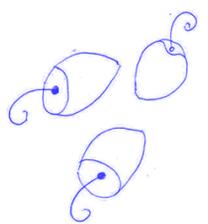
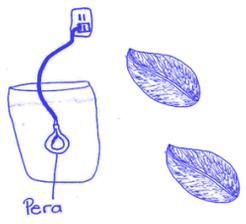
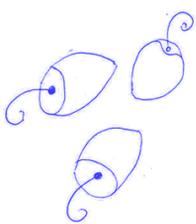
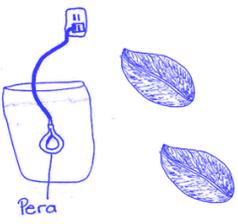
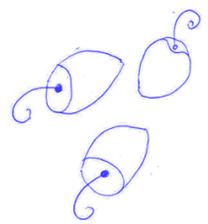
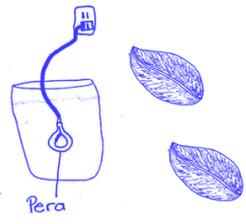
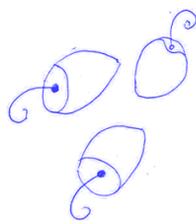
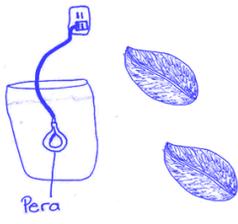
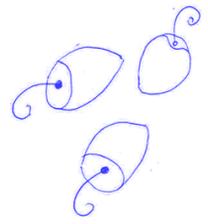
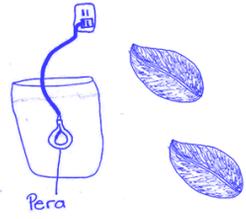
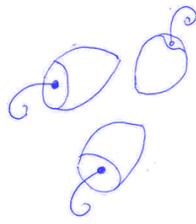
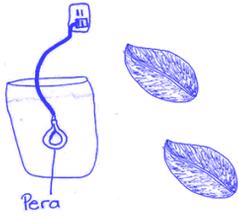
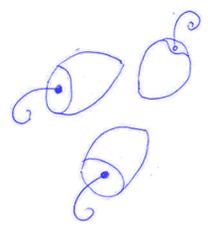
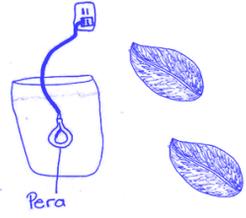
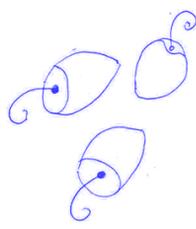
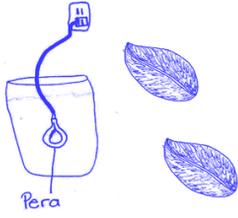


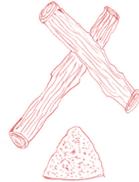
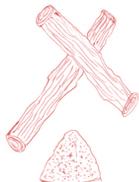
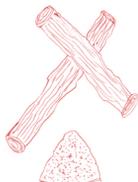
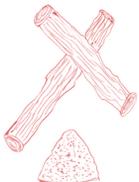
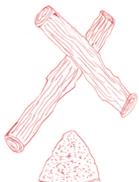
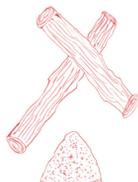
*Lo crudo, lo cocido y lo finamente picado.  
Sabores y Sinsabores de las mujeres en prisión.*

**Recetario canero**

**Maestras cocineras  
de  
Santa Martha Acatitla**







# Contenido

\* \* \* \* \*

## Carta editorial

Pag. 7-9

*Lo crudo, lo cocido y lo finamente picado:  
Sabores y Sinsabores de las mujeres en prisión.*

*Recetario canero*

\* \* \*

## Introducción

Pag. 11-13

## Proceso artístico-pedagógico

Pag. 14-15

## El plato del buen comer

*Calidad de la comida*

*El plato del buen comer/El plato del mal comer*

*Como nos cuidan la salud en Sta Marta*

Pag. 17-21

## Recetas

\* \* \* \* \*

## ¡Aguas!

*Agua de frutas con taminada*

*Agua de frutas*

Pag. 23-27

## Entradas

*Quesadillas y gorditas rancheras para mantener el status*  
*Empanadas para el buen proceso*

Pag. 28-33

## Sopas

*Caldo de pollo express*

*Sopa de habas*

Pag. 34-39

## Guarnición

*Frijoles*

*Calabacitas a la mexicana*

Pag. 40-43

## Platos fuertes

*Chilaquiles sin estufa*

*Enchiladas verdes del recuerdo*

*Milanesas de la Abuela Mariella*

*Camarones enpanizados*

*El filete a la justicia*

*Tinga de pollo: festejo canero*

Pag. 44-57

## Postres

*Sobrevivencia*

*Flan napolitano: no me olvides porfitas*

Pag. 58-61

## Sobremesa

*Sobremesa. Café caliente acompañado con orejas de pan y tu licenciado*

*Café a la pera*

*Chocolate para la esperanza*

Pag. 62-69

## Receta base

*Masa hojaldrada de emociones*

Pag. 70-71

## Menús

*Rancho, Ranchito Kids, Incongruente, Visita,*

*Vendedoras: para no morir de hambre*

Pag. 77-111

## Utensilios caneros

Pag. 113-137

## Glosario

Pag. 139-143

## Consumo energético

Pag. 145-148

## Agradecimientos

Pag. 151-152

## Créditos

Pag. 155-159



# C A R T A   E D I T O R I A L

## Las maestras cocineras de Santa Martha Acatitla

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

## Nuestros sabores y saberes

Los sabores que nos unen día a día, a todas nosotras, son las luchas continuas por *optener* un beneficio y así poder *optener* nuestra libertad.

Nuestros saberes, aún sabiendo que un ministro público, un juez son las dos partes *mas* importantes en nuestra lucha de libertad y al final ellos son los que ponen el sabor y el sazón a nuestras sentencias. Aun *asi* nosotras luchamos por el sabor de la vida que llevamos aquí dentro, sazonando con dos armas que son nuestra fe y nuestra esperanza para *optener* nuestra libertad, logrando nuestros objetivos, la unión con nuestra familia y el sabor agradable de ese momento tan esperado.

## Licamos, *sasonamos*, picamos y horneamos

*Licamos* cuando buscamos las palabras correctas para manifestar el empoderamiento de las mujeres sin romper las reglas

*Sasonamos* cuando no tenemos miedo a manifestar las inconformidades por más amargas que estas sean

*Picamos* cuando encontramos la manera más directa de decir ¡basta!

*Horneamos* el trabajo en equipo para construir este recetario.

Somos Mujeres con virtudes y defectos que queremos ser escuchadas con respeto, sin ser juzgadas arbitrariamente por la sociedad y autoridades.



*Lo crudo, lo cocido y lo finamente picado:  
Sabores y Sinsabores de las mujeres en prisión.*

*Recetario canero*

\*\*\*

Introducción

Las mujeres en reclusión del CEFERESO de Santa Martha Acatitla nos han sorprendido—desde hace ya mucho tiempo—con obras artísticas, productos culturales y proyectos que pretenden transformar el espacio que las contiene y el tiempo que las reduce (murales, cortometrajes, documentales, obras de teatro, piezas de collage, pinturas y dibujos, narrativa escrita, diccionarios caneros, fanzines). Este año el proyecto *Mujeres en Espiral: sistema de justicia, perspectiva de género y pedagogías en resistencia* que trabaja con las mujeres en reclusión desde 2008, presenta un nuevo producto que habla de la consistente presencia de ingredientes como la creatividad, capacidad de trabajo colectivo y crítico, conciencia y voluntad de transformación de las mujeres, desde una posición de incalculable vulnerabilidad: el espacio carcelario. Este año presentamos *Lo crudo, lo cocido y lo finamente picado: Sabores y Sinsabores de mujeres en*

*prisión*, un recetario de cocina canero, que hace visible la capacidad de las mujeres de combinar ingredientes culinarios, emotivos, culturales y críticos en uno de los espacios más complejos y reductores figurables: la prisión.

*Lo crudo, lo cocido y lo finamente picado* ofrece un conjunto de recetas, menús y actividades vinculadas al acto de preparación de alimentos, que hablan de la capacidad milenaria de las mujeres de cocinar, de cuidar, nutrir y alimentar cuerpos, proyectos y voluntades —pero también y fundamentalmente— de la propia necesidad de nutrir sus vidas en prisión con alimentos que las fortalezcan física, emocional y jurídicamente. En prisión las actividades de preparación de alimentos se complican por las múltiples prohibiciones (de cuchillos, de licuadoras, de estufa, de refrigerador), que caracterizan la institución penitenciaria ¿Cómo cocinar sin estufa?

¿Como picar finamente sin cuchillo?  
¿Cómo nutrirse sin familia y sin visita?

Nuestro recetario deja ver maniobras y memorias; como todo recetario ilustra el cómo y el qué; como todo recetario remite a olores y sabores. El recetario presenta una serie de maniobras de cocci3n y picado sin cuchillo, licuadora y estufa; y desde esta narrativa de la ausencia, remite a “recetas” de mujeres que lo han perdido todo; memorias olfativas, emotivas, gustativas pero tambi3n aquellas vinculadas a sus procesos jur3dicos: a lo que 3stos saben y a lo que huelen. As3 las mujeres de Santa Martha muestran su capacidad de conjugar ingredientes para dejar ver la profundidad de su saber, los matices de su sabor, su magistral saz3n y lo incalculable de sus sinsabores.

*Lo crudo, lo cocido y lo finamente picado* decanta con menús, historias de ingredientes y memorias de de/sazones la importancia del comer con la dignidad que da una mesa mínimamente puesta, con familiares o amigos; la potencia afectiva e

intelectual de las sobremesas y la uni3n que dan los rituales culinarios de preparaci3n y de alimentaci3n. Hace visibles las alianzas y la generaci3n de colectivos para cocinar y comer con dignidad, saludablemente, acompa3adas y con ilusi3n; ingredientes indispensables para cualquier proceso de reinserci3n real y muy complicados en prisi3n.

Quando hab3amos recorrido la mitad del trabajo planeado, centrado en la revisi3n cr3tica de la entrega, invisibilidad y cuidado de los otros por las mujeres (lo que se entiende por perspectiva de g3nero), las participantes crearon un manifiesto, que deja un claro sabor de boca de lo que se produce cuando las mujeres se detienen –no s3lo en el tiempo del castigo– sino en el tiempo de la conciencia, a revisar los encierros que las reducen (el carcelario, el patriarcal, el financiero y el sexual). Incluimos este manifiesto como uno de los ejes estructurales del recetario.

Las participantes han decidido manifestar tambi3n los matices de su capacidad de

expresión escrita y han acordado que ésta incluya esos errores de género gramatical (en cursivas) que resuenan con las fallas de *género*, es decir “en falta” como mujeres críticas, que hablan, escriben y viven con sus errores.

La mayoría de las mujeres en prisión carecen de medios económicos para proveerse de alimentos nutritivos y de apariencia apetitosa. Así mismo, la mayoría reconoce que los alimentos en la cárcel han mejorado su calidad, pero no su sabor, su olor y su apariencia. Se come también con los ojos y con el olfato. Muy poco de lo carcelario apela a despertar los sentidos, la cárcel deprime, se encuentra en un espacio de olores penetrantes y la comida es hervida, con residuos imperceptibles de sabor. El color está prohibido, así como mucho de lo involucra la facilidad de cocinar y comer. ¿Cómo cocinar con la prohibición de todo lo que corta y pela? ¿cómo derivar menús apetitosos sin posibilidades económicas? ¿Cómo generar los ingredientes que las mantengan activas, creativas, con energía

y dispuestas a colaborar, condiciones de una reinserción visible, en un espacio de tanta precariedad? ¿Cómo comer con dignidad e ilusión cuando la familia y las visitas son escasas o nulas?

Finalmente este recetario muestra que las participantes saben recomponer sus tiempos y sus memorias y así sazonar sus vidas y las de los otros con los mejores ingredientes. El recetario nos impulsa a generar *menús* y acciones que agilicen, como sabemos que la Jefa de Gobierno intenta, sus diversos procesos jurídicos, de aplicación de beneficios, de amparos y revisiones. La incalculable lentitud de éstos hace que coman frío, solas y sin gusto. Contribuyamos a incrementar la sazón de las mujeres en prisión y a disminuir sus sinsabores. Ellas nos muestran los pasos para una cocina jurídica y penitenciaria nutritiva y justa en este bellissimo recetario.

Marisa Belausteguigoitia  
Directora del proyecto *Mujeres en Espiral*

## Proceso artístico-pedagógico

En este año 2019 *Mujeres en Espiral: sistema de justicia, perspectiva de género y pedagogías en resistencia*, generó como producto artístico un recetario canero *Lo crudo, lo cocido, lo finamente picado. Sabores y sinsabores de las mujeres en prisión. Recetario canero*.

Han transcurrido once años desde que -cada lunes- las *mujeres en espiral* de afuera vamos de Ciudad Universitaria al CEFERESO de Santa Martha Acatitla, once años en los que, reunidas con las de *adentro*, hemos consolidado, cocinado y *sazonado* la experiencia académica y activista que relata un camino en el que, lunes tras lunes, año con año, hacemos grupo, reconocemos nuestros escollos, visibilizamos nuestros deseos y esperanzas, alzamos la voz, desplegamos producción artística y construimos colectivamente conocimiento. Nos convoca la creación de *pedagogías en espiral, pedagogías inclinadas* hacia la producción y diseminación del conocimiento desde afuera hacia dentro, desde abajo y desde los límites, que entienden a lo pedagógico como un particular tipo de operación que se desplaza y sitúa en espacios precarios como el encierro. Once años en los que las *mujeres de Santa Martha* acompañadas

por las facilitadoras del proyecto *Mujeres en Espiral* trabajamos picando ideas, licuando diferencias, sazonando vínculos y horneando propuestas construidas en conjunto.

No siempre nuestros platillos semanales nos salen *a pedir de boca*, a veces se nos *salan* ante ausencias y dolores del cuerpo o del alma. Otras se nos *amargan* al problematizar la injusticia social que viven las mujeres, en ocasiones los platos se nos *desazonan* al evidenciar las condiciones de discriminación, marginación y violencia de género. Pero incluso esos *sinsabores*, nos impulsan y muestran la importancia de favorecer, a través de la sensibilización, la formación y la producción artística, la consolidación de una conciencia de igualdad, derechos y justicia social de las mujeres que viven en reclusión.

El proceso con el que iniciamos la construcción del recetario, inicia el primer o segundo mes del año. Su objetivo es la sensibilización con perspectivas de género, de derechos humanos, desde la interculturalidad y las diversidades. A lo largo de esta primera parte del proyecto y desde la pedagogía crítica, participamos de la creación de comunidades plenas de

conciencia de su condición de género, racial y sexual. Es decir intervenimos el espacio carcelario con proyectos que promueven en las mujeres en reclusión, la creatividad, el trabajo colectivo, el reconocimiento de sus derechos y el análisis crítico de las lógicas de género imperantes.

El proceso de producción artística tiene lugar durante el segundo semestre de cada año. Previo a su inicio, en un conjunto de sesiones, proponemos, discutimos y negociamos la idea o tema (trabajo, visita, acceso a la justicia), así como el producto artístico a concretar (cortometraje, documental, fanzine, mural, diccionario, recetario) entre otros.

Este año con el recetario canero las maestras cocineras compartieron sus relatos familiares, recetas, recuerdos, hicieron un manifiesto colectivo, una carta editorial, produjeron textos/recetas, crearon imágenes, ilustraciones, fotografías, para al final poner la cereza en el pastel con el nombre del recetario y los acuerdos finales para su presentación.

El dispositivo pedagógico diseñado promueve el desplazamiento de la mirada, al análisis crítico de los mandatos y ordenamientos sociales, de los regímenes hegemónicos de raza, clase, sexo, edad,

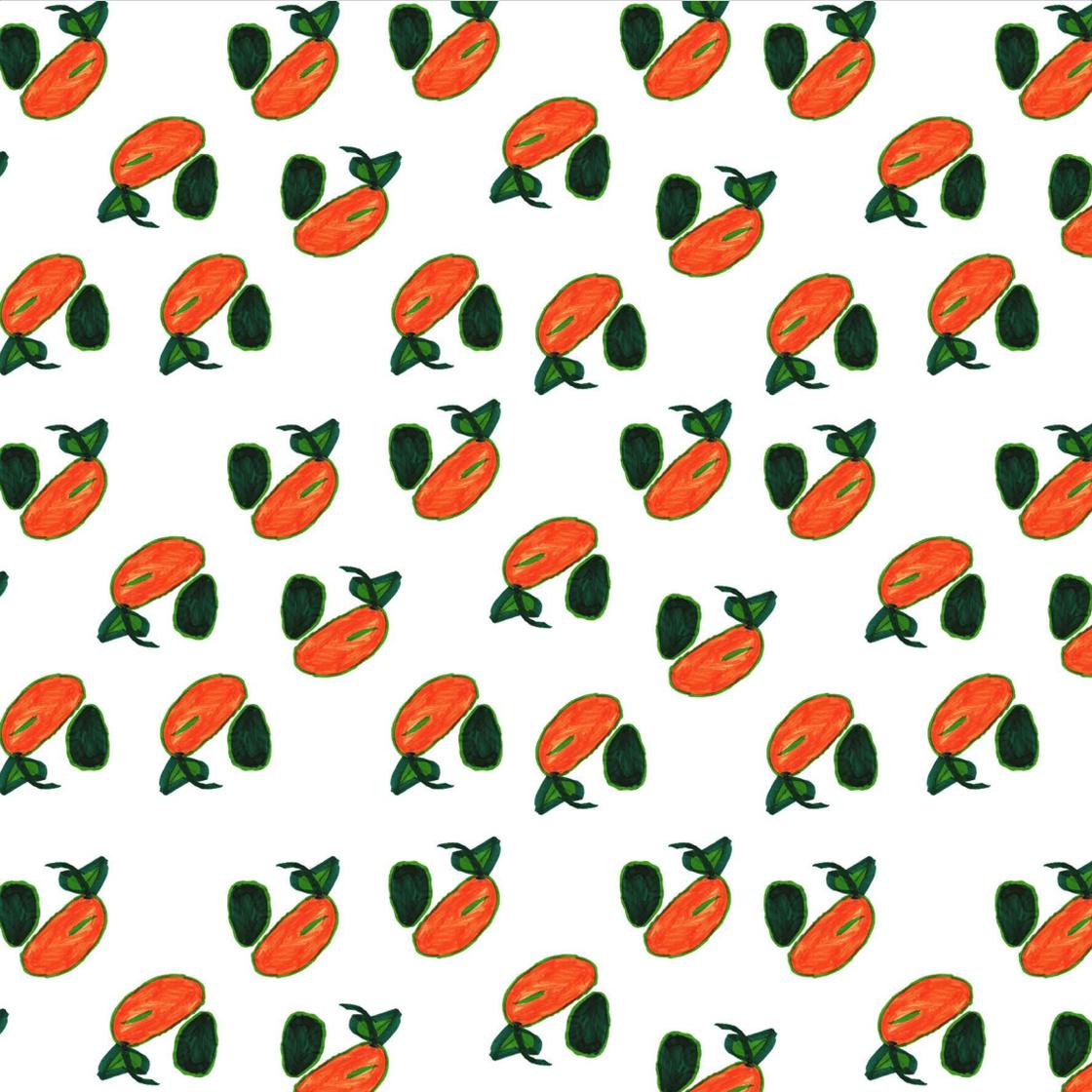
género, entre otros, para avanzar en el entendimiento de cada una como persona inserta-reducida- en dichos sistemas, pero también capaz de subvertirlos a través de su agencia y empoderamiento.

