

La comida como acto de resistencia

Boletín de Arte Tricontinental nº 32 (octubre de 2026)



Las imágenes de este boletín de arte pertenecen a la exposición *MST: 40 años*, muestra virtual de ilustraciones que celebra cuatro décadas de lucha por la tierra y la reforma agraria del **Movimiento de Trabajadores Rurales Sin Tierra (MST)**, de Brasil, organizada en colaboración con el Instituto Tricontinental de Investigación Social y otras organizaciones.

☒ Escuche *A desalambrar* - Víctor Jara

Escucha *A desalambrar*, de Daniel Viglietti, cantautor uruguayo, autor e intérprete de la canción, en la versión de Víctor Jara, cantautor y director de teatro chileno.

A desalambrar plantea una pregunta fundamental: ¿quién es dueño de la tierra y quién tiene derecho a cultivarla? El llamado de la canción a la reforma agraria y al control colectivo de los recursos que sostienen la vida encuentra eco en la lucha por la soberanía alimentaria.

Cada 16 de octubre, en el Día Mundial de la Alimentación, **La Vía Campesina** y sus organizaciones miembros de todo el mundo se movilizan en la Jornada Internacional de Acción por la Soberanía Alimentaria de los Pueblos y contra las Empresas Transnacionales. Su movilización reafirma que los sistemas alimentarios deben servir a las necesidades de los pueblos y proteger la naturaleza, en vez de generar ganancias. El movimiento también convoca a la defensa de las semillas campesinas, semillas que las comunidades agrícolas han cultivado, seleccionado, resguardado e intercambiado a lo largo de generaciones, y de los derechos de las comunidades a guardarlas, reproducirlas, intercambiarlas y venderlas.

Para explorar cómo la lucha por la soberanía alimentaria se extiende de la tierra a la cocina, e incluye la preservación de las semillas, el conocimiento cultural y las tradiciones colectivas, entrevistamos a cuatro cocineras, cocineros y organizadoras. **Anita Epulef Panguilef**, cocinera mapuche y guardiana de semillas de Curarrehue, en la región de La Araucanía, en Chile, muestra cómo la soberanía alimentaria se practica mediante relaciones cotidianas con la tierra, el agua, la biodiversidad y la comunidad. Norma Listman y Saqib Keval, cocineros y copropietarios del restaurante **Masala y Maíz** en la Ciudad de México, exploran las conexiones entre las tradiciones culinarias de México, del sur de Asia y del este de África. Emplean la cocina para recuperar historias ocultas por el colonialismo y marcadas por la migración y el desplazamiento. Ana Chã, integrante del MST y coordinadora del Centro Cultural Elza Soares en São Paulo, explica cómo estas prácticas se convierten en parte de un proyecto político colectivo en el que la lucha por la tierra se extiende hasta la mesa.

En conjunto, sus experiencias muestran que defender la soberanía alimentaria significa defender algo más que lo que termina en nuestros platos. Significa defender el derecho de los pueblos a decidir qué se siembra, quién lo cultiva, qué semillas circulan, cómo se prepara la comida, de quién es el conocimiento que se reconoce y cómo se reúnen las comunidades para comer.



Créditos: Ricardo Keferaus.

En Curarrehue, enclavada entre las montañas, los bosques y los ríos del sur de Chile, Anita Epulef nos recuerda que la soberanía alimentaria no es un concepto abstracto, sino una práctica cotidiana que comienza mucho antes de que la olla se ponga al fuego. Su vida diaria incluye seleccionar semillas para la siembra, preparar un *trafkintu* [encuentro tradicional mapuche de intercambio de semillas y conocimiento], verificar si la helada ha dañado las plantas, recolectar alimentos de la huerta, observar arroyos y otros cursos de agua, cuidar el *lawen* [las plantas medicinales], leer las nubes y saludar a otras personas de la comunidad. Describe estas prácticas como un diálogo con el *itrofillmogen*, un concepto mapuche que abarca la diversidad de la vida y las relaciones entre todos los seres vivos.

La palabra *mapuche* en sí misma significa ‘gente de la tierra’. El nombre expresa algo más que una identidad vinculada a un territorio particular. Para Anita, la relación con la tierra configura la comprensión que las personas tienen de la alimentación, la salud, el conocimiento y la responsabilidad. “Si la tierra se enferma, el alimento también”, explica. Cuidar la tierra significa, pues, cuidar la vida.

Sin embargo, esta relación está amenazada por la creciente concentración de la tierra agrícola en cada vez menos manos. Según un **informe de 2026** publicado conjuntamente por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por su sigla en inglés), la Coalición Internacional para el Acceso a la Tierra (ILC por su sigla en inglés) y el Centro de Cooperación Internacional en Investigación Agronómica para el Desarrollo (CIRAD por su sigla en francés), en el mundo hay aproximadamente 570 millones de explotaciones agrícolas. Cerca del 85% de ellas tienen menos de 2 hectáreas, pero representan apenas el 9% de la tierra agrícola. En contraste, las explotaciones agrícolas de más de 1.000 hectáreas representan apenas el 0,1% del total, pero explotan más de la mitad de esa tierra. El informe también concluye que el 10% de los mayores terratenientes explota el 89% del total.

