

Jaramullo
(*Myrtillocactus geometrizans*)



Gurbanzo
(*Cicer arietinum* L.)



Maiz blanco
(*Zea mays* L.)



LAS BUSCADORAS
QUE COCINAN
memoria y futuro
EN GUANAJUATO

MÁNIR BUR'Í ÉTA'R
GUANAJUATO MÓ'ÓS,
íp'ih máre' úza
maá et'i

Mezquite
(*Prosopis laevigata*)



Pinole



Zapote prieto
(*Diospyros nigra*)



*Un grupo de mujeres
cuidadoras buscadoras
está desarrollando recetas de atoles
tradicionales con productos endémicos
y ha compartido saberes
en una cocinada colectiva
en Guanajuato, México.*

*Mapé mánir ét'u nch'é úp'ih
rinhí etshá bur'í étar me kurí
emhá rar'áhn ki richhí rar'és
kábe' be ke man'ih úbo' be man'ih
í'e ur'í etshá ki kábe' be úts'a ndi
kiku námbihn úbo'n ndi etshé
Guanajuato úbo', Kúrihi.*

LAS BUSCADORAS
QUE COCINAN
memoria y futuro
EN GUANAJUATO

La lumbre no sólo calienta. También cuida, recuerda, sostiene. En Guanajuato, donde la ausencia se volvió cotidiana y la búsqueda terminó por ocuparlo todo, son las mujeres quienes han sostenido el peso: madres, hermanas, hijas que salen al monte, revisan fosas, tocan puertas, cargan expedientes y, al mismo tiempo, sus propios cuerpos cansados.

Entre ollas, maíz y atoles de sabores antiguos, garambullo, zapote, pinole, garbanzo, atole blanco, las buscadoras rescatan algo más que recetas. Cocinan para no desaparecer ellas también.

Recuperan ingredientes nativos y saberes que vienen de antes de la violencia, de un tiempo en que el alimento también era cuidado. El recetario que nace de estos encuentros no sólo está escrito en español, también en chichimeca jonaz, como una forma de honrar la raíz y asegurar que la memoria no se pierda ni en la lengua ni en la mesa.

Volver al atole es también volver al cuerpo. Esta bebida tradicional de maíz, que acompañó generaciones enteras, no sólo reconforta: aporta energía, fibra y minerales como calcio y potasio, fortalece huesos y sistema cardiovascular, ofrece antioxidantes, sobre todo cuando se preparan con maíces coloridos, que ayudan a protegerse contra el envejecimiento y las enfermedades crónicas.

MÁNIR BUR'Í ÉTA'R
GUANAJUATO MÓ'ÓS,
úp'ih máre' úza
ma'á et'i

Mápa sínha mundá úts'a súpanme ro'. Kibí'e n'í etó, useni', n'i utēhs. Guanajuato úbo', ígo' ndi úba' éenza'n, sá' éna bengí í'e ki mánir bur'í éta'r sá' urá pámer, mánir úri írur gó' ndi énar ki étehr ním'ah ip'én: mánir bur'í egá, mánir músor ékhar, úrir bur'ír, ígo' ndi éndi émbor, úbozen éndi n'í éta', ur'óri ek'á, úp'ih richhí ip'én, ta'ís sá' únar unhí enk'ír purmhé' kurí érhun.

Úts'e sigá's, úzih ki úr'i ígo' ndi mátu bahírin etshá, erár, tamhás, píku, gáranso, úr'i kúnú', mánir bur'í éta'r ita n'í síku' ephá, mátu maré'r úp'ih máre'r. kí'i mánir erhé úts'a etshá pa be kí'ir kibí'e sí'áh sínthor.

Mánir bur'í éta'r úts'a ndi mátu báherin etshá kibí'e késiwu éna ephá, ígo' úba' ndi ná'i ipo' kímba' ikhás, ígo' úba' ndi ná'i úts'a márhe émha érho ki kímba' ekhásb. Richhír ndi égis kábe' mahár káne íri' rats'há sínha mundá ún'e rinhi' nehé síteh síngu'nme ri, me kibí'e úza' wa éteh richhí égis, me í'e úzih kímba' ekhás ki í'e ná'i ndi mátu báherin urhé'gun ná'i múki' tēhe úba' ánehb ki bengí atshé'ni'.