Los procesos artístico-pedagógicos permiten a las mujeres, capitalizar su propia experiencia, pensar, preguntar, expresarse, saberse sujetos activos de transformación de sus propias realidades, reconociéndose como agentes de derechos, con posibilidades reales de acceso a la justicia.

A lo largo de los meses y sus talleres tienen lugar procesos que van de la conciencia, al reconocimiento de la propia voz y de la voz colectiva a la acción.

Hoy este recetario da cuenta del resultado de la puesta en marcha de una propuesta pedagógica y feminista comprometida con el análisis crítico de la realidad, con el impulso de prácticas encabezadas por las ideas de autogestión, producción autónoma, independiente, colectiva, que busca *deshacer* géneros, identidades, subjetividades y encierros.

Patricia Piñones  
Coordinadora del Área de Formación y Sensibilización Pedagógica



# Plato del buen comer

Para poder obtener un *plato del buen comer* aquí es muy difícil. Ya que en primer lugar, no contamos todas quizá con la economía suficiente y aunque sea mínima todo aquí sale caro, y eso descontrola el platillo, ya que por lo mismo tenemos que cambiar de menú, ya sea por el *echo* de que no contamos con los ingredientes necesarios o por la economía.

Una solución para eso, podría ser unirnos con otras compañeras y así tener un poco más de ingreso para tener una buena cantidad de alimento, quizá algo más completo.

## *ingredientes*

- 5 piscas de compañerismo
- 10 cucharadas de apoyo
- 8 tazitas de opinión
- 1 kilo de unión

## Preparación

Comenzar por opinar, escoger el platillo conforme a nuestro ingreso, demostrar nuestro compañerismo haciendo el guiso con gusto, apoyarnos para prepararlo y por último unirnos para degustarlo.

Se puede hacer esta organización entre nosotras poniendo lo que cada una puede, ya que algunas trabajamos y a otras les traen. Formamos un equipo conforme a nuestras posibilidades.

## Calidad de la Comida

¿Qué tan difícil es comer?

Depende del lugar donde nos encontremos, pues en los centros de Reinserción Social es un poco difícil pues, aunque suene un poco fuera de lo común, las múltiples actividades *aquí* realizadas en pro de la reinserción también esta comer lo necesario que quizás no todo se tiene. Hay cosas que adquirimos por los alimentos *aquí* proporcionados, digamos que la calidad aquí no es tan mala pero *quizas* no cubre la completa calidad de los alimentos, por otro lado si podemos tener una alimentación *balanceada*.

Las formas de preparación son *variados* pues no es lo mismo la cocción en un sartén al fuego, que con sarteneta *eléctrica* ya que la comida no siempre *ba* a tener el mismo sabor.

Si tomamos en cuenta que aquí solo es permitido tener una sarteneta *eléctrica*, comer dentro de un Centro Penitenciario

es complicado pues parte desde la simple compra de un garrafón de agua, hasta los alimentos preparados tomando en cuenta siempre que lo *idoneo* son 3 comidas diarias, pasando por las *colaciones* que no siempre se tienen. Probablemente se diría que *cosinar* es fácil pero no es así pues el simple hecho de partir un tomate cuesta un poco trabajo, pues no es comparable un cuchillo de *plástico* o la tapa de un lata a un cuchillo *convencional* que cualquier familia tendría en su *cosina*. Por otro lado calentar es tan simple pues es necesario basarse en una resistencia *eléctrica*.

Quizás para hervir verdura o *quizas* carne, tomar *café* implica lo mismo pero esta *bes* la perilla es *mas* pequeña.

Nadie se imagina *que* tan *difícil* es comer desde un simple huevo, hasta unas lentejas, el grado de complejidad es tan absurdo como absurdo es comer en la *carcel*.

Lucero Yazmin Soria Martinez

## El plato del buen comer/ El plato del mal comer

Para Poder describir el grandioso Menú del que deleitamos en Sta Marta.

Verduras, zanahoria, chayote. Sopa de col, calabazas con queso. Todo al *bapor* ahora, si compramos nosotras, pues solo papa, chayote, zanahoria, sopa de verduras; solo que en alto *presio*.

Frutas *aqui* nos dan *mansana*, 1 por persona; si quieren las que reparten al igual *si* dan naranjas, pero cuando dan chicharrones hasta 10 Bolsas. Ahora si lo compramos *aqui* es un dineral. *mansana* \$50 pesos, *platanos* \$30 pesos, mangos \$50 pesos, pera \$50

## Cómo nos cuidan la salud en Sta Marta

*Si* es preocupante por las enfermedades que se ven en este lugar, sobre todo por los famosos *trigliceridos*, diabetes, colesterol, *ipertensas*, pero qué es la ayuda para el cuidado de estas cuando no *seve*.

Porque hay tanta restricción que la ayuda no *seve*. Si nos hacercamos a pedir Dieta. Y si hay buen postre (naranjas, manzana) con un gran trabajo nos la dan, pero si traen chicharrones, tamarindos, galletas. es un “NO”.



PLATA DEL BUEN COMER  
estándar recomendado

7 días a la semana  
5 días a la semana  
3 veces a la semana  
1 vez a la semana



Plata y animales

Pollo el mal dor  
morado, negro  
claro, morado, la  
3 veces a la  
semana.

- 1 chicharros, sdcz
- 2 lentejas, sdcz
- 3 quesos hechos
- 4 galletas de  
gasanas.



# Recetas

\* \* \* \*



**Maestras cocineras:** Sara Areli Rodriguez, Griselda Díaz Hernández, Deyanira Velazquez, Diana Hayde Sánchez, Jacqueline Robles Valenzuela, Ma. Luisa Collado López

Para 16 personas  
Tiempo de preparación: 1 o 2 semanas  
Tiempo de reposo: 1 día  
Costo: \$1000  
Complejidad: alta

## Agua de frutas con taminada

Esta es una historia triste y desencajada por la situación desesperada de no poder tener un garrafón de agua potable digna de tomar, así como los ingredientes para la preparación del agua de frutas y los demás utensilios. Cabe mencionar que contamos con una pequeña recaudería que tiene precios tan elevados como si perteneciera a una zona residencial.

### *ingredientes*

- 1 garrafón de agua no "potable"
- Frutas en existencia
- fresa \$100. No hay esperanza de tenerla
- piña \$100. Prohibida para quien no tenga \$ y acceso
- uva \$. Ni en navidad, ni en año nuevo
- kiwi \$ jamás lo veremos
- *guanavana* \$ ni la conocemos
- *maracuya* \$ olvidémoslo
- 3 litros leche condensada \$200. Solución: ½ leche ½ agua
- 3 kilos de azúcar. ¿Costo? Demasiado dulce para ser realidad
- 1/4 canela, aromatizar los recuerdos de familia

### Preparación

Un garrafón vaciado en un bote con la esperanza de, algún día, tener agua potable, no contaminada, y tener la fe de poder obtener la fruta en nuestra recaudería a precios igualitarios. 3 kg de azúcar con un poco de felicidad, un cuchillo canero para picar la fruta con alegría. Leche *condensada* para minizar la tristeza de nuestras pérdidas obtenidas en Santa Martha.

**acompañe su platillo con:** fe y fortaleza

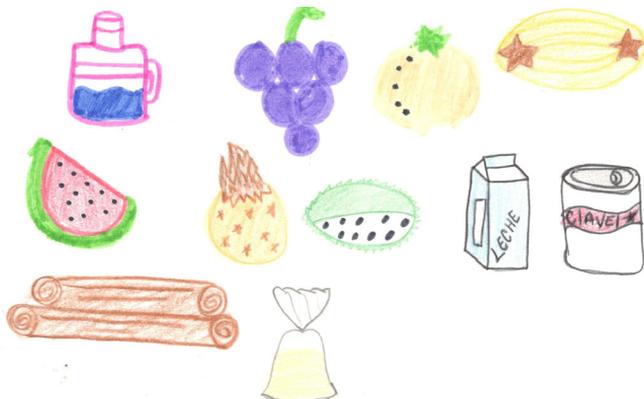
### *utensilios*

- frustración por no tener la fruta
- ira: de los precios
- esfuerzo: para obtenerlo
- trabajo: para comprarlo
- discriminación hacia el pobre
- *tristeza*
- esperanza de poder tomarte un vaso de agua
- licuadora o conseguir en dónde licuar todo
- cuchillo canero: lata de atún para cortar

Canela para aromatizar los sentimientos negativos del día a día. Pagar para utilizar la licuadora y buscar quien te haga el favor. Moler todos los ingredientes mezclando nuestras *ilusiones* para poder llevarnos a la boca un sabor de libertad y de justicia, hasta atascarnos de felicidad.

**Modo de servir:** con muchas ganas de endulzarnos la vida

# Ingredientes



## **Maestras cocineras:** LAS FRUTAS PROHIBIDAS

(Sara Areli Rodriguez, Grisel Díaz Hernández, Deyanira Velazquez, Diana Hayde Sánchez, Jacqueline Robles Valenzuela, Ma. Luisa Collado López)

Para 16 personas  
Tiempo de preparación: 30 minutos  
Tiempo de reposo: 15 minutos  
Costo: \$500  
Complejidad: media

## Agua de Frutas

En Michoacán existe una preparación muy diferente a la de aquí, de la Ciudad de México; el sabor es tan rico por la variedad de frutas y su modo de preparación, ya que el agua *varea* según la fruta de temporada.

### *ingredientes*

- 1 garrafón de agua potable
- 3 kg de azúcar
- 3 litros de leche condensada
- 2 latas de lechera
- ¼ de canela
- frutas (varias) fresa, maracuyá, kiwi, guayaba, piña, etc
- 1 bolsa grande de hielo

### *utensilios*

- 1 vitrolero grande
- 1 cucharón
- 1 licuadora
- 1 tabla
- 1 cuchillo
- 1 platón
- 1 vaso de cristal
- tenedores

## Preparación

Lavar la fruta, probarla para ver si esta en buen estado. Picar la fruta en partes pequeñas, *mexlar* las leches, licuar con el azúcar y canela. Se añaden las frutas, se vacía en el vitrolero, se le añade el hielo, se le mueve para que se integren todos los ingredientes y se sirve para saborear una rica michoacana.

Modo de servir: vaso de cristal

Acompañe su platillo con: tu familia



**Maestra cocinera:** Alma Rubí Ichide Castro

*Para: 50 personas  
Tiempo de cocción: 4 hrs  
Costo: variable*

## Quesadillas y gorditas rancheras: Para mantener tu estatus

Al final no importa cuánto le huyas al rancho o cuánto alegues que nunca has comido rancho. Si compras unas quesadillas de carne, pollo y cochinita al final del día habrás comido rancho, si compras un sope, un huarache o un tlacoyo de frijol o requesón, estarás comiendo frijoles y queso de rancho. Si compras ensalada de manzana, las manzanas son de rancho, si compras jugo de naranja, probablemente, serán naranjas de rancho, inclusive algunas gelatinas de leche también serán del rancho porque ninguna vendedora tiene la economía para traer todo el abasto de la calle y mucho menos de comprar todo en la recaudería. Muchas de las que tienen la necesidad de vender son mujeres que llevan muchos años en reclusión y casi no tienen visita; además si todo es de la calle los costos incrementarían y no siempre son precios competitivos. El hecho de traer todo de la calle tampoco asegura que no te haga daño por que no tenemos refrigeradores para conservar los alimentos, y si no te llevas bien con las chicas de las tiendas, o no tienen lugar, no puedes guardar tus cosas para vender.

Así que al final todas hemos consumido rancho aunque sea rancho “remasterizado” *por que* esta es la realidad de las mujeres en reclusión: hay poca visita, poco apoyo económico del exterior, pocas facilidades para abastecer un puesto, demasiadas restricciones, y muchas veces dependientes económicos en el exterior por lo que, en lugar de recibir, estamos obligadas a dar y seguir dando como cuando estábamos en libertad. A veces, incluso, hay que seguir pagando el dinero que te robó el abogado que no le ayudó a tu familia, o hay que pagar aún a los abogados o quizá, por la mala alimentación, te volviste víctima de una enfermedad que ahora requiere que pagues alimentos especiales, medicamentos que el sector salud no te proporciona, estudios que no entran en el plan de gratuidad médica; todo para poder seguir sobreviviendo aquí, en este lugar lleno de trabas, ataduras, incongruencias, malas administraciones, en algunos casos injusticias,

negligencias y muchas otras cosas que solo las que vivimos aquí sabemos. Porque la cárcel, culpable o no, te marca y te marca hasta el tuétano, no importa la edad, la sentencia, el delito, la situación. Porque aquí hay que aprender a vivir y a sobrevivir de formas que nunca hubieras imaginado. Así que aunque nos quejemos, porque sí es malo, sí está mal hecho, sí no es higiénico, sí está echado a perder; a pesar de todo esto, nos ayuda a sobrevivir, ya sea por que lo saco, por que lo vendo, por que lo compro para completar mi comida diaria. Todas nos hemos surtido alguna vez de él para las tortillas, para el pan, por la leche, la fruta, el pozole, la carne, los frijoles, los postres. ¡Algo habremos comido de ahí!

### *ingredientes*

- 2 knor suiza \$8
- jitomate \$13
- chile guajillo \$20
- 1 bote de carne del rancho (pollo, res o cerdo) \$30
- masa de la tortillería del rancho \$20
- 1 bote de queso rallado del rancho (el queso de los chilaquiles que dan) \$20
- 1 lechuga \$16
- 1 botella de aceite de 2.5 litros, \$50 también del rancho

### *Salsa*

- 1kg tomate \$28
- 1 rama de cilantro \$2
- 1 cebolla \$12
- 1 diente de ajo \$10
- un puño de chiles \$10 o \$15

### *utensilios*

- 1 sartaneta
- 1 licuadora
- 1 toper grande o canasta (si tienes puesto, una charola o escurridor de plástico)
- 1 cuchillo canero para picar la lechuga
- 1 bote con pinzas para el queso y otro para la lechuga
- 1 bote grande
- 1 pera con cable y bote

## Preparación

- 1) Enjuagar la carne (pollo, res o cerdo)
- 2) Picar y deshebrar según lo que se vaya a preparar

### 3) Sazonar la carne:

- 1) si es tinga: con cebolla, jitomate y *knor suiza*
- 2) si es suadero: con naranja de rancho y *knor suiza*
- 3) si es cochinita: con axiote o chile guajillo, refresco y *knor suiza*

Una vez listo tu relleno procede a preparar tu masa con más agua y un poco de harina de trigo. Una vez listo, armas tus gordas o quesadillas y las frías en la sartenera. Entonces procede a picar la lechuga mientras *coces* tus tomates y chiles en el bote con tu pera con cable. Lo llevas a moler con cebolla, ajo y cilantro. Una vez terminado lo acomodas todo en tu

canasta con servilletas y platos desechables y te vas a ofrecerlos al kilómetro, a los pasillos, dormitorios, centro escolar, a los licenciados, a las salas de visita o levantas pedido y solo entregas.



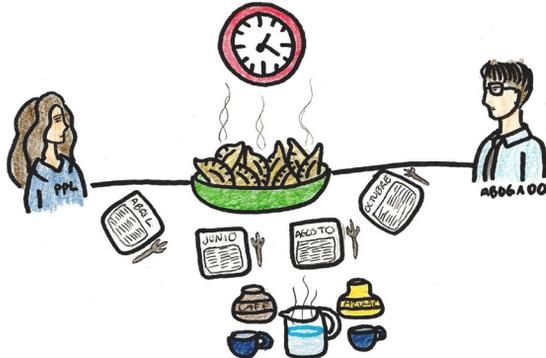
## INGREDIENTES



## UTENSILIOS



## EMPAÑADAS PARA "EL BUEN PROCESO"



*Para: todas*

*Tiempo de preparación: de 3 a 6 meses (en teoría)*

*Tiempo de reposo: de 3 a 12 meses*

*Costo: puede ser desorbitante*

*Complejidad: alta, media y sencilla*

## Empanadas para el buen proceso

Las empanadas se envuelven, se rellenan y se hornean, son versátiles y depende de lo que quieres ponerles pueden ser muy sencillas de preparar o más complicadas. Durante mi proceso me he sentido como una empanada, donde se han amasado toda clase de cosas, me he relleno de toda clase de emociones, informaciones y se me ha metido en un horno caliente..

