos su atención y disposición a participar. Quedamos a su disposición para cualquier asunto relacionado con la solicitud de este proyecto.

Nuestros contactos son: Thelma Mendes Pontes 55 1220 2080 y Juliana Merçon 8860 7186. Centro de Investigaciones Tropicales (CITRO) - UV. Calle José María Morelos, 44, teléfono 8167 305, Xalapa, Veracruz, México.

Entrevista a profundidad:

Identidad/ancestralidad

- ¿Quién es usted? ¿Cómo se piensa a sí misma?
- ¿Cómo es su relación con el territorio? (explorar cuestiones históricas de otras generaciones)
- ¿Por qué se considera usted campesina? ¿Cafetalera?
- ¿Hay prácticas y saberes en su modo de vida que considere venir de enseñanzas de sus ancestros (abuelas y bisabuelas)?
- ¿Hay alimentos que le conectan con el sentirse campesina? ¿con el sentirse cafetalera? En este sentido ¿cómo es su relación con los quelites?

PC (pregunta complementaria): En su opinión, ¿hay diferencia entre los pueblos campesinos y los pueblos indígenas? ¿Qué tipo de diferencia hay? ¿Se parecen de alguna manera? ¿De qué manera? ¿Cuál es el origen de su familia, sus abuelas y abuelos?

Salud Integral

- ¿Qué es la salud para usted?
- ¿Qué tiene que hacer una persona para ser saludable? (¿Cuáles son las prácticas que le hacen alcanzar las dimensiones (de acuerdo con la respuesta de la pregunta anterior) de cuidado con la salud? (autocuidado y cuidado colectivo: familia y organización)
- ¿Cómo la alimentación contribuye a la salud?
- ¿La salud tiene que ver con las emociones? ¿Cómo se relacionan? (Cuando está alegre, triste, enojado...¿Cuáles alimentos consume y cuáles deja de consumir?)
- ¿Cómo cuida la salud emocional en las distintas fases de la vida? (nacimiento, niñez, menarca, adolescencia (sexualidad), vida adulta (sexualidad), embarazo, parto, pos parto, vejez (sexualidad))
- ¿En cada una de estas fases hay cuidados específicos con la alimentación?
- ¿Cuales espacios ayudan o perjudican la salud? ¿Hacer parte de una organización influye en su salud? ¿Cómo?
- ¿Qué más tiene que ver con la salud? (ex.: acceso a servicios básicos y si menciona algún aspecto vinculado a la espiritualidad en alguna respuesta previa, aunque no use esta palabra, se puede extender diálogo al respecto)

PC - es necesario crear contexto para esta pregunta pues no se vincula tan directamente con las anteriores: ¿Cuáles prácticas espirituales están conectadas a la agricultura (espacio de siembra, la siembra, cosecha, los cuidados con los cultivos, rezos, festejos, individual, familiar o comunitaria)?

Recolección (cosecha) de quelites y otros alimentos que crecen solos

- ¿Usted cosecha quelites? ¿Cosecha también otros alimentos que crecen solos, que no necesitan ser sembrados?
- ¿Cuáles son los espacios dónde cosecha quelites o estos otros alimentos? ¿Cuáles tipos de alimentos son recolectados en cada uno de estos espacios?
- ¿El apareamiento de estas plantas en estos locales están conectados a algún ciclo natural? (lluvia, lunar, estaciones, fecha del año, festejos, con el ciclo de alguna otra planta o animal)
- ¿Hay algún cuidado que hay que tener con los alimentos cosechados y con los lugares dónde los encuentra? ¿Cómo cuidan estos lugares?
- ¿Qué hace usted con esos alimentos cosechados? (alimentación, venta, trueque, donación...)
- ¿Para ti es importante cosechar estos alimentos y los quelites? (alimentación, economía, soberanía)
- ¿Quién te enseñó a cosechar quelites?
- ¿Quién la acompaña a los locales de cosecha? ¿Qué te hace sentir cuando usted va a estos locales con esta/s persona/s?
- ¿Cómo consume usted los quelites y estos otros alimentos? ¿Quién le enseñó a comer estos alimentos? ¿Qué le hacen sentir cuando los cocina?

PC - Si surgiera la cuestión espiritual preguntar si ¿Hay algún tipo de práctica espiritual relacionada con la cosecha de alimentos (individual, familiar o comunitaria)?

Trueque

- ¿Usted hace trueque o cambio? ¿Por qué? ¿Qué cosas lleva a truequear? ¿Dónde va? ¿Con quiénes hace trueque?
- ¿El trueque es importante? Para que? (alimentar, económica, cultural)
- ¿El trueque contribuye a la alimentación de su familia?
- ¿Cuáles productos comúnmente lleva al trueque? ¿Cómo los escoge?
- ¿Qué sentimientos le trae el trueque? ¿Cómo se siente usted cuando está eligiendo los productos y cosechando las plantas para el trueque?
- ¿Los quelites son importantes para el trueque?

PC - si surgiera la cuestión espiritual preguntar si ¿Hay alguna práctica espiritual relacionada con el trueque? (individual, familiar e comunitaria)

Anexo 3

Entrevista Semiestructurada

Preguntas para hacer en el camino hacia los espacios de recolecta

- ¿Cómo se nombran las hierbas que se comen y que nascen solas, que no se siembran?
- ¿Cómo definen estas hierbas? Hay una manera comun de nombrarlas?
- ¿Dónde los siembran o recolectan y cómo caracterizan estos ambientes?
- ¿Hay alguna de estas hierbas que te conecta a una historia o momento especial en su vida?
- ¿Qué platillo hace con esta hierba?
- ¿Quién te enseñó a hacerlo?
- ¿Qué ingredientes lleva?
- ¿Esta persona lo hacía de la misma manera? ¿Alguna cosa fue modificada de la receta original?
- ¿Te gustaría que esta historia y esta receta estuvieran plasmadas en el recetario?

Preguntas para hacer al momento de la recolecta:

- ¿Cómo cuida y maneja los espacios de recolecta?
- ¿Hay que tener algún cuidado con este espacio?
- ¿Cómo identifican los quelites, quien las enseño y cómo transmiten este conocimiento?
- ¿Qué te hace sentir estar en este ambiente?
- ¿Qué sientes cuando cosecha esta hierba?
- ¿Esta hierba contribuye a la salud?
- ¿Hay que tener algún cuidado al momento de la recolecta?
- ¿Cómo la identifica? ¿Quien le enseñó?
- ¿Sus hijos e hijas saben recolectar e identificar estas hierbas? ¿Cómo los enseña? ¿Para ti es importante que ellxs aprendan? ¿Por qué?

Preguntas para hacer en el momento que esté preparando el platillo:

- ¿Qué sientes cuando prepara este platillo?
- ¿Hay que tener algún cuidado en especial con alguno de los ingredientes?
- ¿Se utiliza alguna olla o utensilio en especial para hacerlo? ¿Este utensilio tiene una historia?
- ¿El platillo contribuye a la salud?
- ¿Qué sientes cuando comes este platillo?
- ¿sus hijas e hijos saben hacerlo? ¿Cómo los enseña? ¿Para ti es importante que ellxs aprendan? Por qué?

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”

www.uv.mx