La lucha por la comida comienza, por tanto, con la lucha por los medios para producirla: la tierra.



Créditos: Marieli Ribeiro.

Esta comprensión es central en la lucha del MST por la soberanía alimentaria en Brasil. Ana Chã explica que la tierra provee la base material para que las comunidades decidan qué producir, cómo vivir, cómo cuidar la naturaleza y cómo organizarse. No obstante, el acceso a la tierra por sí solo no basta si las personas agricultoras siguen dependiendo de semillas de empresas, agroquímicos, otros insumos agrícolas y mercados controlados por grandes compañías.

El control sobre las semillas es, por tanto, también esencial para la soberanía alimentaria.

“Las semillas lo son todo”, nos dice Anita. En su comunidad, guardar semillas permite a las familias plantar sus propios cultivos y producir alimentos para el próximo invierno sin depender de proveedores comerciales de semillas. Pero esta autonomía está amenazada por los esfuerzos por privatizar semillas que las comunidades han resguardado e intercambiado libremente durante generaciones. Para Anita, esos esfuerzos amenazan no solo la capacidad de las comunidades de producir alimentos de forma independiente, sino también su conocimiento y memoria colectivos. Esto lo describe como “robar la memoria de un pueblo”.

La pérdida de la diversidad de semillas es otra preocupación. La FAO lleva mucho tiempo **citando** una estimación según la cual alrededor del 75% de la diversidad genética de los cultivos se perdió durante el siglo XX, a medida que las personas agricultoras sustituían cada vez más las variedades locales, incluidas las adaptadas a las condiciones locales de cultivo a lo largo de generaciones, por variedades genéticamente uniformes y de alto rendimiento. Cuando una variedad de semillas desaparece, se pierde la posibilidad de cultivarla, y también se pone en riesgo el conocimiento sobre cómo cultivarla, preservarla, prepararla y transmitirla a las futuras generaciones.

Para La Vía Campesina, la defensa de las semillas campesinas está en **el corazón de la lucha por la soberanía alimentaria**. El movimiento convoca a las familias y comunidades campesinas a convertirse en guardianas de las semillas, garantizando su preservación, reproducción, intercambio y protección colectiva.

La lucha por las semillas no termina en los campos. Continúa en la cocina, donde la comida se prepara, se comparte y se rememora.



Créditos: Camila Camomila.

Para Anita, la conexión entre tierra, semillas y comida también se refleja en los ingredientes que utiliza, recolectados en bosques locales y huertas o cultivados a partir de semillas de cultivo local. Su relato reúne la recolecta otoñal de *ngülliw* [semillas del *pewen*, o araucaria], la cosecha de habas por parte de las mujeres mayores de la comunidad, la recolecta de *lleuques* (fruto de un árbol nativo del sur de Chile) por parte de los y las jóvenes, y el ahumado y la cocción de ajíes al fuego de leña. En conjunto, estas prácticas reflejan la relación entre la comida, la tierra y la transmisión del conocimiento entre generaciones.

Preservar la diversidad agrícola es también una forma de garantizar que las comunidades puedan seguir cultivando sus propios alimentos. Para Anita, conservar varias variedades de papas, por ejemplo, no es solo una cuestión de gusto. Si una variedad desaparece del mercado, la comunidad aún puede cultivarla. Cuando le enseña a alguien a moler ají, también le cuenta cómo lo usaba su abuela. Así, el conocimiento se transmite “de mano en mano”.

El conocimiento tradicional o ancestral no es una colección fija de platillos del pasado. Es conocimiento práctico acumulado a lo largo de generaciones: saber cuándo sembrar, qué semillas se adaptan a un clima particular, qué plantas pueden recolectarse del bosque, cómo se pueden conservar los alimentos, las propiedades medicinales de las plantas, cómo cambian las recetas con las estaciones y cómo se transmite este conocimiento.

Norma Listman y Saqib Keval cuestionan, de manera similar, la idea de que las tradiciones culinarias se limitan a las fronteras nacionales. En su restaurante, Masala y Maíz, se apoyan en historias de migración e intercambio que conectan México, el sur de Asia y el este de África. Sus platillos combinan maíz nativo mexicano, quelites silvestres comestibles, cacao, vainilla y chiles mexicanos con ingredientes y técnicas culinarias del sur de Asia y del este de África.

Para Norma y Saqib, conseguir ingredientes nativos y tradicionales “no es negociable”. Sostienen que cada peso gastado en una variedad nativa ayuda a sostener su cultivo y a mantener sus semillas en circulación, en lugar de contribuir a su desaparición bajo la agricultura industrial. Pero también insisten en que las cocineras y los cocineros deben mirar más allá de los propios ingredientes y reconocer el trabajo y el conocimiento de las personas que los cultivan. Las cocineras y los cocineros consolidados suelen tener acceso a recursos financieros y plataformas públicas que muchas personas productoras agrícolas no tienen. Norma y Saqib sostienen que este privilegio conlleva la responsabilidad de pagarles de manera justa y constante, reconocer públicamente sus contribuciones y apoyar la preservación del conocimiento agrícola detrás de cada platillo.