### *ingredientes*

- 1 kg de masa hojaldrada de emociones
- 1 interna (puede ser procesada o sentenciada) en rebanadas
- 1 o más abogados muy "picudos"
- expedientes ilimitados, picados finamente
- 1 juez en almibar
- 1 secretario de acuerdos partido por la mitad
- 1MP (Ministerio Público) congelado
- 1 chorro de fe

### *utensilios*

- 1 charola para hornear
- 1 juzgado imparcial, previamente calentado a 180°C
- 1 rodillo
- cuchillo canero

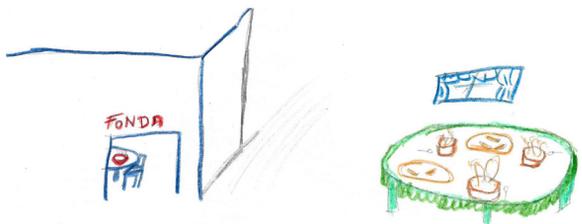
## Preparación

- Se estira, sobre la mesa, la masa hojaldrada de emociones con un rodillo. Se corta en cuadros, en cada uno de ellos se pone una emoción como, por ejemplo, tristeza, angustia, estrés, incertidumbre, etc.
- En cada cuadrito de masa se pone una rebanada de interna y un poco de expedientes picados, una rebanada de juez en almibar (por aquello de que necesitamos compasión) y uno o más abogados muy "picudos".

**Modo de servir:** en una canasta o fuente, pueden ser calientes o frías.

- Necesitamos un secretario de acuerdos partido por la mitad para que sea equitativo, imparcial, este se pone a media charola.
- Se barnizan las empanadas después de rellenarlas y cerrarlas con un poco de MP congelado para que no "reniegue" en caso de sentencia favorable.
- Se pone en una charola para hornear y se sazona con un chorro de fe.
- Se meten en el juzgado previamente calentado a 180°C de 3 a 6 meses.
- Se reposan durante 3-12 meses y se sirven.

**Acompañe su platillo con:** tus abogados y un café bien cargado.



Lupe P. H. H.

Maestra cocinera: "Lupe Patitas", 6 meses interna

*Para: 1300 personas<sup>1</sup>  
Tiempo de cocción: 1 día-100 años<sup>2</sup>  
Tiempo de reposo: 3 años (aprox)<sup>3</sup>  
Costo: \$500 diarios<sup>4</sup>  
Complejidad: media<sup>5</sup>*

## Caldo de pollo express<sup>6</sup>

Es un alimento común en las mesas de los mexicanos; sin embargo, no tan fácil de lograr aquí (Santa Martha Acatitla). Los ingredientes tienen su propia historia y su preparación para lograr ponerlos en nuestras mesas. Asimilándolo a los procesos legales, podemos descubrir que un platillo rápido de preparar afuera, aquí nos lleva mucho más tiempo. Y que aquí, el tiempo es relativo.<sup>7</sup>

### *ingredientes<sup>8</sup>*

- 1 pza de pollo por interna
- 1 taza de arroz por interna
- zanahoria, chayote, calabaza, papa, ejote. 1 kg por cada interna
- cilantro, cebolla, ajo, sal

### *utensilios<sup>9</sup>*

- sartaneta eléctrica
- algo para pelar
- algo para cortar
- \$ para comprar los ingredientes

## Preparación<sup>10/11/12</sup>

- Lavar todos los ingredientes
- Pelar y cortar las verduras
- Incorporarlos con bastante agua
- Condimentar el caldo
- Esperar su punto de cocción
- Servir caliente

**Modo de servir:** (según donde se prepare y tiempo de estancia), 6 meses para sartaneta, 6 meses para mesa y banco. Opción rápida rancho.<sup>11</sup>

**Acompañe su platillo con:** tortillas (hechas por las compañeras), limón (sólo si tienes visita), aguacate (está prohibido y también es el sobrenombre para paquetes de droga).<sup>12</sup>

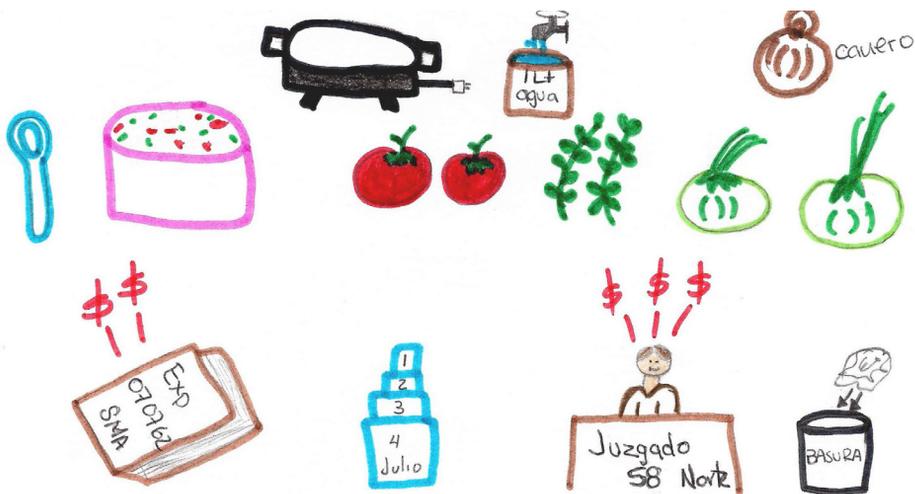
1. El número de internas en SMA.
2. El tiempo entre proceso, opciones y sentencias.
3. Plazo de preinstrucción (M.P. denuncia) y la detención (en general días antes de que prescriba el delito del que te acusan).
4. La cantidad de dinero que gastas diario por estar aquí esperando (tarjetas de teléfono para hablar con la familia y abogados; costo del transporte para juzgado, copias de expediente (\$5 por hoja); honorarios de abogados; más lo que te cuesta vivir en SMA).
5. Revisar los expedientes antes de detener a alguien no es difícil; solo laborioso (la burocracia mal ejercida ocasiona que aun antes de determinar culpabilidades, ya estamos recluidas)
6. Afuera toma aproximadamente 1 hora la preparación; aquí en SMA lograr un caldo de pollo nos tomaría tres días, al menos.
7. Un proceso legal express toma al menos, 6 meses para llegar a sentencia. En todas las mesas nunca falta el caldo de pollo (podemos asimilarlo a la Justicia); sin embargo ponerlo en la mesa de SMA nos lleva más tiempo, incluso años.
8. Los costos de los ingredientes son más caros que afuera; si te lo trae la visita tarda más de 1 hora en ingresar desde aduana (en promedio son más de 3 horas después de que te presentan detenida aquí hasta que llegas a la estancia); no vas al juzgado hasta el día siguiente de tu detención (día hábil, si te detienen un viernes, sábados y domingos no cuentan, festivos tampoco. Hay ingredientes que a los que no tienes acceso (para llegar a sentencia sólo tienes que esperar, si quieres salir con cambio de media pagas fianza \$, las absoluciones generalmete llegan en AMPARO; para esto debe pasar más de un año).

9. Cualquier incentivo puede solicitarse hasta pasados 6 meses desde la detención (siempre y cuando no tenga sanciones). No hay utensilios (cuchillos, peladores, ollas, etc). En cualquier proceso legal, si no tienes abogado particular, vas a tardar más de un año en tener sentencia, generalmente desfavorable, los juzgados no cuidan la legalidad esperando que otra autoridad sea quien tome la responsabilidad. El dinero se acaba aún antes de empezar; y si no lo tienes se reducen más las posibilidades. Lograr sobrevivir es un MILAGRO porque el sistema judicial es muy tardado en el proceso.

10. No hay agua potable/Si no tienes sarteneta olvida el caldo/ No hay utensilios para pelar y cortar/ No hay \$ para comprar los ingredientes/ En una sarteneta promedio es más de una hora para cocer por separado y al final incorporar todos los ingredientes para condimentar y sazonar. (No hay labor infalible; la investigaciones vienen “correteadas”, las detenciones al mejor postor –“quien da más”– los juzgados funcionan con personas sujetas a horarios –y aquí nuestros días son completos, las 24 hrs– 10 regresamos (9-6pm de lunes a viernes) a casa hasta que nos dan la papeleta de libertad o compurgamos.

11. La historia de la cocina en RANCHO es tema aparte (el proceso legal es diferente a tu proceso de reinserción).

12. Lo que necesitamos para comer en casa nos puede llevar más días, meses, años en SMA un caldo de pollo NO ES EXPRESS.



Maestra cocinera: Guadalupe Anabel Gutierrez  
*Recetas para la Justicia*

Para: todo público  
Tiempo de cocción: 6 años  
Tiempo de reposo: 6 años  
Costo: \$500 diarios  
Complejidad: alta

## Sopa de habas

Esta receta es para que no te fastidien la vida y tengas que vivir, tú y tu familia, muchos días de *sosobra*, falta de dinero y perdida de tiempo. Esta receta aparece al querer tener una casa para tus hijos y querer tener una vida mejor.

### *ingredientes*

- un litro de agua de la llave
- habas ½ \$45
- cilantro \$5
- cebolla \$11
- 1/2 jitomate \$20
- 1 apelación \$5800
- 1 Lic. de oficio sin beneficio \$60000
- 1 Juez y MP buena onda \$0
- 1 declaración hecha en papel (arrugada y tirada a la basura). No tiene abuela lo que hizo el Lic.
- Total: 67030 + lo que se acumule

### Preparación

Un día antes, poner a remojar las habas. En la sarteneta poner el agua, sal y cebolla y las habas; dejar cocer. Ya cocidas, reserve. Aparte pique jitomate, cebolla, cilantro y póngalo a freir en la sarteneta, sazone con un juez y un MP buena onda, incorporar la apelación. Deje sazonar por 6 meses hasta que llegue el juicio, en este tiempo dialogue con el *Lic.* de oficio sin

**Modo de servir:** la sopa se sirve caliente porque fría sabe feo.a

### *utensilios*

- 1 cuchillo canero \$14 (Te comes el atún que es muy rico)
- 1 sarteneta
- 6 meses de apoyo a la institución
- estar aplicado en todo + 1mes para autorización + 4 meses en lo que la compran y la traen (eso si todo está bien) \$1100
- 1 plato \$10
- 1 bote \$10
- 1 cuchara \$10
- Total: 1144

beneficio y escúchelo bien: “todo va bien, no se preocupe señora, deme dinero para gastos”. Pasado el tiempo incorpórese el jitomate y al *Lic.* de oficio. Ya listo todo espere 6 años, 3 meses y 24 días.

Retire la apelación 3 meses y 24 días y sirva por los próximos 6 años en SMA.

**Acompañe su platillo con:** un buen digestivo, un recurso de amparo que no esté quemado o algún milagro.



Maestras cocineras: MIMI & MOLY

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

## Frijoles

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

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

### *ingredientes*

- frijoles 1kg
- cebolla ¼
- ajo 1 cabeza
- sal 1 cucharada
- agua 19 L aprox.

### *utensilios*

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

## Preparación

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

NOTA: Si se llega a ir la luz, ya no podemos cocinar nada.

**Modo de servir:** en un plato hondo.

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



Calabaza con  
Tiempo



Cebolla Paciente



Jitomate Prudente



Elote Tolerante



Ajo con Empeño



Para: todo tipo de personas  
Tiempo de cocción: el necesario para poder comprender lo bueno de la vida  
Tiempo de reposo: 15 minutos  
Costo: puede ser desorbitante  
Complejidad: muy alta

## Calabacitas a la mexicana

Con esta receta puedes ir comprendiendo las *faces* de la situación que cualquiera vivimos día a día, desde el como escoger las verduras hasta como *discernir* las situaciones por muy complicadas que *parescan*. Solo es cuestión de saber *cosinar* cada ingrediente, en el tiempo adecuado para poder degustar un buen momento, acompañado de un rico platillo.

### *ingredientes*

- calabazas
  - tiempo
  - cebolla
  - paciencia
  - jitomate
  - prudencia
  - elotitos
  - tolerancia
- ajo
  - empeño

### *utensilios*

- sartén
- cuchillos
- fuerza
- voluntad
- aceite
- sal

## Preparación

Lavar y desinfectar tus verduras para así seleccionar lo que ocupas en tu receta, como en la vida diaria.

- Picar con calma las calabacitas en cubos pequeños, al igual que la cebolla y el jitomate.
- En un sartén sofreír a fuego medio por principio las calabazas con paciencia, dejar que se hagan tiernas. En el momento prudente agregar cebolla y ajo para comenzar a sazonar,

así como la tolerancia te *sazona* el día a día en este lugar. En cuanto la cebolla tome un tono cristalino, agregar los elotitos para incorporarlos; debes revolverlos con empeño. Al seguir estos sencillos pasos el platillo *esquisito se ara*.

- Degustar un recuerdo preciado de tu pasado, así como con los ingredientes restantes degustar buenos momentos justos en tu día.
- Tiempo, paciencia, prudencia, tolerancia y disfruta tu empeño, y el buen momento que *pasaras* con el.

**Modo de servir:** al instante para poder disfrutar el sabor de todos los ingredientes así como *percibir* su *rica* aroma.

**Acompañe su platillo con:** entusiasmo al lado de las personas que juzgas y aún no conoces, es justo.



CREMA:

1/2 AGUA  
1/2 Rancho

SAZÓN  
FUERZA - VOLUNTAD

# Chilaquiles sin estufa

Chilaquiles sin estufa porque no hay casa, porque la incautaron; por lo tanto no hay estufa tampoco.

## *ingredientes y utensilios*

- tortillas duras, hambre
- aceite, pesitos escasos
- queso, demasiado lujo
- crema, solo corriente con agua y del rancho
- cebolla, lagrimas ¡ya no más! Se lo pido a Dios
- sabor, ahora sé más de mí, pero soy más desconfiada, pues ya no creo en nadie
- sazón, mi voluntad y mi fuerza se ha ido ejercitando día con día

## Preparación

En este momento puedo decir que mi vida, se parece a los chilaquiles: todo está revuelto y hecho pedazos. ¿Cómo pegar todas las piezas rotas?, ¿no es demasiado tarde? Ya estoy vieja y estoy cansada, y para colmo no tengo para aceite para freír tortillas. Estas las puedo recoger del basurero de la institución, siempre hay quien no las coma, aunque a mí solo me dan tres, las cazuelas para la preparación no pueden pasar por aduanas porque solo tenemos trastos “tupperware”, solo que tampoco hay pesitos para tales compras, usamos plástico corriente, pero con todo y eso lo tengo que preparar,

**Modo de servir:** en seis tiempos, con agüita de limón que hoy tomo en mi imaginación.

porque rancho no como últimamente porque me enfermo y, cada vez la infección estomacal está peor. Aquí vengo a poner en práctica las recetas de mi amada madre, a la que que hoy pido perdón por haberme equivocado y también por el tiempo consumido en este espacio. Volveré a hacer chilaquiles cuando sea libre. Probablemente contando con todos los condimentos, yo vuelva a guisar todo lo que a mí me gustaba y quizá no solo sean chilaquiles porque, para esto, lo cambiaré por enchiladas, ahí veo un poco más de orden; pero será sin cebolla porque ya no quiero seguir llorando.

**Acompañe su platillo con:** soledad y mis pensamientos, lo más razonable que puedo hacer, mi experiencia y mi capacidad.



Maestra cocinera: Angie

*Para: varias personas*

*Tiempo de cocción: probablemente el doble de lo que normalmente lo haces*

*Tiempo de reposo: No hay reposo*

*Costo: el triple de lo que gastarías en libertad*

*Complejidad: muy a alta, por lo regular en SMA todo es complejo*

## Enchiladas verdes del recuerdo

Es uno de mis platillos favoritos y justo el día que me detuvieron estaba por preparar unas para comerlas en compañía de mi familia. Ya no lo pude hacer, y desde entonces cuando las como lo recuerdo, y anhelo el día que pueda comerlas con ellos ya que el sabor no es el mismo. De la misma manera que no puedo disfrutar del sabor de unas enchiladas, tampoco pude disfrutar la infancia de mis hijas, tampoco pude despedir a mi abuelo que fue como mi *2do* padre. No he podido disfrutar de caminar por un parque, no pude ir a un festival de la escuela de mis hijas, he pasado 13 años viviendo varios sinsabores, y aunque sé que es resultado de mis actos, ya quiero saber a qué sabe nuevamente la libertad.

### *ingredientes*

- tomates, chiles, ajo, cebolla, cilantro, Knorr-suiza (para la salsa)
- tortillas, aceite suficiente
- crema, queso, cilantro picado.
- fuerza y valor para no llorar por el recuerdo
- si te alcanza, una pechuga desmenuzada con poquito de cariño

### *utensilios*

- sarteneta (o \$10 o \$20 para rentarla)
- licuadora o *braun* (batidor eléctrico), o de la misma manera (\$5 o \$10) para rentarla
- una tapa de una lata o una espátula para picar
- una tapa de sardina con hoyos para rayar el queso

## Preparación

Coce los tomates y los chiles; ya que estén cocidos muélelos con 1 ajo, cebolla, cilantro.

- En la sarteneta, agrega un poco de aceite y fríe las tortillas sólo un poco, no necesitan quedar duras.