Úr'i kiki' akí nahínthen márhe áwa ním'ah ántho. Úr'i kúnú' úzih úri múki' úza, kini úts'a ndi báherin múki' kímba' únesb, sínha mundá í'eme ri: me káne unhínthe éndoh'b, n'í síku' ma'á épihr pa be káne sí'áh sísi' ki sí'áh n'í sí'ih me ná'i úts'a káne énihb, émha ma itan síkhá úzih karí mán'ih í'e únhi ná'i énbarr, émha ma síkhá káne í'e usthá ma káne mámba' únehb ki káne sísi'me.

Esta iniciativa se centra en el rescate de ingredientes tradicionales, en la generación de conocimiento compartido, y a la seguridad alimentaria de las familias de las mujeres buscadoras.

En un contexto donde la alimentación suele reducirse a lo rápido y procesado, cocinar atole es un gesto de salud y de dignidad.

Buscar cuesta. Cuesta dinero, fuerza, tiempo y vida. La mayoría de estas mujeres ha enfrentado la precariedad económica como una carga más de la búsqueda: trabajos perdidos, ingresos inestables, jornadas que se alargan sin horarios ni descansos. En ese desgaste constante, la cocina aparece como un paréntesis necesario. Un espacio para nutrirse, para volver a sentir el cuerpo, para recordar que también necesitan cuidarse.

En colaboración con Ibercocinas, el Fondo Semillas y un grupo de mujeres cuidadoras y buscadoras, se convirtió la cocina en refugio y en sistema de cuidados. Ahí, el fuego no apura; espera. El maíz se mueve lento, el atole espesa a su tiempo, como si enseñara otra forma de resistir.

Porque buscar no es sólo caminar el monte ni abrir la tierra. Buscar también es alimentarse, compartir, enseñarle a otra cómo no se corta el atole, cómo se cuida la lumbre para que no se apague. En cada cucharada hay una forma silenciosa de resistencia: la de seguir vivas, juntas, cuidándose entre ellas, mientras sostienen la esperanza de volver a encontrarlos.

*Ki'i etshá i pa be si'áh úrir_me
mánir máre si'á h sintho'ni'b
man'igo o útsha énzah pa be_íta
úts'a ma'á nehe' ki úrir_me mánir
múki' be úts'a ma'á ratshá ki ná'i
ndi úts'a énzah múki' be káne riper
rats'áhb pa be si'áh sinthoni'b.*

Ki'í úts'a ndi sá' mámba' ewá úrir etshá chí
sá' sí'eme chí me mundá úts'a kábe' síwu
etshá ígo' o nehé úrir enhá chí, káne ur'í
utshá é'i rawá nahínthē utón.

Káne n'í úta' maméh éreh. Káne úreh
úts'o, káne ninchá úrho, káne úba'
énihb. Mánir bur'í éta'r ki'í ná'í ínihr,
purmhé' múki' kurí érhun bur'í múki'
éta'r ním'ah ígi' Nábi' ízi'rb: éndime sá'
úm'her, sá' úreh sutsháme, úrha' ndi
etshá nī a kurīb be unhī enk'ír. Kínī úrha'
magá' ndi etshá nī akurīb be magá', ndi
kurí émhá úts'a ratshá ígo' be nch'e
pahá inga'. Ígo' be unhínthē kímba'
énhesb, unhínthē kímba' ép'o, me í'e
kibí'e etshéni' nárho.

Ibercocinas, Fondo semillas ki mánir
bur'í éta'r ná'í urá épi, ná'í rínkha'
úrha' érhān, kúsina út'i útsha ki ígo'
be kímba' úthē'. Ígo' mápa sín'u urá
suheme, épi. Úzih phánch'e íka'r, úr'i
pha unhínthē éndoh, tsúmū úrir
emá'b kábe' kímba' ránhes.

Mánir bur'í éta'r sínha mundá í'eme éndir
émbo ki sínha mundá í'eme úbo' étse'r.
Bur'í éta'r kibí'e nímbe' é'ihb, ná'í urá épi,
nehé ípo' ich'áh kábe' úr'i ér'i, kábe' mápa
rarhó pa be si'áh símbo. Nánt'a éenza' úza
kibí'e nímbe ígi' ízah: me nehé ípo' kímba'
ínhes, nehé kan'í íp'o, nehé ípo' írho, kurí
érhun nánt'a úba' síwū bur'ir aphār ki
márhe amhá ná'í íri' urá ápi.