Créditos: Estela Carvalho.

Para Anita, cocinar con jóvenes, mujeres, niños y niñas es una oportunidad para compartir historias mientras se prepara la comida en conjunto. Mientras hierve el agua de la sopa, las personas pican, amasan, conversan y rememoran. Enseña porque no quiere que las generaciones más jóvenes sientan la misma vergüenza por sus comidas tradicionales que experimentaron las generaciones anteriores. La cocina se convierte en un lugar donde se transmiten el idioma, la memoria y el orgullo cultural junto con el conocimiento culinario.

“Cuando enseño, estoy defendiendo el mapudungun”, explica Anita, en referencia a la lengua mapuche, que se preserva mediante los nombres de los ingredientes y las prácticas tradicionales. Sus actividades cotidianas, desde cuidar la huerta hasta cocinar para su familia y sus visitas, se transforman en formas de defender la relación de su comunidad con la tierra.

Norma y Saqib describen un proceso similar de preservación del conocimiento cultural mediante las recetas. Las recetas pueden sobrevivir al desplazamiento, la migración, la colonización, el hambre, la sequía y el genocidio, porque pueden transmitirse de generación en generación y recrearse en la vida cotidiana. No dependen únicamente de registros escritos ni de instituciones para su supervivencia. Más bien, se preservan y se transforman a medida que las personas las cocinan, adaptan, enseñan y comparten. Preservar el conocimiento culinario es, por tanto, menos una cuestión de mantener una tradición inmutable que de garantizar su continuidad entre generaciones.



Ana Chã explica que las cocinas colectivas están entre los primeros espacios que se crean en los campamentos del MST y que también desempeñan un papel importante en las escuelas, cooperativas, reuniones y centros de formación del movimiento. En estos espacios, las personas comparten responsabilidades, intercambian conocimientos y memorias, construyen relaciones y preparan comidas en conjunto. A través de sus Cozinhas Sem Terra [Comedores Sin Tierra], el MST prepara alimentos saludables con ingredientes producidos localmente siempre que es posible, mientras celebra las tradiciones culinarias de distintas regiones de Brasil.

Una comida puede conectar a quien guarda la semilla con quien siembra el cultivo, con quien lo cocina y con quien lo come. Al hacerlo, puede dar visibilidad a las personas y al trabajo detrás de la comida: conexiones que el sistema alimentario industrial suele ocultar.

Para Ana, esta forma colectiva de entender la comida es también una forma de resistencia frente a un sistema que trata los alimentos como una mercancía y vuelve a las personas cada vez más dependientes de las grandes corporaciones. Recuperar la receta de una abuela, plantar una variedad de cultivo en riesgo de desaparición, intercambiar semillas, llevar alimentos de los asentamientos de la reforma agraria a una escuela o comunidad urbana, organizar una feria alimentaria o enseñar a las niñas y los niños de dónde viene su comida son todas formas de fortalecer el control de las comunidades sobre la comida y preservar el conocimiento asociado a su producción y preparación.

Estas prácticas forman parte de la visión más amplia del MST de una reforma agraria popular, que vincula la democratización del acceso a la tierra con la agroecología, la protección de las semillas, la biodiversidad, la alimentación saludable, la cooperación, los mercados justos, la recuperación de las culturas alimentarias y las alianzas entre comunidades rurales y urbanas.

Esta es la soberanía alimentaria como praxis: un proyecto político realizado mediante la acción colectiva cotidiana.

Aunque tienen raíces en historias y experiencias distintas, el resguardo de semillas de Anita, la cocina de Norma y Saqib y el trabajo de organización de Ana a través del MST plantean una pregunta común: ¿a quién le corresponde decidir cómo se produce la comida y cómo se preserva y transmite el conocimiento asociado a ella?



La soberanía alimentaria significa devolver a los pueblos y las comunidades el control sobre cómo se produce y se comparte la comida.

Pero proteger las semillas y garantizar el acceso a la tierra son solo parte de la lucha. Como nos recuerda Ana, la soberanía alimentaria también requiere transformar la forma en que cultivamos, preparamos, comemos y compartimos la comida, así como nuestra relación con la naturaleza.

El 16 de octubre, los movimientos de todo el mundo afirmaron una vez más que la comida no es solo una mercancía. El desafío es hacer realidad esta convicción: en la tierra, a través de las semillas, en la cocina y en la mesa.

Anita ofrece una metáfora potente de esta lucha: “Cada vez que cocino, para la familia o en público, cada entrevista, cada publicación, cada conversación es una trinchera”.

Pero una trinchera no es solo un lugar para defender lo que queda. También es un lugar para plantar las semillas de un futuro diferente.

Cordialmente,

Soledad Varela

Gerenta de Operaciones, Instituto Tricontinental de Investigación Social

Soledad estudió artes culinarias en la Escuela Culinaria Francesa de Santiago de Chile.