- En poquito aceite que quede en la sarteneta, agrega la salsa para sazonar y agrega un poco

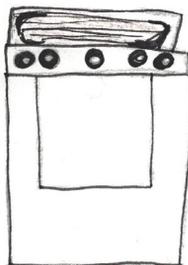
**Modo de servir:** con mucho cariño, en un plato de 3 a 5 enchiladas y agregue crema, queso y cilantro y, si te alcanzó, pues el pollito. Si puedes compartir, comparte.

de *Knorr* para darle sabor.

- Tiene que tener paciencia ya que es un poco tardado porque todo lo hace una sola sarteneta, pero ya a estas alturas debemos estar acostumbradas.

- Lave y desinfecte el cilantro y pique finamente con su tapita de lata, también pique un poco de cebolla. Tenga cuidado de no cortarse con las orillas de la tapa.

**Acompañe su platillo con:** los buenos recuerdos de cuando comía en familia.



Maestra cocinera: Tereza Chavez Rodriguez

Para: 4 personas  
Tiempo de cocción: 15 min  
Tiempo de reposo: 30 min  
Costo: 180 pesos  
Complejidad: media

## Milanesas de la Abuela Mariella

Receta de la abuela Mariella, tenía muy buen *zason*, guisaba muy rico. Todo lo *asia* con mucho amor, era muy dedicada en la *cosina*, muy energética y trabajadora; le *gustava* cantarnos canciones de niños, era muy alegre. Ella me *enseño* valores como el respeto a los demás, *asi* como a trabajar en el campo sembrando, también a que ningún hombre tocara mi cuerpo, fuera quien fuera, y a saber escuchar para saber defenderme de los demás.

Esta receta la comparto con las personas que estimo, por ejemplo, en su cumpleaños, también con mi visita o porque nos hace recordar.

### *ingredientes*

- ½ bistec
- pan molido
- cebolla
- ajo
- pimienta
- clavito
- huevo
- valor
- paciencia porque me violaron los derechos, jueces sordos sin misericordia, altivos

### *utensilios*

- un toper donde quepan los ingredientes
- una sarteneta, yo hubiera querido tomarla para golpear a la persona que estaba mintiendo respecto a mí
- un volteador
- Yo *ubiera* querido gritar pero no me dejaron, me sentí impotente

## Preparación

Preparar mi vida para muchos años sin esperanza, pasando por perdidas familiares, un poco de aceite para que resbale el tiempo, queriendo aceptar lo que no se puede aceptar, los que es inaceptable, con mucho limón para que duela *mas*.

**Modo de servir:** con esperanza y paciencia.

Se pone el bistec en un recipiente redondo y *ondo*, se le pone sal y pimienta a la carne, se muele el ajo, clavito y la cebolla, se le aplica a la carne. Se le ponen 2 huevos también a la carne, se deja reposar 30 min, después de utiliza una charola para poner el pan y *empesar* ha empanizar el bistec *Ila empanisado*; se usa una sartén para *freir* la milanesa. Jamás imaginaba que algún día yo escribiría esta receta en una *pricion*.

**Acompañe su platillo con:** dolor por las perdidas y gotas de limón.

- 7 Camarones
- 2 ARROS
- 3 lechuga
- 4 Jitomate
- 5 Aguacate
- 6 Cebolla
- 7 NARANJA
- 8 Leche
- 9 Pimienta
- 10 Huevo
- 11 Ajos
- 12 PAN molido

## INGREDIENTES ENFARINADOS



AROS



Lechuga



Jitomate



Aguacate



cebolla



PAN Molido



Ajos



Guevos



leche



Pimienta



ACEITE



SAR TEN

Para: personas  
Tiempo de cocción: 20 minutos  
Tiempo de reposo: 2 minutos  
Complejidad: media

## Camarones enpanizados

Esta receta *la prendi* por medio de trabajo *lla qué* yo era la que prepara y *servia* los alimentos en una ostionería; yo tenía que ser amable con las personas y ser paciente y que las personas les agradara el sabor.

### *ingredientes*

- 6 camarones *labados*
- agos
- pimienta negra
- leche

### *utensilios*

- *frustracion*: por no tener la fruta
- *ira*: de los precios
- *esfuerzo*: para obtenerlo
- *trabajo*: para comprarlo
- *discriminación* hacia el pobre
- *trizteza*
- *esperanza* de poder tomarte un vaso de agua

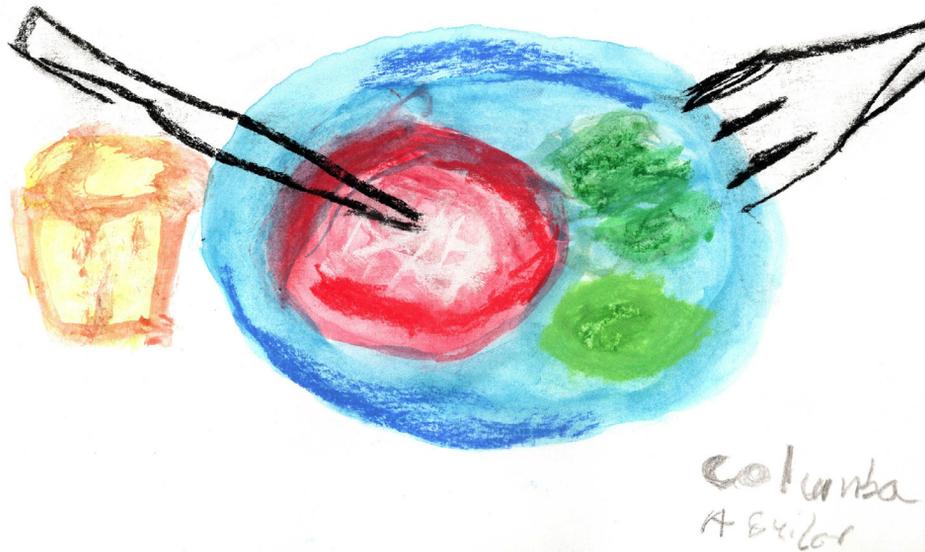
## Preparación

*Amarinar* los *agos* y la pimienta, *descavesados* se ponen en *guevo* y un poquito de leche, se les quita la *casca* y se pone pan molido. En un *sarten* con aceite caliente. Se pone un plato con aros y a un lado lechuga, jitomate y una raja de aguacate, rebanadas de naranjas.

- Los camarones se les quita la cabeza y se pelan
- Se ponen *amarinar* con *juevo* y leche
- Se pone una charola con pan molido
- Se pone una ensalada de lechuga y jitomates, aguacate y rebanadas de cebolla
- 1 *porcion* de arroz

**Modo de servir:** en un plato estendido se ponen los camarones *enpanizados* con una *enzalada* a un lado, acompañadas con arroz al lado.

**Acompañe su platillo con:** una *Freska* o con cerveza bien *fria*.



**Maestra cocinera:** Columba Aguilar de la Cruz  
*Recetas para la Justicia*  
(Transcripción de receta oral)

*Para: las personas que trabajan en SMA*

*Tiempo de cocción: 30 min*

*Tiempo de reposo: 5 min*

*Costo: elevado*

*Complejidad: alta*

## El filete a la justicia

Es un filete que le da sabor a la vida, lo comería con mis hijas, con mis hijos, con otras amigas. La justicia es para que te defiendan en los momentos difíciles. Aquí no lo hay, pero para eso están. Aquí hay licenciados, pero los que hay son nuevos que ven tus posibilidades y te hacen preguntas y te ayudan para las cosas difíciles.

### *ingredientes*

- abogado (termino de madurez medio)
- ministro (bien lavado y desinfectado)
- compañeras (para dar sabor a la ensalada)
- código penal
- condimentos
- lechuga para rebanar
- dos bisteces (\$35)
- ajo, cebolla, limón, jitomate,
- vitaminas y aceite de cocina

### *utensilios*

- 1 sartaneta (renta en \$10)
- ensaladera
- cuchara
- tenedores de plástico
- jarra para hervir
- cuchillo (tapa de sardina)
- vaso de plástico duro para machacar

## Preparación

Lavar al ministro para desinfectarse, es importante que esté muy limpio para que facilite el proceso de la digestión. Picar finamente el abogado, así como el código penal. Añadirlo al ministro. (Todos los ingredientes se revolverán en crudo/frío). Añadir a las compañeras revolviendo todos los ingredientes (este es el toque de sabor). Añadir como toque final la sal. Machacas ajo y cebolla, aquí no lo he hecho, lo hacía afuera.

Aquí seco la carne, exprimes tantito limón (3 gotas).

**Modo de servir:** frío, sal al gusto y revuelcas el bistec ahí.

Machacas con ajo y sal con un vaso.

A este lugar le falta que nos apoyen porque no logramos descubrir nuestra verdad.

Que te ayuden a desenvolverte en algo que tú no sabes para conseguir tu libertad.

A la licenciada que lo coma. “Amiga, ¿te gustó un guisado?”

Tiene un sabor diferente porque aquí no es lo mismo cuando antes. Aquí no sabe igual, cuando una guisa no tiene sabor. Aquí sabe sin sazonar.

Mi sazón es más a la mexicana, más sabor con turrón de sabor, al puro sabor perfecto.

**Acompañe su platillo con:** una cecina seca y blanca y con una licenciada.



Maestra cocinera: Alma Rubí Ichida Castro y Elia Martínez Fabián  
 Recetas para cambiar el sabor de la cárcel

*Para: más de 10 personas*  
*Tiempo de cocción: 4 hrs*  
*Costo: \$426*  
*Complejidad: media*

## Tinga de pollo: festejo canero

Esta receta generalmente la elaboramos para convivir y compartir con las compañeras ya sea en un cierre de curso, un cumpleaños, una fecha especial como 15 de septiembre, el día de las madres, la navidad o el año nuevo. Es un platillo rendidor y de fácil preparación. Esto con la finalidad de darle otro sabor a la cárcel, a nuestros días, al tiempo en este lugar.

En este festejo todas nos sentimos fuera de este lugar por que hay risas, anécdotas, bromas, recuerdos, añoranza, tristeza, historias, experiencias compartidas que sirven para desahogar un poco la carga que cada una lleva, para después retomar algo de energía para seguir nuestro camino por este lugar.

Este día se nos olvidan los procesos, las injusticias, las carencias, las dificultades, los tropiezos, los miedos, las soledades, las ausencias, los engaños, el dolor, las perdidas, los abogados incompetentes, las sentencias, los atropellos y todas las cosas a las que cualquiera puede estar sujeto en este lugar. Porque cuando se trata de compartir se nos olvidan las dificultades, las carencias, los costos; porque ese día se resume en olvidarnos de que estamos aquí.

- Los días especiales en este lugar son: cumpleaños, día de las madres, navidad, año nuevo, 15 de septiembre.

### *ingredientes*

- sal
- hierbas de olor
- 2 kilos de cebolla
- 1 pechuga
- 2 kilos de jitomate
- aceite
- Knorr suiza
- chile chipotle

### Para la salsa:

- 1 kilo de tomate verde
- 1 puño de chiles verdes
- 2 ramas de cilantro
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo

### *utensilios*

- sartaneta con tapa
- 1 cuchillo canero o espátula
- 1 toper grande o cubeta de 4 litros
- 1 plato para picar
- resistencia con cable y jarra
- licuadora
- cuchara

### Nuestros cuchillos:

Cuchillo canero: compras tu lata de atún abre fácil y ¡listo! Guardas tu tapa, claro, después de lavarla bien por aquello del olor.

Espátula: volteador y cuchillo. Mandas al de mantenimiento a comprar en la ferretería una espátula para enjarrar, la lavas bien y listo.

## Preparación

- Cocer la pechuga en 3 litros de agua con cebolla y ajo y sal por aproximadamente 1 hora y media en la sartaneta
- Picar la cebolla en julianas con tu cuchillo canero (tapa de aceite de atún) 40 min
- Cocer el jitomate con tu resistencia (pera) en jarra o en cubeta por 30 min, en 1.5 litros de agua
- Enfriar y demenuzar el pollo finamente. Buscar quien te muele el jitomate con el chile chipotle y ajo, esto por 10 pesos. Te puede llevar de 15 a 30 min (en lo que encuentras a alguien que te muele en tu dormitorio, nivel u otro)

**Modo de servir:** 3 tostadas por plato con lechuga, crema, queso y salsa.

- Sofreír la cebolla en la sartaneta con el pollo 15 min
- Agregar el jitomate molido, las hierbas de olor, sal y *Knorr suiza*, dejar *coser* por 30 min
- Picar y desinfectar la lechuga con agua de garrafón, dos gotas de cloro por litro. Unos 30 min.

**Acompañe su platillo con:** refresco, coca de 2.5 litros, que cuesta \$38.



**Maestras cocineras:** Michell y Cinthia  
*Receta antojitos*

Para: 2 personas  
Tiempo de cocción: día a día  
Tiempo de reposo: 8 horas diarias  
Costo: 100 por día  
Complejidad: alta

## Sobrevivencia

(esta receta es para generar venta)

Para preparar la sobrevivencia, quitar la flojera, la pena, los prejuicios, el que diran, para poder salir, trabajar y preparar.

### *ingredientes*

- respeto
- amabilidad
- fortaleza
- confianza
- dinero
- precaución
- manzana de rancho robado. 30
- crema 1 litro
- 1 Lechera
- piña (pero no ahí)
- cerezas (pero no ahí)
- empatía
- liberación (¡ah, no ahí!)

### *utensilios*

- cuchillo canero
- cuchara de plástico
- toper para la preparación
- agua
- pelador (prohibido)
- jabón

## Preparación

- Se lava la manzana con confianza con agua de garrafón, se pela la manzana con precaución ya que los peladores están prohibidos y te tienes que cuidar de la policía (escóndelo). Se rebana

la manzana en cuadritos, con amabilidad. Se le vierte la crema con humanidad y la lechera con empatía, se le pone nuez o pasa al gusto. Si pudiéramos tener piña o cerezas, también tendríamos libertad. Se endulza al gusto.

**Modo de servir:** en un vaso o en un plato con mucha esperanza.

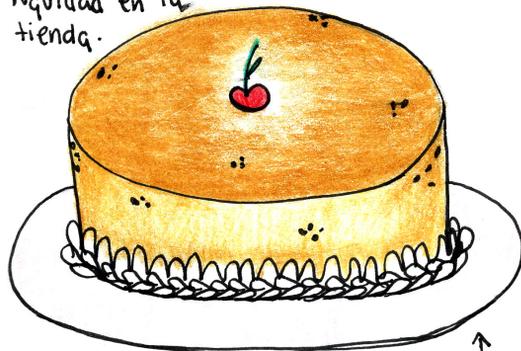
**Acompañe su platillo con:** amor, empatía y ganas de quitarse el prejuicio al gusto.



↑  
Caja de  
galletas de  
metal que venden  
en San Valentín o  
Napólidad en la  
tienda.



↓  
Molde  
Para Flan  
Lata Vacía



Flan napolitano

PARA venta  
en la  
visita



- Unicel

*Para: de 1 a 6 personas*  
*Tiempo de cocción: 1 hora y 20 minutos*  
*Tiempo de reposo: de 3 a 12 meses*  
*Costo: éste no importa, si sirve para que no te dejen ni olviden*  
*Complejidad: media*

## Flan napolitano: no me olvides *porfitas*

Aquí muchas hacen flan napolitano ya que es de los postres más fáciles de hacer porque no requieres horno. Sirve para mandárselo a tu esposo, pareja, novio, concubino o “peor es nada” para que piense en ti y no se olvide de que tú también piensas en él. También se usa como sustituto del pastel en algún cumpleaños, o para alentar a alguna visita que quieras que siga viniendo.

### *ingredientes*

- 4 huevos \$12
- 1 Lechera \$20
- 1 Carnation \$16
- 1 vainilla \$10
- 1 kg azúcar \$30
- 1 queso doble crema \$28

### *utensilios*

- 1 sartaneta con tapa
- 1 licuadora (\$5 la molida)
- 1 molde de metal o latas
- papel aluminio \$18 rollo

## Preparación

Llevas a “moler” (cuando vas con la chava que tiene licuadora le dices “¿me mueles?”) o, más bien, mezclar en la licuadora los huevos, el queso la lechera la *Carnation* y un chorrillo de vainilla.

Previamente pones a calentar tu molde con el azúcar (8 cucharadas) hasta que se derrita para hacer tu caramelo. Una vez derretida vacías tu mezcla, las tapas con papel aluminio en tu molde de metal y lo pones a baño María en tu sartaneta con tapa, más o menos por 1hr y 15 min. Esperas a que se enfríe y *desmoldas*.

**Acompañe su platillo con:** palabras lindas, chantajes, miradas tiernas o caricias, inclusive algún beso o carta de amor.

ingredientes, aceite, huevo, leche  
azúcar, mantecaquilla.



de a veces  
para dar seguridad  
escuchar me.  
Cse llene d'información



caramelizar esto te da  
fe, esperanza, tranquilidad



Escuchar  
ATENCIÓN  
INTERÉS.

NOTA AL LECTOR.

las cosas  
claras y concisas y  
terminos q' e entiendan muy  
muy bien y claro

Maestra cocinera: Tita  
Recetas para la justicia

*Para: toda persona*

*Tiempo de cocción: incógnita, porque no se sabe cuándo puedan dedicarnos tiempo*

*Tiempo de reposo: forsoso*

*Costo: exuberante, como 2000 o más*

*Complejidad: alta, por lo difícil que lo hacen para que entre visita*

## Sobre mesa. Café caliente acompañado con orejas de pan y tu licenciado

Quien se lo coma escuche con atención, e *interesese* en uno para brindar apoyo y un poco de confianza y seguridad, ya que nos sentimos con toda *desazon*.

Café caliente acompañado de muchas orejas caramelizadas: sorbo a sorbo, acompañados de nuestro *Lic.*, puede ayudarnos a digerir nuestro asunto. Las orejitas, bocado a bocado. Según contamos nuestro caso, lo acompañamos de sorbitos y mordiscos, esperando que la asesoría nos ayude a digerir mejor.