*El maíz blanco criollo
es la base de los atoles del proyecto.
Aporta carbohidratos, fibra y
sabor tradicional. Se nixtamaliza
y se muele en molino comunitario.*

*Úzih karí nchér kiní re ná'i úr'i
épihr ri. Káne kurí urésb, káne
kümbi kítah é'ihrb ki íta úr'i u'á.
káne úwin rikí ü'i ki ubés éndi
utíhn ke ndi káne énu' rikí' étíhn.*

RECETA PARA PREPARAR ATOLE DE *maíz blanco*

KÁBE MÁNIR ÚR'I
úziḥ kári
chíncher' etshá

Ingredientes para 5 litros

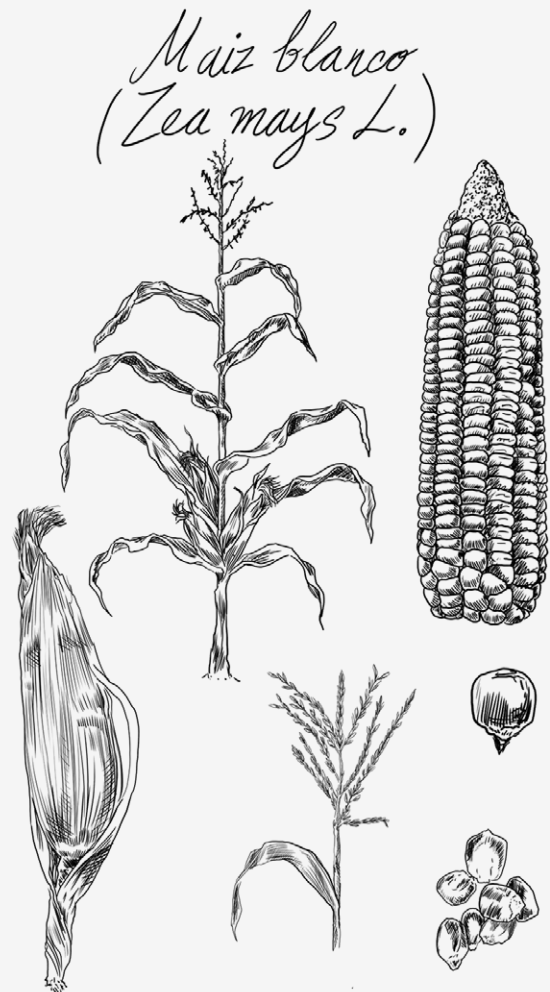
5 litros de agua
1 kg masa de maíz criollo

Preparación

1. Poner a hervir la mitad del agua
2. Luego se deshace la masa con 2 litros agua fría
3. Agregar mezcla de masa al agua hirviendo
4. Añadir el agua restante poco a poco hasta que hierva durante 6 minutos.

Puede ser acompañado con tamales de dulce o salados; o una cuchara de miel natural de abeja.

Este atole se puede hacer diario y es la base para otros sabores.



Man'ígo ánzah sikhá sangwáro úza úr'l atshá

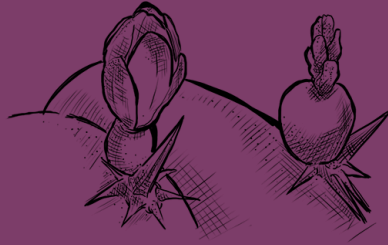
Sangwáro úza kúri sizé'n
Nánt'a kg ritíḥn mará

Kábe' i'e atshá

1. *Mápa nindo kúri arhér tawín*
2. *Ubés ritíḥn taréh úzas kúri sizé'n ék'is étshan*
3. *Sá' ndi ritíḥn kúri sizé'n útshan, kúri mápa ék'íḥn*
4. *Ná'i kúri ndi sá' táḥi káne ána pha ági'n tá kéga' tawín.*

Sikhá mahár ki sikhá káne íri' kurí úkhar mahár úr'i éenza' me úr'i be'é mahár rá'ahr; kibí'e sikhá káne kurí é'ib mahár usí mahár rágin.

Kíní úr'i mahár i'ís me bengí be káne mahár ratshá í, ki kí'i ha mahár kít'a ki n'i síku' mahár káne ránzah.



*El garambullo
es rico en antioxidantes
y vitamina C.
Se recolecta en temporada.*

*Erár má íri' utshágun ri me ma
Vitamina C ma épik ri. Úwih
ábá' be káne mahár rabá ri.*

RECETA PARA PREPARAR ATOLE DE *garambullo*

KÁBE MÁNIR ÚR'I *érar mahár ratshá*

Ingredientes para 5 litros

- 100g de garambullo fresco (o papilla congelada)
- 1lt de agua
- 30g azúcar mascabado
- 3 lt de base de atole blanco

Preparación

1. Poner a hervir la base de atole blanco en una olla grande
2. Agregar el concentrado de garambullo y dejar hervir durante 5 minutos en ese transcurso endulzar al gusto.

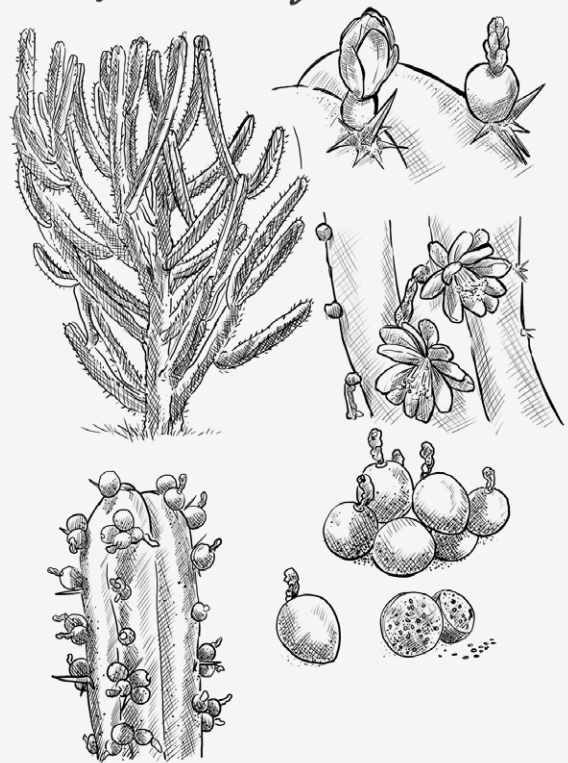
Para el concentrado de garambullo

1. Colocar en un recipiente los garambullos previamente lavados y sin tallo
2. Agregar los 30g de azúcar y los 100g de agua
3. Mezclar muy bien y dejar hervir durante 5 minutos
4. Licuar y reservar

Puede tomarse solo o puede ser acompañado con tamales de dulce o salados.

Este atole tiene un sabor muy agradable para infancias.

Garambullo
(*Myrtillocactus geometrizans*)



Man'igo ánzah sikhá sangwáro úza úr'i atshá

Nánt'a uts'e uza' erar ezi (maske kuse ta'i)

Nánt'a úza kúri sizé'n

Nánt'a up'ín ráts'oro kg énta mará

Tín'uhn kg rit'ihn mará

Kábe' í'e atshá

1. *Mápa nindo úts'e nánde' arhús ámban ki ígo' be kúri arhér tawín.*
2. *Úts'e ndi ná'i erár ur'é kúri níhi ar'é ki ubés arhér tawín ki ubés énta ar'é ki anhu sikhá síwe' me páme.*

Pa be erár mahár arhá ki íri' tehe'

1. *Ná'i erár ndi kurí ar'í ar'é ná'i ar'é purmhé' sá' ndi sisé' arhe'n*
2. *Énta' mapé ar'é tá kéga' íri' tehe ki ubés nánt'a úza kúri sisé'n ák'ihn*
3. *Ná'i íri' tángwar ki ubés arhér tawín pa be kátsa' tehe*
4. *Ná'i tángwar ki ubés mahár árha'*

Kínj úr'i mahár mundá índa nehé rárha' me mahár n'í síku' úr'i énta' me úr'i be'é mahár rán'ahr.

Kínj úr'i mahár kánganch'er mahár rarhá' i me nj ma'á márhe.



*El garbanzo
es de amplio cultivo en Guanajuato.
Es un fuente de proteína vegetal,
fibra, vitaminas y minerales.*

*Garábanso kiku Guanajuato úbo'
be mapé ér'úh i. úrir íri' etsháb i,
me káne úwih unhinthø úresb.*

RECETA PARA PREPARAR ATOLE DE *garbanzo*

KÁBE MÁNIR ÚR'I *garanso etshá*

Ingredientes para 5 litros

- 1 kilo 500 gr garbanzos secos
- 5 litros de agua
- 5 hojas de limón fresco u hojas de guayaba
- 1 kilo de piloncillo

Preparación

1. Se pone a tostar los garbanzos en el comal. Se dejan enfriar. Se puede moler en molino o en metate hasta que se hagan polvo.
2. Poner a hervir 4 litros de agua, agregar hojas de limón y piloncillo. Tapar, reservar, pero dejar en la lumbre para que siga hirviendo.
3. Disolver el polvo de garbanzos en 1 litro de agua. Agregar esta mezcla al agua con limón y piloncillo hirviendo.
4. Dejar hervir por 5 minutos más.