### *ingredientes*

- café
- licenciado
- yo

#### Para orejitas:

- *arina*, interés para platicar sobre tu defensa,
- *azúcar*, dará confianza
- *mantequilla*, como aclarador de ideas bien horneadas para sentirte preparada para las audiencias
- *huevo*, leche

### *utensilios*

- *canela*- tiempo
- *azucar*- intereses
- *café*- asunto
- *tazas*- asesoramiento

**Modo de servir:** durante la sobremesa, momento de *comberzar* y escucharnos.

**Acompañe su platillo con:** un altavoz claro y fuerte, acompañado de mi licenciado.



Maestra cocinera: Anónima

*Para: 1 persona*

*Tiempo de cocción: incógnita, porque no se sabe cuándo puedan dedicarnos tiempo*

*Tiempo de reposo: forsoso*

*Costo: exuberante, como 2000 o más*

*Complejidad: alta, por lo difícil que lo hacen para que entre visita*

## Café a la pera

### *ingredientes*

- agua caliente
- 1 cucharada de café

### *utensilios*

- taza de vidrio:  
mi taza era de vidrio, decía "CAFÉ, CAFÉ", pero llegaron las custodias a mi estancia y me la quitaron, porque aquí están prohibidas las tazas de vidrio

## Preparación

- Poner a calentar el agua, en un recipiente, utilizando la pera, durante 2 minutos. Desconectar, servir en una taza, agregar el café y ¡listo!

### PRECAUCIÓN/ ADVERTENCIAS:

- El uso de la pera (resistencia) puede producir cáncer
- El uso de la pera ocasiona que tu café sepa a fierro

CONSEJO: Para mejorar el sabor del café te recomiendo ponerle canela o un poco más de café.







**Maestra Cocinera: Jannet**  
*Recetas para la justicia*

*Para: 1,300 personas  
Preparación: 1 a 5 años  
Tiempo de cocción: 3 años  
Costo: \$100 por persona  
Complejidad: alta*

## Chocolate para la esperanza

Chocolate para la esperanza, lleno de emociones, recuerdos, satisfacciones, ilusiones, paz, armonía y, sobre todo, fe en libertad de amar y querer a la familia.

### *ingredientes*

- chocolate, el color de la esperanza, 3 tabletas
- 7 lts de leche
- 1kg de azúcar

Costo de la receta: 1lt de leche \$22 y 1 tableta de chocolate \$15

### Preparación

Calentar suficientemente la leche con un poco de amor y cariño. Agregar las tabletas con todas las emociones juntas. Hervir hasta que el chocolate se disuelva junto con nuestros corajes; agregar entonces el azúcar para alimentar la esperanza y fe. Por último, servir en tazas llenas de libertad para poder disfrutarlas con amor.

El chocolate esperanza lo tomé muy caliente el día que me enteré que a mi hijo lo tenían que operar; me sentí mal, impotente por no poder estar con él en esos momentos difíciles.

**Modo de servir:** en familia, en compañía, con amigos.

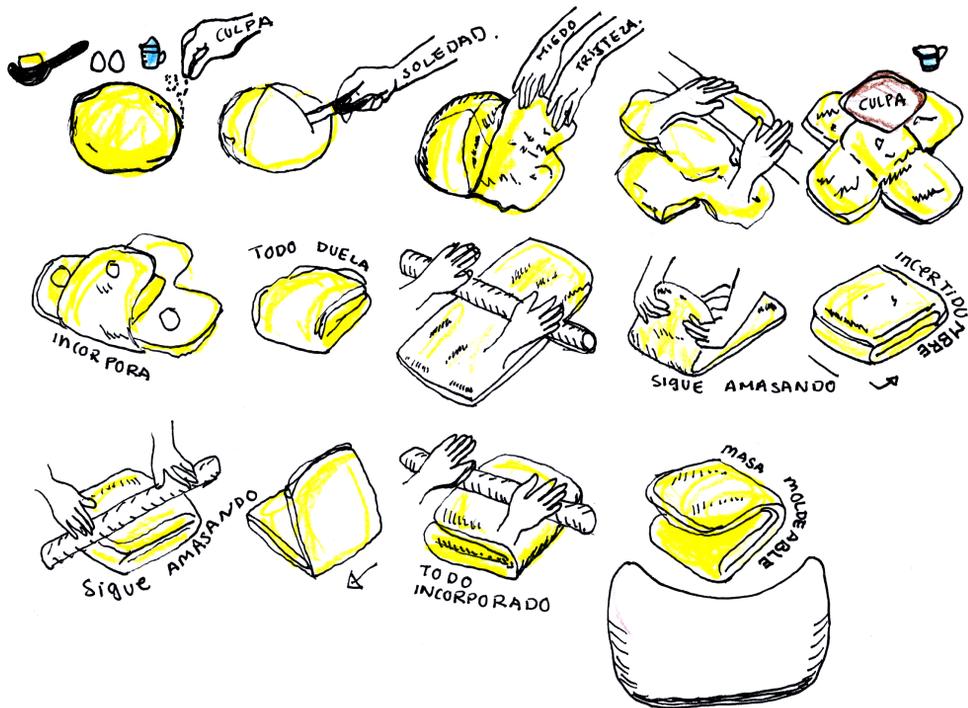
### *utensilios*

- olla
- tazas
- cucharas

Me lo tomé en compañía de amigos y familia\*, pensando, con cada sorbo que le daba, que todo saldría bien. Llenándome de esperanza para poder ver a mi hijo sano y poder abrazarlo.

\*Cuando digo que me lo tomé con amigos y familia, me refiero a los amigos que tengo en Santa Martha, ya que mi bebé tenía 4 meses cuando ingresé a la institución y su operación fue a los dos años de edad. Desde que ingresé mi hijo quedó al cuidado total de su papá, quien se encarga de él hasta el día de hoy; y vive con sus abuelos también. Lo operaron de las anginas.

**Acompañe su platillo con:** esperanza, fe.



Maestra cocinera: Carmen Franco

*Para: internas de nuevo ingreso*

*Tiempo de cocción: proceso ordinario. 3-6/6-12 meses*

*Tiempo de reposo: proceso ordinario. Varía después de la sentencia*

*Costo: incalculable, hay sentimientos que no recuperas*

*Complejidad: alta*

## Masa hojaldrada de emociones

La culpa es una emoción sublime para esta receta, es como la levadura de esta masa. Nos culpamos de todo lo ocurrido, desde “si no lo hubiera conocido”, “si no hubiera estado en ese lugar”, hasta “si no lo hubiera hecho”. Todo esto está presente en esta receta, mezclando además con nuestro proceso y las personas con las que convivimos en SMA.

### *ingredientes*

- soledad
- miedo
- incertidumbre
- tristeza
- levadura de culpa
- muchos huevos
- harina
- mantequilla
- 1 lt leche

### *utensilios*

- 1 recipiente hondo

## Preparación

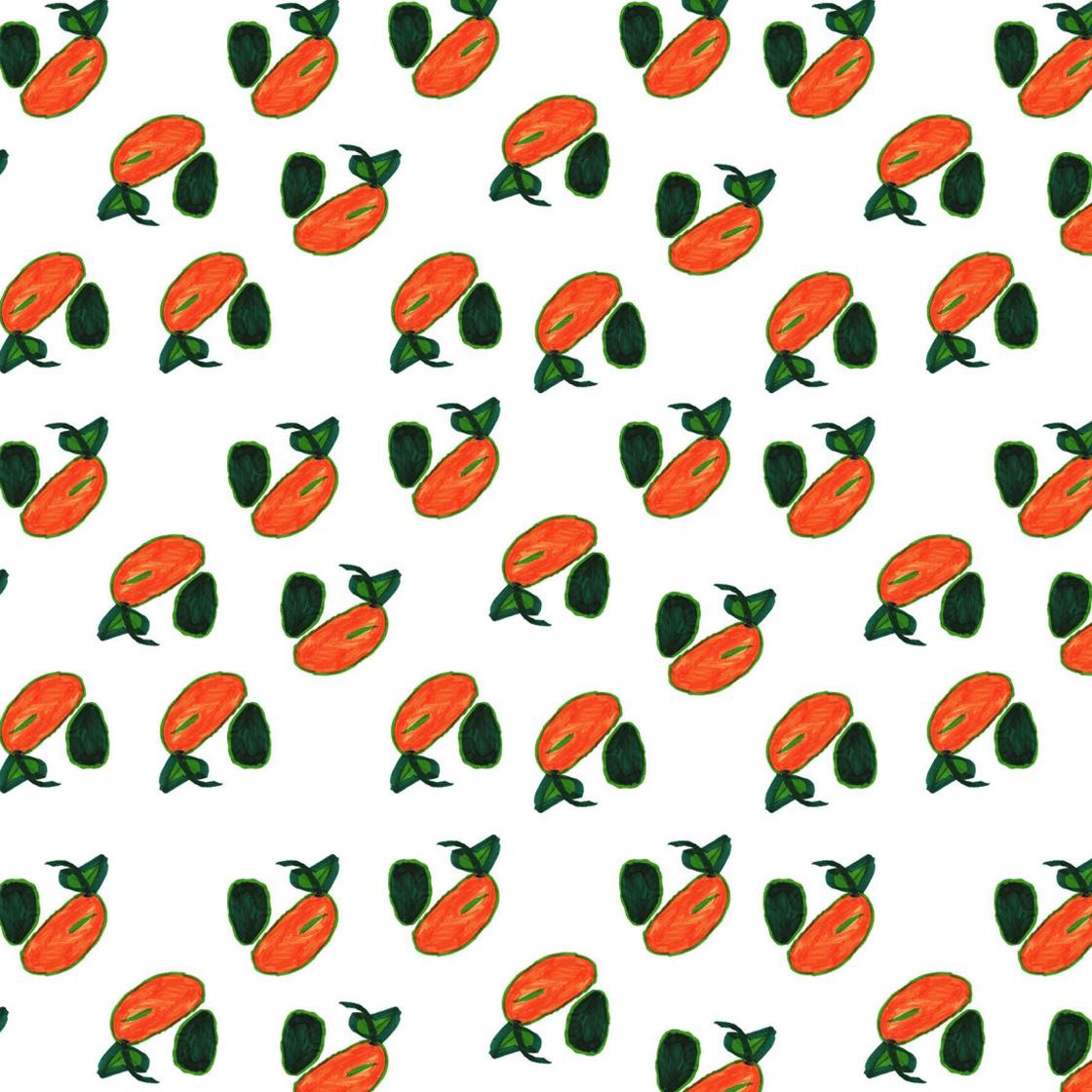
- Es fundamental “meter las manos en la masa”. Dentro del recipiente agregar  $\frac{1}{2}$  taza de harina, 1 cucharada de mantequilla, 1 taza de leche, una pizca de culpa y 2 huevos. Agrega después

la soledad y metes tus manos al recipiente para amasar hasta que todo duela.

Continúa agregando miedo, tristeza e incertidumbre,  $\frac{1}{2}$  taza más de harina, aún más levadura de culpa y sigue amasando hasta que todo quede incorporado y tu masa quede moldeable para cualquier platillo.

**Modo de servir:** con resistencia, amor, fe, conciencia y perdón para recobrar tu libertad.

**Acompañe su platillo con:** un mal proceso, falta de información jurídica, un juez parcial y 1 secretario de acuerdos ineficaz.



# MENÚS

*Rancho, Ranchito Kids, Incongruente, Visita, Vendedoras*

\*\*\*\*\*

Las internas en prisión para poder recibir sus alimentos necesitan llevar sus trastes o *tuppers* para que les den su respectiva porción de “rancho”, el cual la mayoría de las veces consiste en arroz con algún guisado.

Recordando el primer día, donde no sabes nada del lugar, donde las autoridades no te explican cómo funcionan las cosas en la cárcel, es muy posible que tu cara de “nueva” te delate y alguien que sienta empatía, y recuerde cómo se sintió aquel día, te preste unos botes de crema para que bajas por tu comida.

Cabe mencionar que, el desayuno lo dan a las 9:00 am, la comida a las 2:00 pm y la “cena” a las 4:30 pm.

Muchas veces la comida está cruda o rancia, además están las “leyendas caneras” sobre el rancho por eso nadie lo quiere consumir.

Karen S.

*Imágenes Rancho:*

1. rancho en charola, 2. chanclas de pan, 3. pozole, 4. cena, 5. postres

*Imágenes Ranchito kids:*

1. calabacitas, 2. hamburguesa y vegetales, 3. cocina

*Imágenes Menú Incongruente:*

1. frasco de mayonesa y lata de atún, 2. frutas prohibidas

*Imágenes Menú Visitas:*

1. sopa de coditos, 2. pechuga hervida

*Imágenes Menú Vendedoras: para no morir de hambre:*

1. canasta de verduras frescas, 2. chamoy, 3. jicama con chamoy





Huevos con chayote.  
En Sta Marta Acatitla para las P.P.L.  
(Personas Privadas de su Libertad)

Esta es la forma de preparar esta receta según las condiciones que tenemos en El Rancho.

*ingredientes*

- huevo
- chayote
- sal
- aceite

*utensilios*

- 1 sartaneta de acero de tamaño medio
- 1 pala de hacero
- peroles

Preparación

El huevo previamente se vierte en un sartén de tamaño desproporcionado a la cantidad de huevo. Se le incorpora cebollas y chayotes muy *ervidos* y se revuelven.

El huevo ya *cosido*, sin espacio, se esponja y se vierte en peroles. Su *cocimiento* no le permite terminar su coloración uniforme y se sirve en peroles, para luego salir al servicio de los Dormitorios.

Maestra Cocinera: Belén

## Huevos con chayote

Esta sería la forma adecuada de preparar unos huevos con chayote, de un desayuno digno, para cualquier ser humano.

### *ingredientes*

- cebolla suficiente. Rebanada
- huevo
- chayotes pelados y cortados en juliana
- sal
- ajo
- aceite
- mantequilla

### *utensilios*

- olla *Marma* vaporera grande
- sarteneta de máxima capacidad o, en su defecto, cloro y javon para reutilizarla las veces necesarias

### Preparación

1. Partir los huevos en un recipiente lo suficientemente grande para que, al finalizar se puedan revolver sin que se derrame el *exeso*.
2. En la sarteneta grande, y ya previamente calentada, verter aceite y sofreír cebolla suficiente; incorporar el huevo hasta tener una cocción uniforme. Sin *exeder* la capacidad

de la sarteneta para que el huevo pueda cocerse y esponjarse uniformemente, repetir el procedimiento las veces necesarias hasta terminar de verter todo el huevo previamente revuelto.

3. En una olla *Marma* distinta hervir chayotes con poca agua para *enblandecerlos*. En cuanto el agua se consuma, agregar mantequilla y cebolla para sofreír y agregar sal al gusto.

**Modo de servir:** verter el huevo en peroles grandes y conforme a la demanda de población correspondiente de cada dormitorio:

- En un perol mas pequeño, colocar los chayotes ya guisados.
- Emplear o tapar ambos peroles listos para su servicio.