Este atole era muy usado para las mujeres que reciò



Man'igo ánzah sikhá sangwáro úza úr'i atshá

Nánt'a kg níhi égas garabanso mó'ó i'áhn
Sangwáro úza kúri sizé'n
Sangwáro limun rise mē guayaba risé
Nánt'a Kg énta' úmbo

Kábe' i'e atshá

1. Ná'i grabansos kawáhts'e nindo mápa márhe arhér tâte'n. ubés arhér ásar. Mahár ándir múlino mē takhí wa akhí ta kéga' ritíhn matíhn tēhe'.
2. Tipá' úts'e úza kúri arhér tawín, limún risé ki énta' úmbo ánzah. urí ats'eb, mápa nindo arhér tawín ta kéga' tatshá.
3. Gárabanso matíhn kúri nánt'a úts'e úza ar'áhs. Kí'i ná'i ubés sá' ndi atí garábanso ar'áhs limún risé ki énta' úmbo ar'é.
4. Arhér tawín ta kéga' anhú sá' íri' tēhe.

Kínj úr'i mahár i'ís mē bengí be káne mahár rárha' i ki mánir ndi pu ichhár mē mahár rarhá' i ki í'e mah'ar chizi' rápo'r.



*Del árbol de mezquite
usamos la vaina para el atole.
El mezquite es fuente natural de
energía y hierro.*

*Kába níngi', kí'i úrír úr'i énzah
pa be íta rá'a. úki kíni ná'i úrír re
kúri úresb kí úp'ih kikhé etá'b kí
ná'i káne unhinthə ékes pa be sí'áh
káne sísi'.*

RECETA PARA PREPARAR ATOLE DE *mezquite*

KÁBE MÁNIR
*ki írur úr'i úki
mahár etshá*

Ingredientes para 5 litros

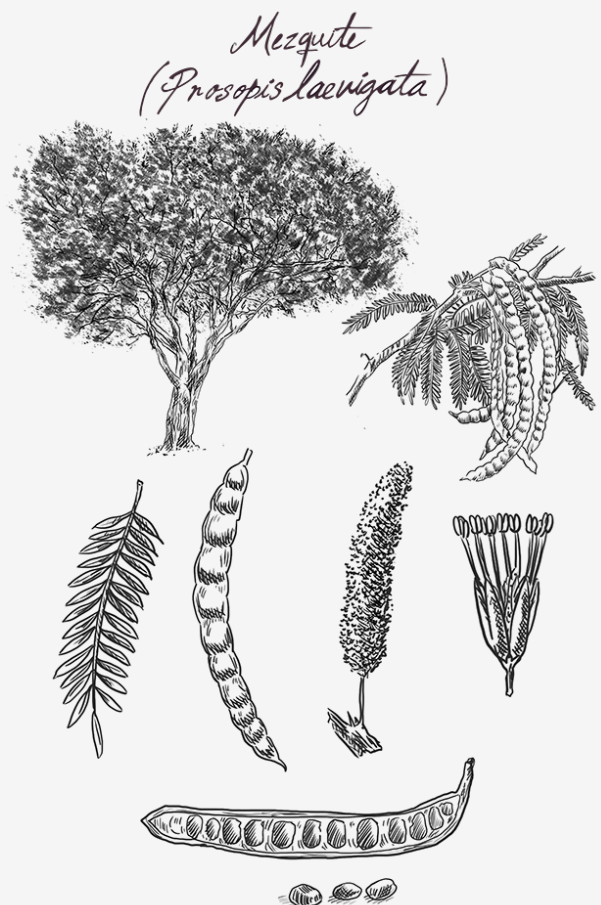
- 1/2 de mezquite en harina*
- 1 1/2 kilo de maíz en masa
- 5 litros de agua
- 5 hojas de limón o de guayaba
- 1 kilo de piloncillo

Preparación

1. En 1 litro de agua disolver la masa, reservar. Ahí mismo se puede disolver el mezquite.
2. Poner a hervir 4 litros de agua, agregar hojas de limón y piloncillo. Tapar, reservar, pero dejar en la lumbre para que siga hirviendo.
3. Agregar esta mezcla colada al agua con limón y piloncillo hirviendo.
4. Dejar hervir por 5 minutos más.