**Maestra cocinera:** Belén





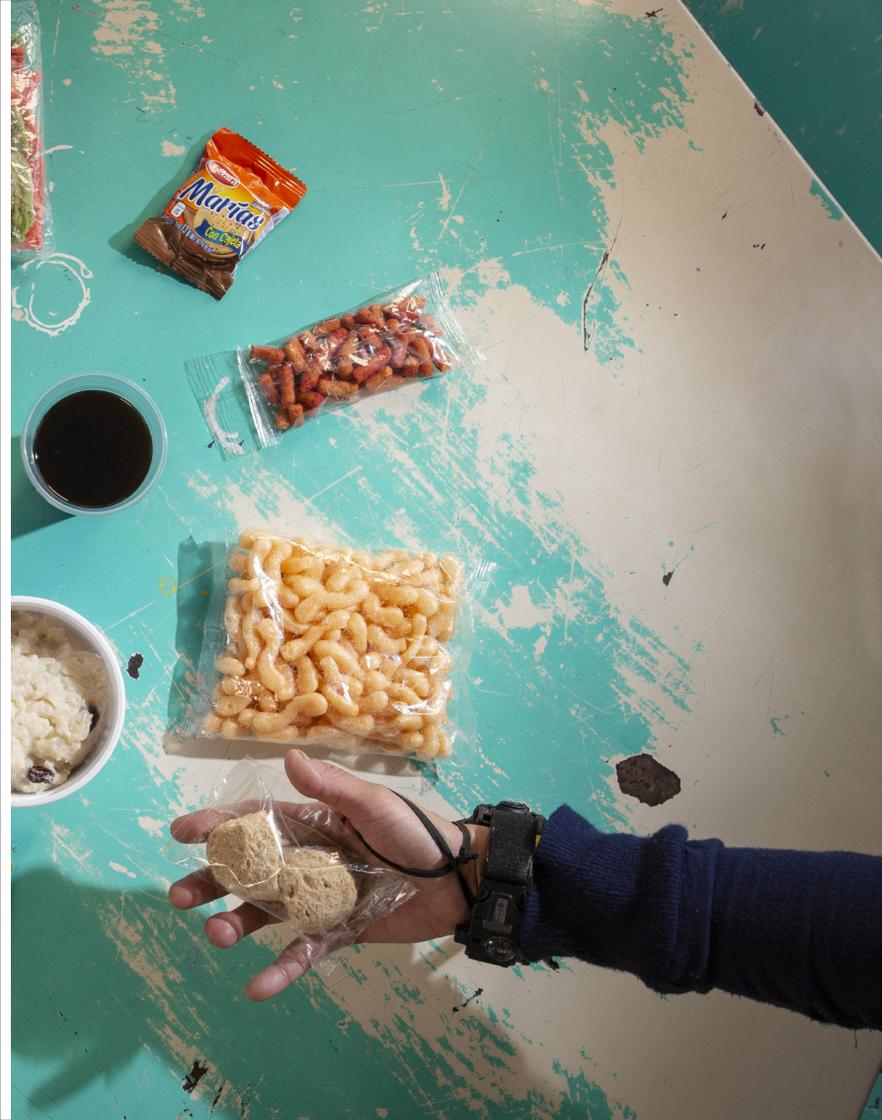






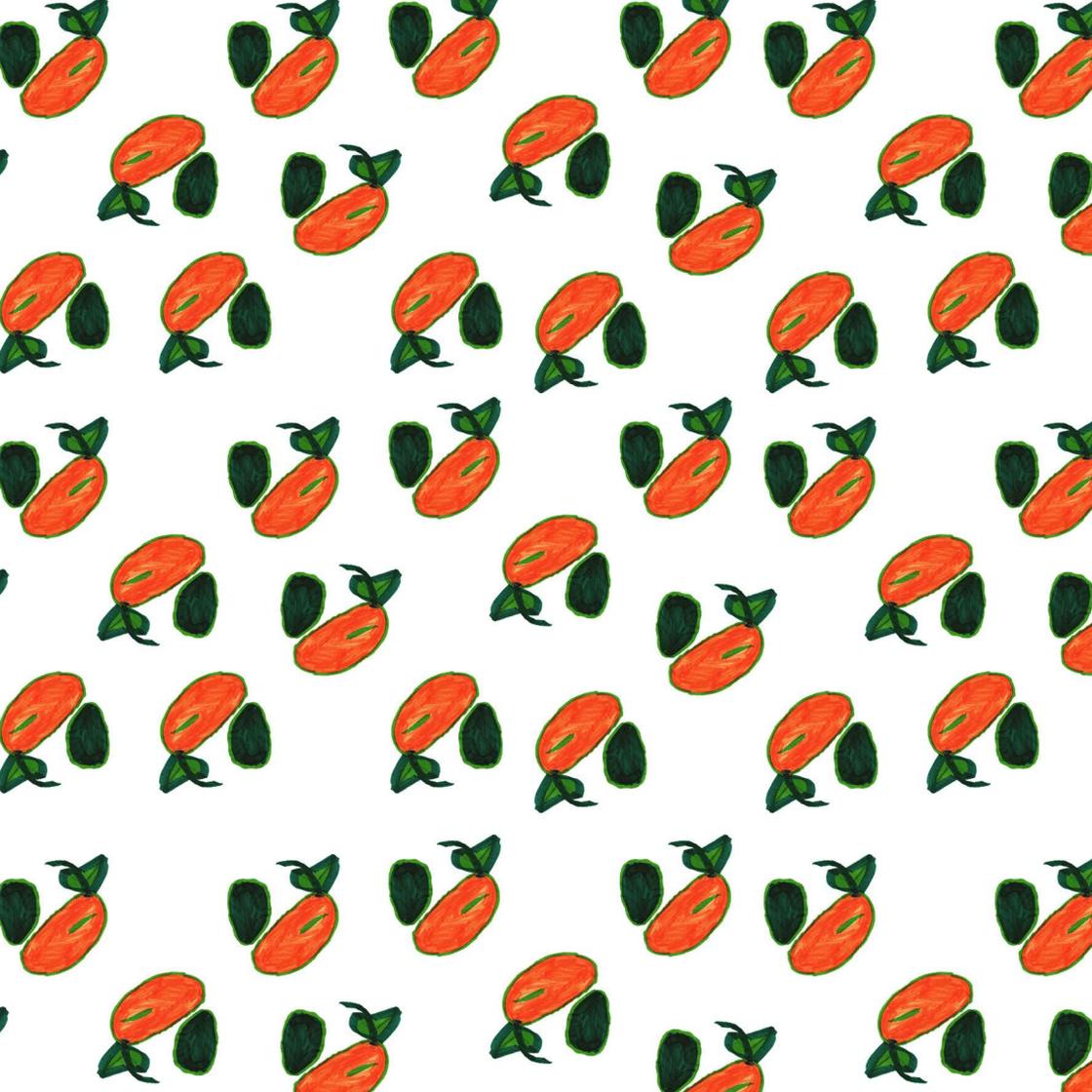












# Mitos y realidades

## del

### Ranchito kids

\* \* \* \*

Las mamás expresan que la comida de l@s niñ@s es de mala calidad y que ésta sabe no muy bien. Pero la realidad es que todas llegan a ir por “El Ranchito Kids”, ya que:

- En ocasiones no se cuenta con suficiente dinero para comprar lo necesario para su comida.
- Por flojera o por falta de tiempo y dinero.
- Van por papillas porque no tienen licuadora.

## Mitos y Realidades del Menú

### DESAYUNO

- papaya picada
- melón
- sandía
- atole de avena
- leche c/ chocolate
- *waffles* (lo más nuevo)
- huevo
- papas con espinacas
- chilaquiles
- entomatadas
- mini *hot cakes* (1 pza)

### COMIDA

- atún con calabazas (¿a TODOS los niños les encanta?, obvio ¡NOO!)
- agua de papaya (diario para la buena digestión)
- pescado empanizado (3/4)
- sopa de tortillas (con plastiqueso y crema GINA)
- pechuga empanizada con ensalada (bien doradita)

## CENA

- atole y pan de dulce
- té (se desconoce el sabor, porque no sabe a nada)
- salchichas con jitomate
- ensalada rusa
- sincronizadas
- leche
- quesadillas (de platicueso)

## POSTRE

- galleta con cajeta
- *Bocadin*
- *Mamut*
- manzana
- tamarindo
- naranja

## PAPILLAS

Las mismas de siempre aunque parecen jugos

- papaya
- chayote
- calabaza
- zanahoria

En general, las porciones son demasiado pequeñas, cuando los niños están en su debido crecimiento.

## “Realidades para conseguir: desayuno, comida y cena “kids”

\* \* \* \*

Las mamás para economizar un poco, recolectamos del *ranchito kids* algunos postres, como: gelatina o dulces. Estos les gustan a los niñ@s.

Esporadicamente si nos va bien recolectamos atún cuando está bien preparado.

Las mamás que podemos o contamos con un poco de dinero o visita de vez en cuando, podemos darle pequeños gustos a nustr@s hij@s:

- Compramos a precios elevados: frutas escasas, como: plátanos, manzana, mandarina, naranja, pera, “no más”

- Uvas: “que *decilusión*”, ni en diciembre

- Kiwi: “¿qué eso mamá?”,

- Fresa: “algún día me la compras”

- Guayaba: sigue en espera

- Compramos: piezas de carne o pollo, ricas sopitas y arroz para ambos, hijo y mamá: “rico mami”

Sincronizadas, no muy económicas pero *calientitas*

- Delicioso jamón si lo encargas de la “calle”: “¿me das otra rebanada mami?”

- Rico queso: “quiero un pedacito más”

-Tortillas de harina con un poco de mantequilla

- Cereal el que puedas encargar o comprar más económico.

- Leche si alcanza la compras, y sino la pedimos “prestada”.

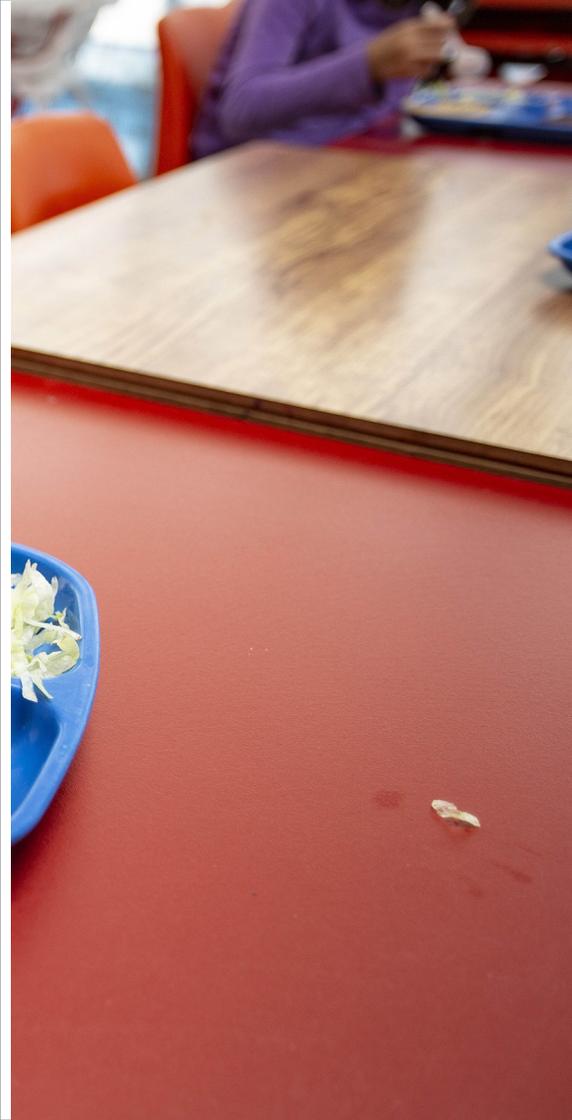
- Cuando tenemos un poco de dinero y hacemos *hot cakes*, nos sentimos como en casa: “mami riquicimo”, “cómete los que quieras”.

Deyanira











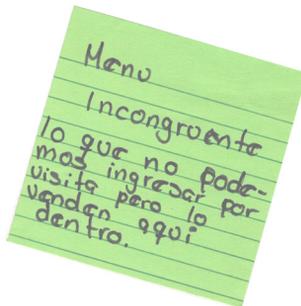


# Menú Incongruente

\* \* \* \*

Es lo que no podemos ingresar por visita pero lo venden aquí dentro.

- Los enlatados no pasan.
- Las carnes crudas y mariscos no pasan.
- Las uvas, la piña, las fresas y otras suculentas frutas que fermentan no pasan pues con ellas pueden hacerse bebidas alcohólicas.
- El vidrio no ingresa porque puedes cortar a alguna compañera o a ti misma.











# Menú

## Visitas

\* \* \* \*

Recibo visita dos veces por semana, martes, jueves o fines de semana. Un día, vienen a verme mis dos padres y traen comida suficiente para que comamos juntos.

Otro día, mi mamá me trae comida, generalmente son tres tiempos: ensalada, guisado y sopa, eso me alcanza para dos días de la semana.

Yo no tengo sarteneta porque aún no cumplo seis meses aquí y ese tiempo es lo mínimo que se necesita para poder solicitar el beneficio, eso y no tener penalizaciones, haber cubierto los cursos y las capacitaciones.

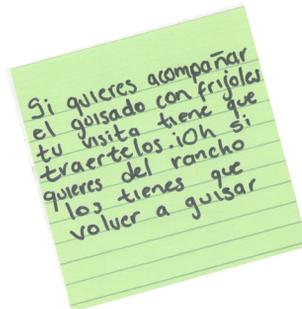
Para calentar mi comida a veces le pido a alguien que me deje usar su sarteneta o lo hago en baño María.

Para calentar en baño María:

1. Coloca agua en un bote de plástico, introduce una resistencia, conecta al enchufe de luz y deja el agua hasta que hierva.
2. Una vez que esta bien caliente el agua, desconecta la resistencia, sácala del bote y mete en tupers la comida a calentar.
3. Mueve constantemente para que el calor entre en todos lados, espera, y ¡listo!

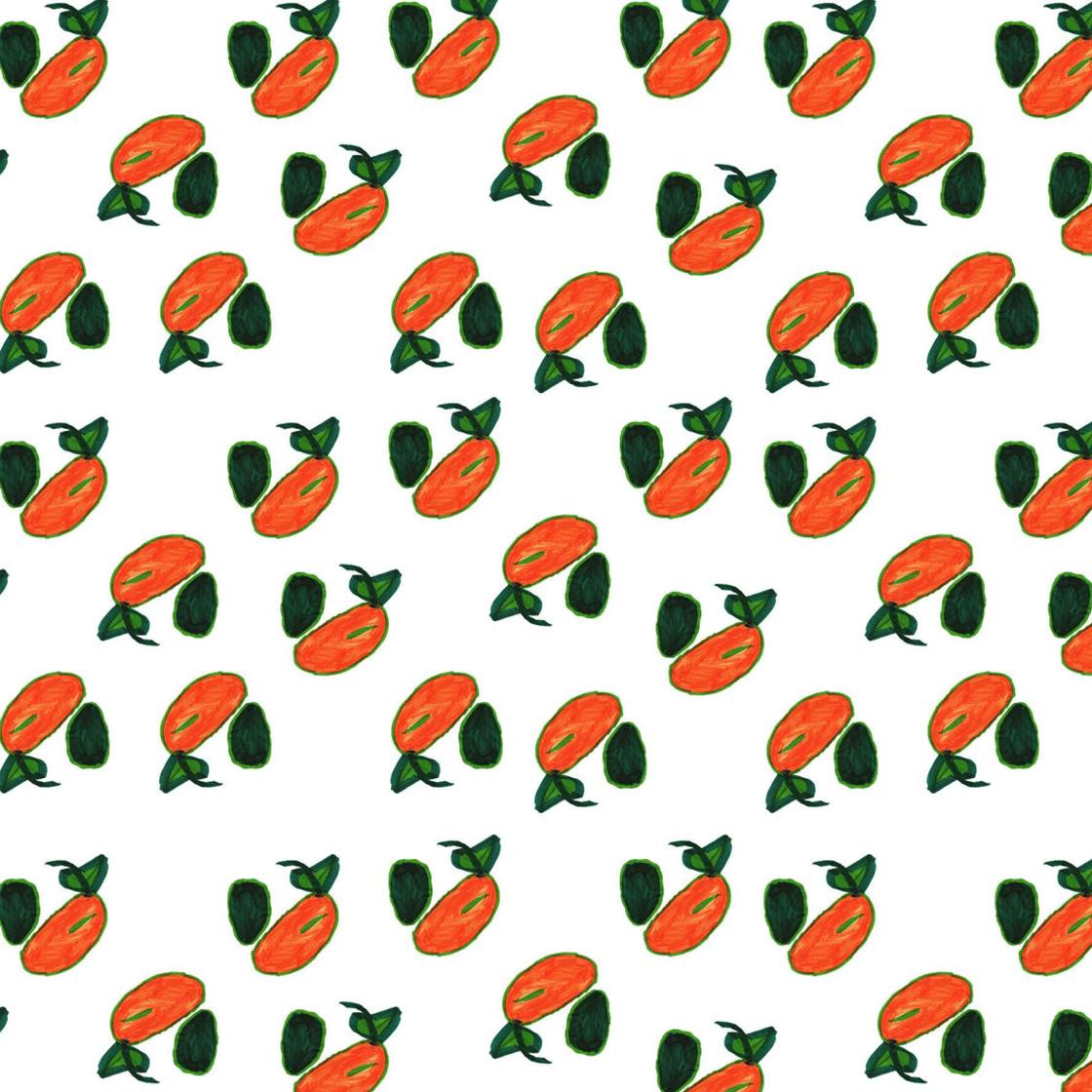
La comida que me traen siempre la comparto con otras compañeras y ellas a su vez me comparten de lo suyo. Todas nos sentamos en la misma mesa.

Los días que no vienen a verme compro de la comida que aquí preparan otras compañeras para venta. Yo no como rancho.









# Menú

## Vendedoras

\* \* \* \*

La ensalada de manzana para venta, es un modo de subsistir aquí. Ya que principalmente la manzana se recupera del rancho, sin embargo, la crema y la *lechera* se compran en la tienda.

Pelar, picar y mezclar son parte de la preparación, esto lleva aproximadamente una hora. Vender la ensalada me toma otra hora. Todo esto, debo realizarlo antes de que mi hijo salga de la escuela.

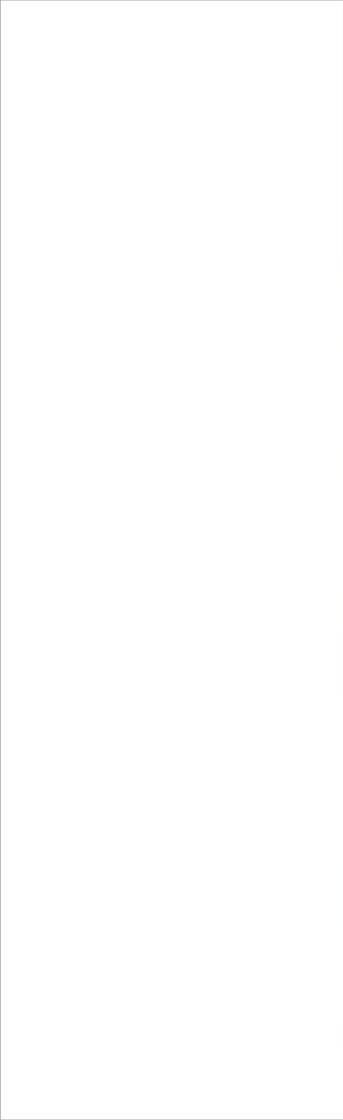
El costo que me implica preparar esta receta es de 100 pesos y la ganancia libre de 50 pesos.

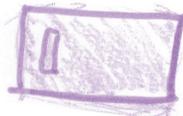
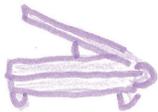
De esta ensalada se beneficia la amargada del día, ya que es algo dulce en medio de una bilis enorme.











# Utensilios caneros

## básicos

\* \* \* \*

Aquí, usamos *caimanes* para pasarle corriente eléctrica a la *sarteneta*; nuestra pequeña estufa aguanta todo. Le damos uso rudo, por eso la clavija que trae pronto deja de funcionar. Tener una *sarteneta* es un beneficio que se gana teniendo como mínimo seis meses aquí, al no tener sanciones y al cubrir el tratamiento básico: actividades culturales, deportivo, capacitación escuela , psicología, técnicas.