*En Guanajuato, la marca Mezquilate está produciendo esta harina.

Este atole es muy nutritivo por los componentes del mezquite.



Man'igo ánzah síkhá sangwáro úza úr'i atshá

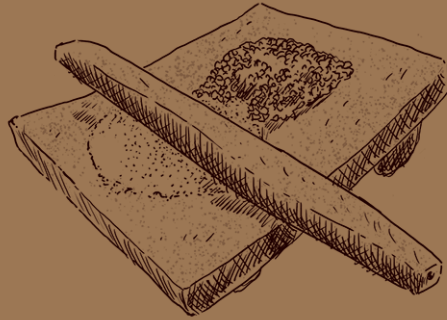
Nánt'a i níhi égas úk'i matíhn
Nánt'a i níhi égas úk'i ríki matíhn
Sangwáro úts'e úza kúri sisé'n
Sangwáro limún risé me guayaba risé
Nánt'a kg ndi éenza' úmbo

Kábe' í'e atshá

1. Nánt'a úts'e úza kúri sisé'n ritíhn tángwar, káne ákhar. Ígo' hā káne mahár úk'i áwar.
2. Tipá' úst'e úza kúri sisé'n káne anhér tawín, limún risé ki éenza' úmbo káne andé. Úts'e urí ámbehn, káne ákhar, káne anhér ná'i tawín tá kéga' íri' tēhe'.
3. Sá' ndi káne arú sa' ná'i tawín, ubés limún ki éenza' úmbo ar'é ki ubés kíkí arhér tawín.
4. Ná'i nī atshá' anhū tawín pa be sá' íri' tēhe'.

*Guanajuato úbo', ígo' úrir egā úk'i matíhn egā etshá kí'i úrirw o egā etshá i.

Kínī ur'í urir egā unhinthē úresb ki nī íri'r pa be káne sí'áh sísí' ki éwēh úrir íri' utsháb



El pinole

*es un alimento rico en energía duradera,
hierro, calcio y magnesio.*

Mejora la digestión y aporta saciedad.

*Úr'i ùzih táte' úrir ni akuri be
unhinthe eké**s** me n'í síku' ma'á
épihr ri. Káne kuri uré**s** ki káne
ékes pa be káne si'áh sísi'.*

RECETA PARA PREPARAR ATOLE DE *pinole de maíz*

KÁBE MÁNIR
me úrur úr'i érar
mahâr ratshá

Ingredientes para 5 litros

- 1 1/2 kilo de pinole
- 1 1/2 de masa de maíz
- 5 litros de agua
- 1 raja de canela o 5 hojas de limón
- 1 kilo de piloncillo

Preparación Pinole

También se puede comprar el pinole preparado.

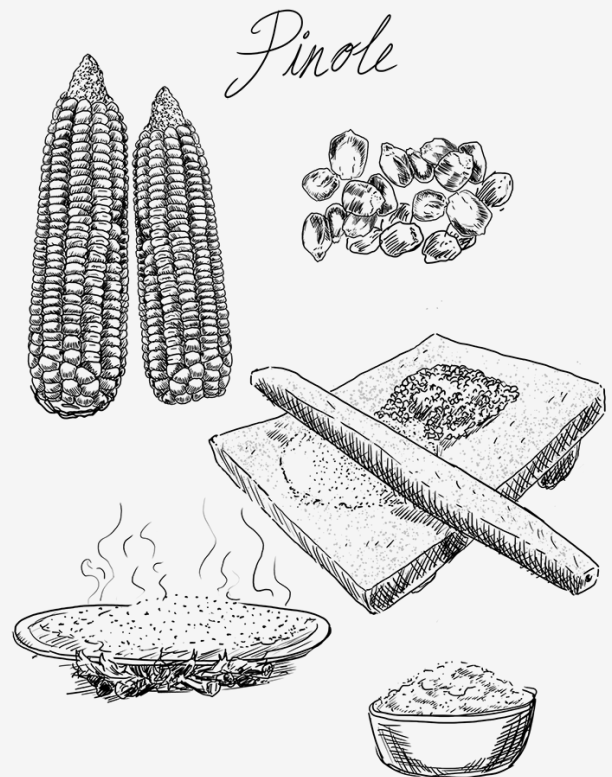
1. Poner el maíz a tostar en el comal.
2. Dejar enfriar y moler en molino o en metate.

Preparación Atole

1. En 1 litro de agua disolver la masa y el pinole.
2. Poner a hervir 4 litros de agua, agregar canela o hojas de limón y piloncillo. Tapar, reservar, pero dejar en la lumbre para que siga hirviendo.
3. Agregar esta mezcla colada al agua con limón y piloncillo hirviendo.
4. Dejar hervir por 5 minutos más.

Se puede acompañar con tamales salados.

Este atole era muy usado en fiestas y ofrendas.



Man'ígo ánzah sikhá sangwáro úza úr'i atshá

Nánt'a i níhi ega úr'i úzih táte'
Nánt'a i níhi ega rikí mará
sangwáro úza kúri sizé'n
Nánt'a canela me sangwáro limún risé
Nánt'a kg éenza' úmbo

Kábe' í'e úr'i úzih táte' atshá

Sikhá mahâr kibí'e káne úzih táte' mahâr rarâ.

1. *Kawáhts'e nindo úzih káne áre'n*
2. *Káne anhé'r asar ki ubés ándi múlino me takhí wa akhí.*

Kábe' í'e úr'i atshá

1. *Nánt'a úts'e úza kúri sisé'n ritíhn ki úzih táte' tángwar.*
2. *Tipá' úts'e úza kúri arhé'r tawín, limún risé ki éenza' úmbo ánzah. urí ats'eb, mápa nindo arhé'r tawín ta kéga' tatshá.*
3. *Sá' ndi káne arú sa' ná'i tawín, ubés limún ki éenza' úmbo ar'é ki ubés kikí arhé'r tawín.*
4. *Arhé'r tawín ta kéga' anhu sá' iri' tēhē.*

Kínj úr'i mahâr mundá índa nehé rârha' me mahâr n'í síku' úr'i éenza' me úr'i be'é mahâr rá'ahr.

Kínj úr'i mahâr í'is me bengí be káne mahâr rârha' i me kimbats'ab ndi káne endē utshá.



*El zapote negro
ayuda a regular el azúcar en la
sangre y es una fuente de fibra
antioxidantes y vitaminas.*

*Tamhás úmbo' kibi'e ní ákurib be
úri ékes me káne kikhé sisé éhe'b ki
ná'i ndi énzá épir ná'i é'ihb ki káne
kurí urésb ki káne ékes.*

RECETA PARA PREPARAR ATOLE DE *zapote prieto*

KÁBE MÁNIR
*ki úrur úr'i tamhás
úmbo' mahár etshá*

Ingredientes para 5 litros

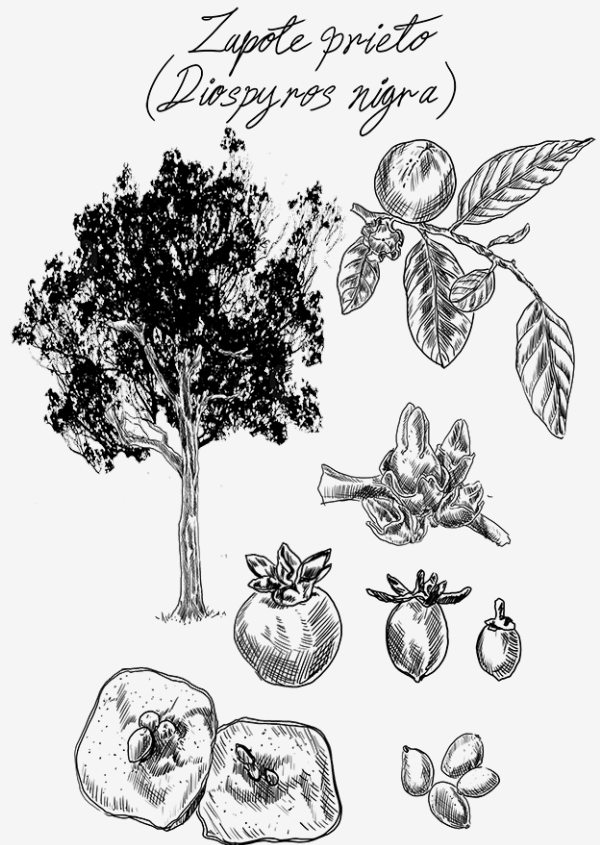
- 1 1/2 kilo de maíz en masa
- 1 kilo de zapote prieto (pelados)
- 5 litros de agua
- 5 hojas de limón o de guayaba
- 1 kilo de piloncillo