La *sarteneta* siempre es colectiva, quien cuenta con ella la comparte a todas las de la estancia (cuarto compartido por varias y asegurado por las noches con candado) y quienes del piso la necesiten. Cuando hay tres *sartenetas* en una sola estancia, destinamos cada una para un uso diferente: dos para alimentos (de consumo propio o para venta: sopas, pastas, postres, guisados, arroz, carne, quesadillas, tortillas, etc.), y una para elaborar “pasta francesa” o “pasta flexible” que ocupamos para trabajar figuras que luego venderemos.

El *escurreplatos y/o base de sarteneta* alguna vez fue una rejilla para poner golosinas.

Una bolsa de plástico abierta por la mitad y tensada con *pinzas de ropa* puede ser una útil *tapa de sarteneta*.

Tener una licuadora es un lujo que muy pocas se pueden dar, quienes cuentan con ella y la rentan para ganarse un dinerito llegan a cobrar entre \$5 y \$10 por molido, si no quieres o no puedes pagarlo utiliza un plato y un vaso para armarte un *molcajete canero*.

El cigarro es otro lujo y el *cenicero* que aquí usamos originalmente fue un contenedor de atún - lata- . Su tapa ahora es el legítimo *cuchillo canero*, para cortar limones, cebolla, jitomate, lechuga, carne y todo lo que se deje.

Lo que un día fue un encendedor, arreglado o “chaineado”, puede ser un práctico *salero*.

La lata de la leche o caja de galletas vacía, sirve como *molde para flan*. Los hacemos para venta entre compañeras o para quienes están afuera y nos llegan a visitar, entre lo dulce y lo suave les decimos “No me olvides porfitas” para recordarles que estamos aquí.

El vidrio lo tenemos prohibido pero de vez en vez una coca en *vaso*, frasco de mayonesa, ¡sabe a lo que tiene que saber!

El *garrafón* de agua lo usamos hasta que no da una más.

Para calentar agua, hacer un vaporizador para nebulizar a los menores, para cocer tamales o papas más rápido, utilizamos un *bote* y una *resistencia* que, del uso rudo, hay que reparar una y otra vez. ¡Resistimos!

La *malla comal* es necesaria para calentar las “tortillas al vapor” y cuando no se usa como utensilio canero es malla para tejer rafia y realizar tortilleros, manteles individuales, servilleteros y todo tipo de objetos.

La *pirámide- foco*, que va empotrada en la pared, alumbró la estancia y la utilizamos para calentar la “tortilla al foco”.

Para el té o café del día usamos la *jarra* y la *pera* (un tipo de resistencia eléctrica). Al poco tiempo la *pera* comienza a oxidarse y saca unos pedacitos de metal: los grandes podemos sacarlos, pero los diminutos quedan como polvito moviéndose en el agua y reaccionando en nuestro cuerpo.

Aquí, tenemos muchas estrategias de sobrevivencia y generalmente no tenemos dinero así que, tenemos que pensar. ¡Resistimos!

*Imágenes utensilios caneros básicos:*

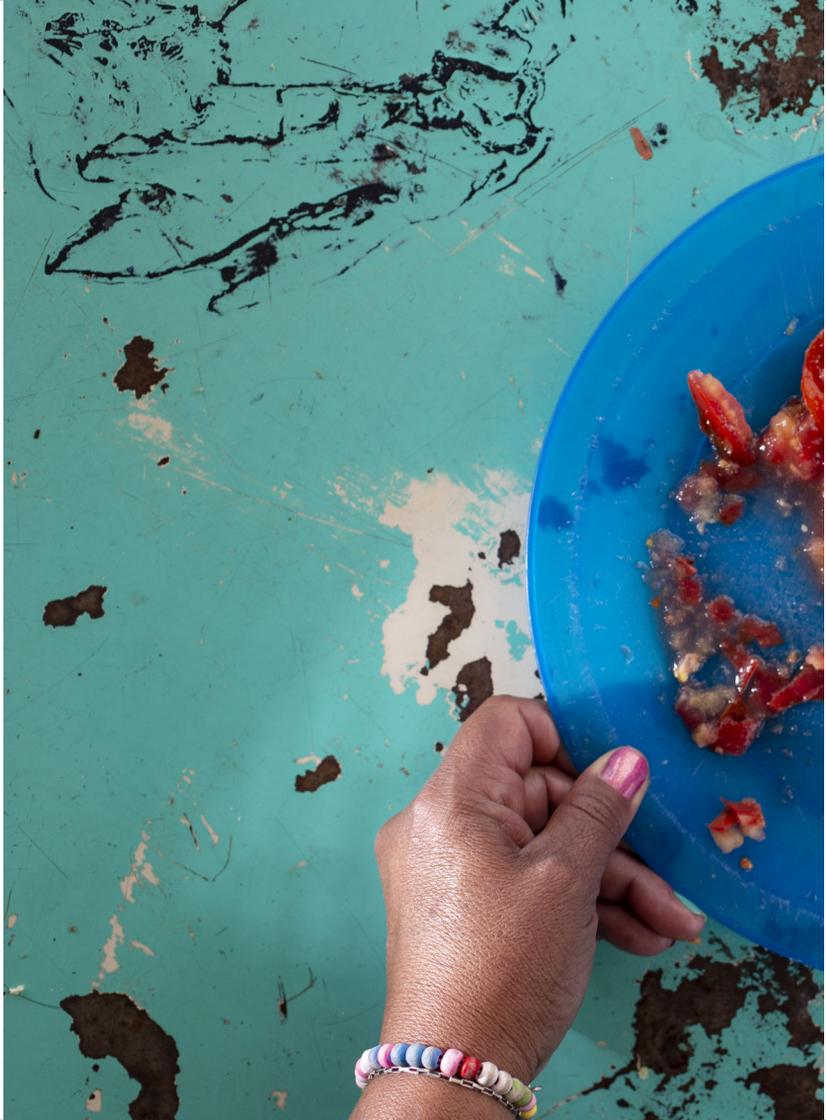
1. caimanes, 2. sartaneta, 3. escurrer platos, 4. pinzas para ropa, 5. tapas sartaneta,
6. molcajete canero, 7. cenicero, 8. cuchillo canero, 9. salero, 10. molde para flan,
11. vaso, 12. garrafón, 13. bote, 14. resistencia, 15. malla comal, 16. pirámide-foco,
17. jarra, 18. pera





















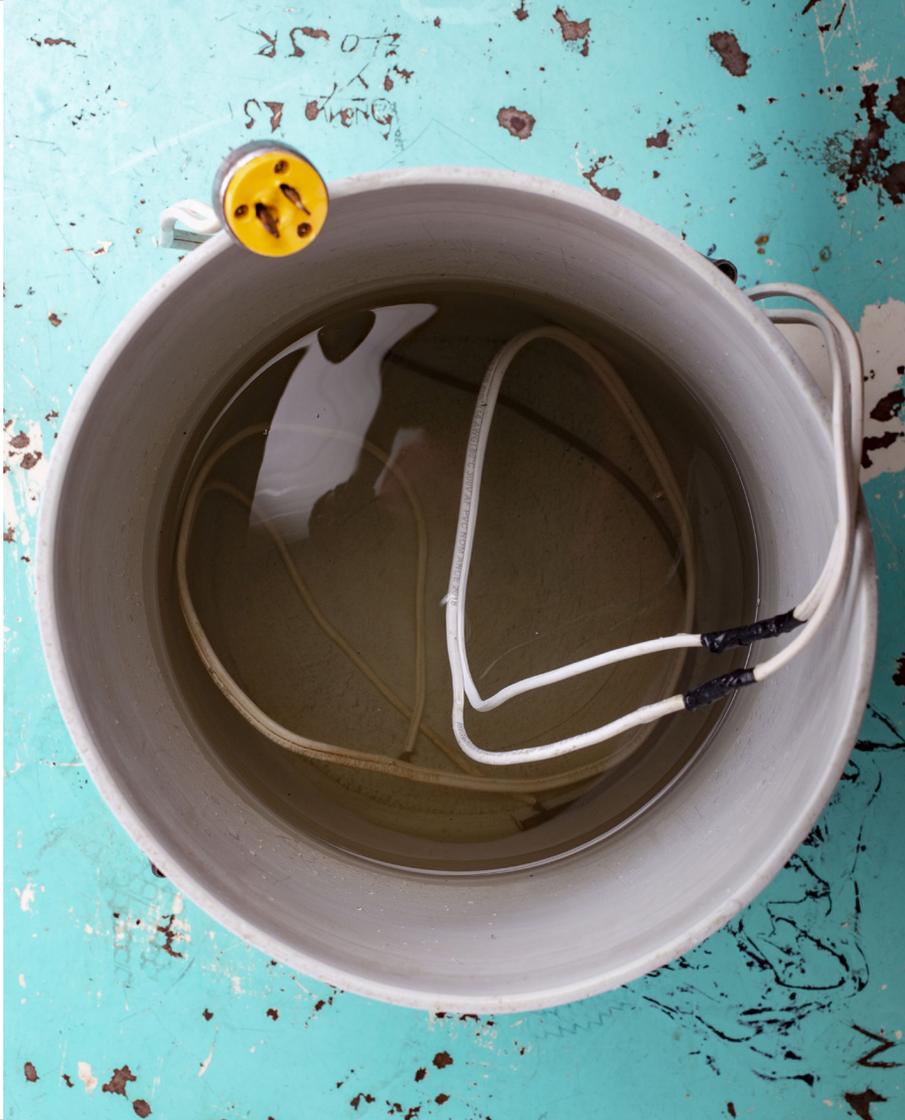












210 SR

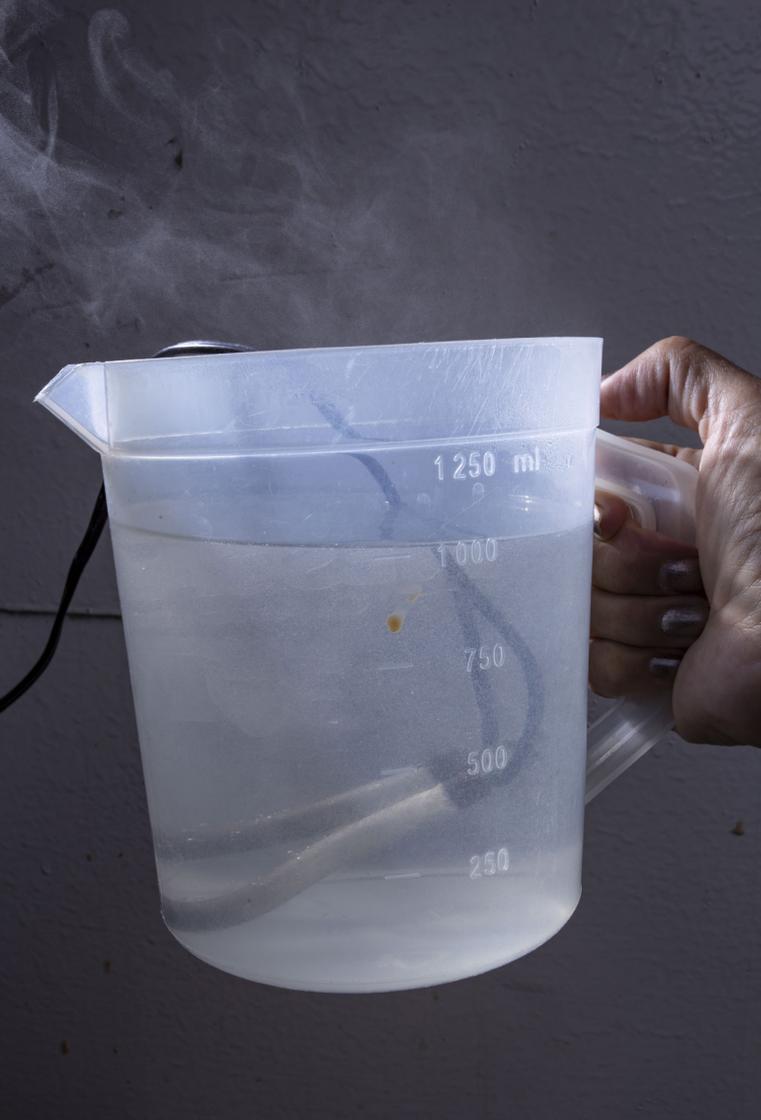
Guanaco AS











1250 ml

1000

750

500

250





# Glosario

\*\*\*

Limpier  
El espacio donde se  
prepara el alimento

Dulces  
Preparar atoles BeBidas  
En Grupo Compartir las  
Saborear degustar

Moler  
Juntar todas las  
opiniones de mis  
compañeras Para  
Sacar un mejor resultado

Servir  
Ser atenta con mis  
compañeras en cualquier  
situación en las buenas  
y en las malas

Decorar.

• Preparar y Sazonar  
Alimentos al gusto.

• Compartir y Comparar  
Ideas de Una.  
mejor paciencia,  
Tolerancia y Convivencia

Rellenar es a Meter otro alimento  
En otro.

Para mujeres en espiral a Es rellenar  
el corazón y vasos q. tenemos.

Acción que se realiza  
al cortar frutas, verduras,  
carnes de diferentes maneras  
y en diferentes tamaños.

Debatir las ideas, picar  
las ideas que tenemos la  
mujeres en espiral.

NOER

Acción de mover o llevar hasta llegar al batido.

Batir ideas, uniendo las de todas y llegar a una buena mezcla.

NOEMI

Llevar a cabo una meta.  
Con un buen sentimiento.

empapar me de ideas, yo y mi grupo. ideas diferentes para solucionar algún problema o situación

poner en cocción algún alimento sin agregarle grasa.

Hacer que las ideas sean más ligeras.

NOEMI

**Picante**  
Usar chile dulce sabor a la comida

En grupo Cauer probar

Desinfectar y Secar.

• Matar microbios y fauna nociva  
Para evitar alguna infección estomacal

• Retirar ideas tóxicas y mejorar la perspectiva de visión.

• Preparación, es una ayuda y es una herramienta que nos da para salir a la calle con una perspectiva diferente a la que entramos.

Empanizar: Cubrir cualquier tipo de carne o comida con pan molido.

Para mujeres en especial es cobrarnos, empanzarnos entre nosotras, protegerse.

Lavar / Seleccionar

• Retirar Soledad

• Quitar prejuicios para quedar con una mente abierta y sana

Sazonar

Poner le mejor sabor a nuestra convivencia en el grupo Para estar agusto unas con otras

• Para preparar verduras que estén al punto.

• Medio para poder sacar cosas que tenemos dentro.

Picar

Picar un chayote y

compartir

En grupo pensar ideas

y compartir entre todas

compartir ideas  
con el grupo, y  
ponerlas en práctica.  
Unir ideas construc-  
tivas.

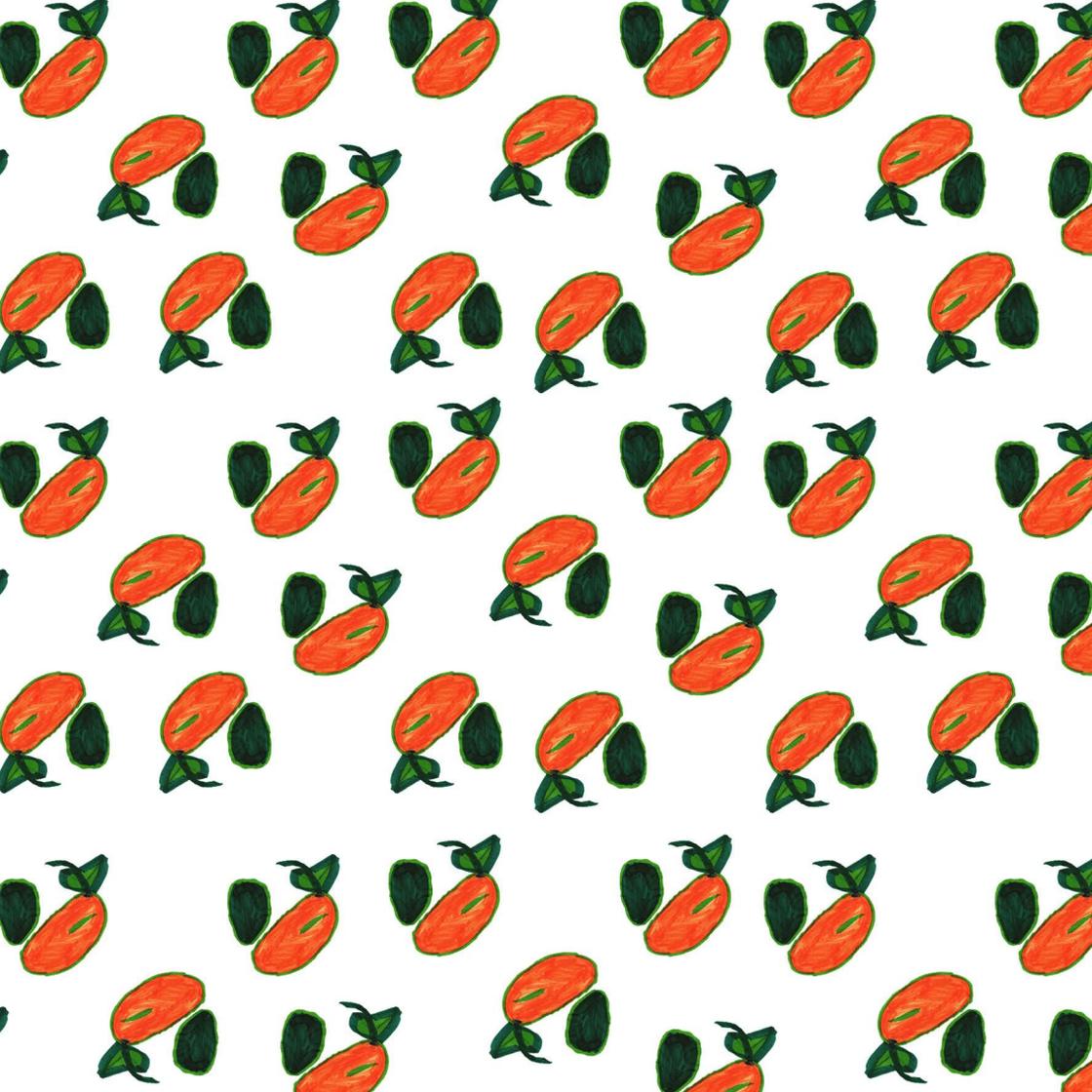
Picar: hacer trozos o cuadritos  
Cualquier comida.

para mujeres en espiral: Es sacar lo  
más profundo de lo que sentimos.