Preparación

1. En 1 litro de agua disolver la masa, reservar.
2. Poner a hervir 4 litros de agua, agregar hojas de limón y piloncillo. Tapar, reservar, pero dejar en la lumbre para que siga hirviendo.
3. Con la mezcla de la masa, moler en licuadora el zapote. Agregar esta mezcla colada al agua con limón y piloncillo hirviendo.
4. Dejar hervir por 5 minutos más.

Se puede acompañar con tamales salados.

Este atole era muy usado en fiestas patronales de las comunidades.



Man'igo ánzah sikhá sangwáro úza úr'l atshá

Nánt'a i níhi égas úk'i ríkí matíhn
Nánt'a kg ndi tamhás úmbo' (sá' ná'i tá'ar)
Sangwáro úts'e úza kúri sisé'n
Sangwáro limún risé me guayaba risé
Nánt'a kg ndi énta' úmbo

Kábe' í'e atshá

1. Nánt'a úts'e úza kúri sisé'n ritíhn tángwar, káne ákhar.
2. Tipá' úst'e úza kúri sisé'n káne anhér tawín, limún risé ki énta' úmbo káne andé'. Úts'e urí ámbehn, káne ákhar, káne anhér ná'i tawín tá kéga' íri' tēhē.
3. Sá' ndi ríkí ná'i tángwar, licuadora wa tamhás úmbo' káne atíhn. Kí'i ná'i kíkí kúri limún ki énta' úmbo káne ná'i áwar ki ubés anhér tawín.
4. Arhér tawín ta kéga' anhú sá' íri' tēhē.

Kíní úr'i mahár mundá índa nehé rárha' me mahár n'í síku' úr'i énta' me úr'i be'é mahár rán'ahr.

Kíní úr'i mahár í'is me bengí be káne mahár rárha' i me kimbats'ab ndi káne endē utshá.

Garambullo
(*Myrtillocactus geometrizans*)



Mezquite
(*Prosopis laevigata*)



Garbanzo
(*Cicer arietinum* L.)



Zapote prieto
(*Diospyros nigra*)



Maiz blanco
(*Zea mays* L.)



Pinole



ESTE PROYECTO ES SOSTENIDO POR:

IBEROCINAS



Buscadoras
GUANAJUATO

FONDO SEMILLAS
MUJERES SEMBRANDO IGUALDAD



COORDINACIÓN GENERAL:

Ma Alejandra Díaz Castro

CONTEXTO SOCIOCULTURAL:

María Elizabeth Navarro Jerónimos

RECETAS Y PRUEBAS DE ATOLES:

Gloria Gisela Piñón Martínez, Ma. de la Luz Vega Sánchez, Ma Irene Guerra Luna, Ashley Guadalupe Tierrablanca Guerra

COCINADA COLECTIVA:

Ma de Jesús Ramírez García, María de los Remedios Hernández Gutierrez; 25 Mujeres buscadoras de Guanajuato de los colectivos Buscadoras Guanajuato, Te Busco, Salamanca Unidos Buscando Desaparecidos, Proyecto de Búsqueda, Justicia y Esperanza, ¿Dónde Están? Acámbaro, Al Encuentro de Nuestros Desaparecidos; Centro Nuevo Impulso en San Luis de la Paz

INGREDIENTES ENDÉMICOS:

Recolectoras de garambullo en San Luis de la Paz, Producción derivados de vaina de mezquite Mezquilate, Molinos y Central de Abastos Celaya

TRADUCCIÓN CHICHIMECA JONAZ:

María Guadalupe Ramírez Martínez, José René Ramírez Ramírez

DISEÑO RECETARIO DIGITAL:

Patricia Gasca

ILUSTRACIONES INGREDIENTES ENDÉMICOS:

María Gabriela Guevara Sánchez

EDICIÓN VIDEO COCINADA COLECTIVA:

Ricardo Humberto Silva Ortega, Cine Colectivo

BLOG:

Mariana González

LEVANTAMIENTO DE FOTO Y VIDEO:

Mario Alfredo Armas Valadez

TEXTOS Y ENTREVISTAS:

Alfonsina Nayelli Avila Ramírez