Ordenar.  
los productos.  
Verduras.  
carnes.

- Para no tener tanto desorden
- En el grupo nos sirve que nos vamos deshaciendo y no guardamos recuerdos, entonces sacar recuerdos nos limpia

Quisiera  
dar el toque  
necesario  
para que todo  
este requisito



# Consumo energético

Patricia Piñones

Las recetas que circulan en el mundo de la preparación de los alimentos, contienen un apartado denominado: tabla nutrimental, información útil, consumo energético, contenido energético o gasto energético. Para el recetario de las *Maestras Cocineras de SMA* esta información va a estar relacionada con el gasto o consumo de energía física, económica y emocional, invertida en procesos jurídicos, económicos y afectivos por el hecho de encontrarse en el CEFERESO.

## LAS DEFINICIONES

*Gasto energético* indica la cantidad de calorías que es necesario consumir para abastecer los requerimientos energéticos que le permitan realizar actividades cotidianas tanto fisiológicas y físicas, como emocionales y afectivas. Si el gasto corresponde a lo que consume en alimentos, el individuo mantendrá su peso ideal; por lo contrario, si el consumo de alimentos supera el gasto energético,

el individuo aumentará de peso. El gasto energético se calcula dependiendo del sexo, el peso, la edad, la talla, la acción dinámica específica de los alimentos y la actividad física. El gasto energético es la relación entre el consumo de energía y las calorías que necesita el organismo.

*Consumo energético* es entonces *toda* la energía empleada para realizar una acción, fabricar algo o, simplemente, habitar un espacio. Se puede medir el consumo de una fábrica sumando la energía que consume en el proceso productivo, por ejemplo, al de fabricar un lote de peluches. Esto incluirá el agua, la luz, el gas o *cualquier fuente energética* necesaria para que los peluches se fabriquen. En una casa como unidad familiar, el *consumo energético* incluirá las facturas de agua, electricidad, gas y cualquier *otro consumo* (como la energía que la madre gasta en escuchar, consolar, animar o rabiar) que se emplee para vivir en ella y dependerá también del número de personas que la habitan. El *consumo* energético de un

autobús incluye la gasolina que emplea para funcionar, las distancias que recorre, el gasto de las llantas o el mantenimiento, dependiendo del número de viajes que hace. El consumo energético no es sólo aquel que procede de una única fuente energética.

El recetario canero apunta al *consumo* y la *consumción* de las mujeres en condición de reclusión y de las múltiples fuentes de gasto y despliegue de energía. En un sondeo realizado con 22 de las mujeres participantes del proyecto durante el mes de octubre de 2019, hicimos un cálculo del gasto energético. Podemos afirmar que está directamente relacionado con el hecho de ser mujer en reclusión, con la etnia (si son mujeres indígenas), con el tipo de delito (si tiene o no beneficios), con la edad (no son las mismas necesidades las de una mujer joven con hijos menores de edad, las afecciones físicas y emocionales también cambian según la edad) entre las diferencias más importantes.

El consumo energético de las mujeres en reclusión es la suma de todas las facturas pagadas y por pagar mientras cumplen su sentencia, y con ello de la suma de la inversión y pérdida incalculable de energía. Todas las familias de las mujeres

en situación de cárcel se empobrecen dramáticamente. Algunos datos que permiten dimensionar su consumción son:

- Las edades de las mujeres que trabajan con *Mujeres en Espiral* oscilan entre los 23 y los 63 años, refiere a necesidades y problemáticas directamente relacionadas con el momento del ciclo de vida de cada mujer.
- 12 son originarias de la CdMx y 10 de otros estados de la república, hecho importante dadas las dificultades que esto impone a sus posibles visitas y los gastos derivados de las mismas.
- Los delitos por los que se encuentran en reclusión son: secuestro, homicidio, trata de personas y robo agravado en primer lugar, y, narcomenudeo, lesiones calificadas, fraude y asociación delictiva en segundo lugar. Por tanto, las sentencias van de los 6 a los 67 años. Hay que considerar lo que esto implica en gastos ocasionados por hijos/hijas, que quedan fuera, las necesidades específicas de las familias y de la mujer reclusa.

- 21 de 22 mujeres tienen hijos/hijas y suman 52, de los cuáles 21 son adultos y 30 menores de edad.
- Aquellas que tienen hijos/hijas menores de edad, refieren que son cuidados por familiares en 20 de los casos y sólo en un caso se encuentran en institución especializada.
- Quiénes se hacen cargo del cuidado de los y las hijas en el 85 % de los casos son mujeres: madres, abuelas, hermanas y tías y que invierten en el cuidado, tiempo completo con un costo por su manutención de pensiones completas, y señalan que es inestimable. También ellas se consumen con el cuidado.
- Las mujeres refieren como incalculables a los gastos en la institución: “un chingo y dos montones”; una de ellas dice “es tanto ya hasta perdí la cuenta”.
- Entre los padecimientos físicos vividos en prisión se encuentran: gripa, pies doloridos y maltratados, muelas picadas, alergias, dermatitis, lumbalgias, vesícula, varices, diabetes, fracturas, esguinces, migrañas, dolor de riñón, infecciones en vías urinarias, salmonela, colitis, gastritis, hipertensión, hígado graso, hasta paro respiratorio. Entre los padecimientos emocionales: insomnio, depresión, angustia, estrés, ansiedad y mucha, mucha, mucha tristeza.
- Acerca de la visita señalan que al principio si recibían y que cada vez es menos ya que cuesta mucho, y más si viven lejos o en otros estados; la frecuencia de visita en las menos (dos personas) es de una vez por semana; 16 solo esporádicamente, y 4 desde hace un año.
- El costo de la visita semanal, si la reciben va de 400 pesos a 3,000 pesos por visita, el promedio es de 1,500 pesos, tomando en cuenta las distancias, desplazamientos, si les llevan *mandado*, si les dejan dinero, cuántos vienen y del nivel económico.
- En un cálculo del número de bienes perdidos ante su ingreso y estancia en el encierro, señalan haber perdido casas, carros, aparatos, muebles, negocios, mucho dinero, tierras de cultivo, el cálculo económico va de 120 mil a 3 millones

de pesos. En lo emocional señalan como pérdidas la muerte de familiares, de personas queridas, sus actividades cotidianas, su tiempo, sus recuerdos y *todo*. Hablan de una ruina material y emocional.

- Calculan que la inversión en abogados va de los 60 mil pesos a 3 millones; en promedio 500 mil; de los abogados básicamente señalan haber recibido robos.

- El número de abogados que han tenido durante su proceso va de 1 a 8, siendo un total de 67 abogados (14 de oficio y 53 privados), parece que es un muy buen negocio privado ser abogado de una persona en reclusión.

Con estos datos cabe preguntarnos ¿Cuántos malabares hay que hacer para mantener un organismo en reclusión, en un estado de equilibrio físico y emocional? ¿Cuánta energía consumen las mujeres en el día a día y a lo largo del cumplimiento de sus sentencias? ¿Cuántas deudas adquieren? ¿Cuánta energía física, emocional y económica consumen? ¿Cuáles son los efectos personales y familiares a corto y largo plazo en las vidas de las mujeres en reclusión y de sus familiares?

La definición de gasto y consumo energético nos afirma que si no se mantiene el equilibrio calórico el cuerpo engorda o se debilita al utilizar las reservas de energía del organismo. En el caso de las mujeres en prisión ¿cuánta energía es consumida y cuáles sus efectos a corto y largo plazo?

Diccionario eficiencia energética:  
<https://www2.dexma.com/es/que-es-consumo-energetico/>



JUSTICIA

te encuentres  
en una  
montaña rusa  
de emociones

Piedras en la vesícula  
insuficiencia, cansa, frustra-  
ción, envidia.  
Algo no funciona, se desga-  
ña o se desmorona.

Presión arterial  
e preocupación y  
dolor, insomnio,  
desesperanza,  
decepción, falta  
de motivación.

Alm  
embaraza  
el cuerpo  
externo

Lumbalgia  
estrés, mala  
aventurina.  
Sentencia  
No ampara, no protege

Alonias i  
colera, falta  
de energía,  
cau lo estimo.  
Code penalencia.  
Lo que me gusta ya  
no hay para mí.

Diabetes:  
No ampara y  
salida, gualda  
sin recursos

Costumbres  
Comerger  
de punta a cola,  
cansá, preocupación  
No ampara  
beneficio

te encuentres  
en una  
mantana rosa  
de emociones

## Agradecimientos

· Rosa Icela Rodríguez:  
Secretaria de gobierno de la Ciudad de México

· Mtro. Antonio Hazael Ruiz Ortega:  
Subsecretario de Sistema Penitenciario

· Mtro. Javier Vidal Guerra Gómez:  
Director Ejecutivo de Prevención y Reinserción Social

· Lic. María del Carmen Serafín:  
Directora del CEFERESO Santa Martha Acatitla

· Lic. Gloria María Hernández Gaona:  
Directora del CEFERESO Santa Martha Acatitla hasta el 2019

· Lic. Bertha Alicia Rodríguez Hernández:  
J.U.D. de Actividades culturales, recreativas y deportivas

· Mtra. Isabel Onay Moctezuma González:  
Subdirectora de Prevención Social

· Lic. Fernando A. Martínez:  
Subdirector de Difusión

· Prof. René Genaro Martínez Martínez:  
Jefe de la Unidad Departamental de Actividades Formativas

## Instituciones:

- Gobierno de la Ciudad de México
- Secretaria de Gobierno de la Ciudad de México
  - Subsecretaría del Sistema Penitenciario
  - CEFERESO Santa Martha Acatitla
- Universidad Nacional Autónoma de México
  - Facultad de Filosofía y Letras
    - Mujeres en Espiral
- Proyecto Universitario de Derechos Humanos
  - Instituto de Investigaciones Estéticas
    - Arte: Justicia y Género A.C.





# Créditos

## Maestras Cocineras

- Bárcenas Ramírez Monserrat Mishelle
  - Chávez Rodríguez Tereza
    - Luisita
  - Gómez Valadez Alma Delia
- González Guzmán Sandra Araceli
- Gutiérrez Torres Guadalupe Anabel
  - Ichida Castro Alma Rubí
  - Martínez Fabián Elia
    - M. G. Verónica
- Martínez Morales Mónica Belén
  - Molina Ochoa Leticia
- Rodríguez Hermenegildo Guadalupe
  - Sánchez Ortiz Diana Hayde
    - Mimi
- Del Valle Rivera Paris Patricia
  - G. H. C. Y.

## Maestras Cocineras

- Verónica
- Sánchez García Angélica
- Díaz Hernández Grisel
- Carmen
- Rodríguez Hernández Sara Areli
- S. S. K. A.
- V.C. D.
- Acosta Rodríguez Guadalupe
- Daniela
- Hernández Molina Jannet
- Soto Acosta Martha Elena
- Medina Pérez María Sonia
- Robles Valenzuela Jacqueline
- Salazar Vidal Leticia
- Aguilar de la Cruz Columba

## Ayudantas de cocina

- Cruz Ramírez María Guadalupe
  - Guadian Rosales Edith
  - Retana Becerra Nancy Anylu
  - Carbajal Rodríguez Bertha
  - Jaramillo Muñoz Guadalupe
    - Rosas Ortiz Yeni
- Sánchez Castañeda Dulce Belem
  - Sánchez Maximino Lorenza
- Amado Medina Cindy Vanessa
- Ayala Sánchez María del Rosario
  - Chávez Moreno Aidé Paloma
- Contreras Serrano Joselyn Viridiana
  - Escobar Capultitla Loreley
  - García Santiago Catalina
- Herrera Rodríguez Martha Ivette
  - Lavadorez María Isabel
  - Méndez Gómez Silvia
- Pacheco García Ana Elizabeth
- Peña de Cuesta Wendy Isabel
  - Santana María Yolanda
- Soria Martínez Lucero Yazmín
  - Remires Alarcón Patricia
- Salas Flores Yanderis Brisset

· María Isabel Belausteguigoitia Rius:  
Directora del proyecto Mujeres en Espiral

· Alma Patricia Piñones Vázquez:  
Coordinación del Área de Formación y Sensibilización Pedagógico

· Eréndira Yadira Cruz Cruz:  
Coordinación de Talleres

· Riánsares Lozano de la Pola:  
Coordinación del Área Artística

· Nabil Yanai Salazar Sánchez  
· María Ángeles Alcántara Sánchez:  
Coordinación del Recetario canero

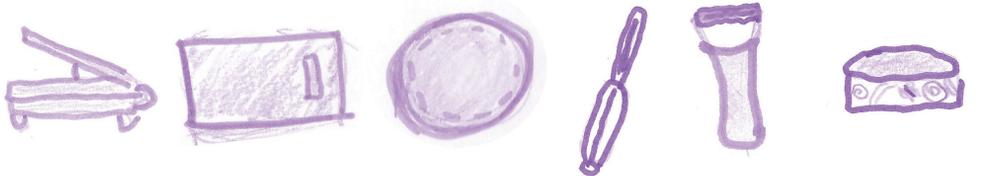
· Zac-nicte Reyes Gutiérrez:  
Coordinación de Gestión institucional

- Abigail Santiago Gutiérrez
  - Ameyalli Anaid Martínez Zarate
  - María Fernanda Gutiérrez Figueroa
    - Nictexa Ytza Paez
  - Tania Gisel Tovar Cervantes
    - Tania Santiago Espinosa
    - Verónica Ruíz Vargas
    - Wendy Reyes Lovera:
- Equipo de Mujeres en Espiral

· Bernardo Vargas Coronel:  
Dirección y realización fotográfica









Pera



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



**SECRETARÍA  
DE GOBIERNO**

**SUBSECRETARÍA  
DE SISTEMA PENITENCIARIO**

## CEFERESO Santa Martha Acatitla



Pera



Universidad Nacional  
Autónoma de México



FACULTAD DE  
**FILOSOFÍA Y LETRAS**



Pera



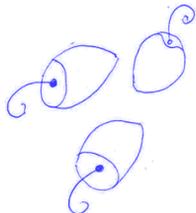
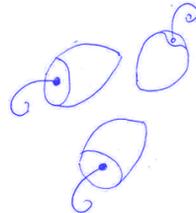
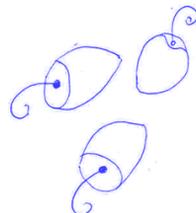
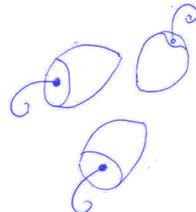
UNAM  
La Universidad  
de la Nación

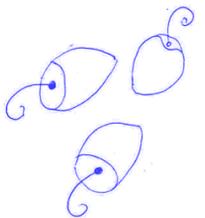
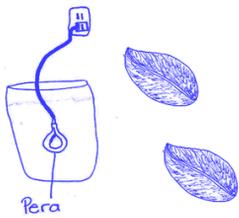
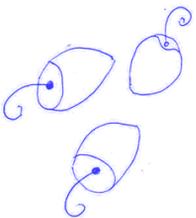
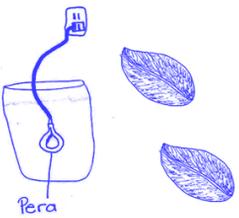
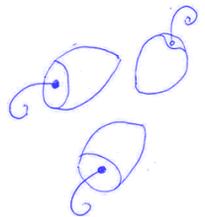
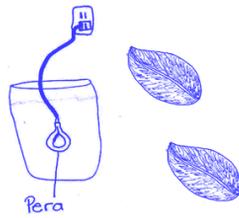
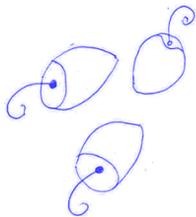
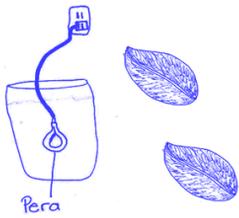
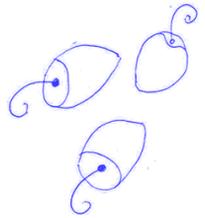
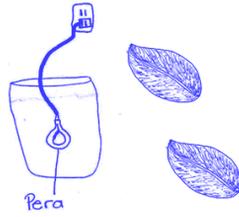
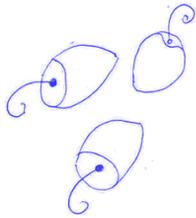
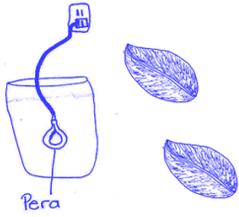
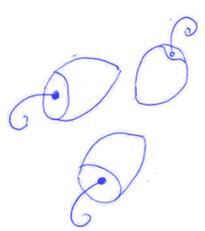
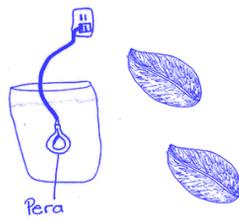
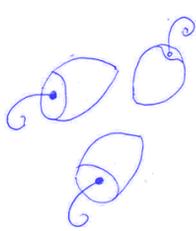
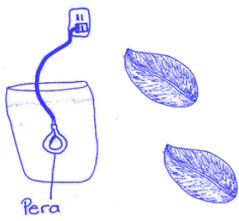


Pera



Pera







**Ciudad de México**  
**Mujeres en Espiral**  
**2019**  
**Santa Martha Acatitla**