



Alimentar cuerpo y alma: feminismo campesino, espiritualidad y soberanía alimentaria por mujeres cafetaleras de las montañas de Veracruz, México.
Feed body and soul: contributions to food sovereignty from feminism and spirituality of coffee women in the mountains of Veracruz, Mexico.

PONTES, Thelma Mendes ¹; ILLESCAS, Gisela²; MERÇON, Juliana³; LÓPEZ, Citlalli⁴

¹ Centro de Investigaciones Tropicales de la Universidad Veracruzana CITRO UV, thelmampontes@gmail.com; ² Vinculación y Desarrollo Agroecológico em Café, gisela.illescass@gmail.com; ³ Instituto de Educación UV, julianamercon@gmail.com; ⁴ Centro de Investigaciones Tropicales CITRO UV, cilopez@uv.mx.

RESUMO EXPANDIDO

Eixo Temático: Gênero, Feminismos e Diversidades na Construção Agroecológica

Resumen : La soberanía alimentaria fundada en los principios feministas se presenta cómo solución para el escenario de multicrisis actual. Para fortalecer el concepto y la práctica de la soberanía alimentaria es necesario involucrar diversas voces principalmente de las mujeres campesinas. A partir de una investigación transdisciplinaria en colaboración con mujeres cafetaleras de una organización campesina feminista en México, este resumen presenta un breve análisis sobre los aportes a la soberanía alimentaria vivenciado y construido por ellas. Estas aportaciones se enfocan en las siguientes prácticas: la recolecta de alimentos, el trueque y el cuidado espiritual con la salud integral. También se pone en evidencia la construcción de otra narrativa sobre las mujeres, explicitando la centralidad de sus derechos; el reconocimiento de su autonomía y poder de decisión en todos los aspectos de sus vidas y sobre sus cuerpos, incluyendo el alimento que producen, recolectan, intercambian y consumen; así como la manera de sanarse y la fuerte resiliencia frente a las crisis actuales y futuras.

Palabras claves: agroecología; mujeres; recolecta; salud integral; trueque.

Introducción

La Vía Campesina como movimiento campesino internacional plantea que en el escenario actual de multicrisis, el sistema alimentario debe ser transformado " hacia la soberanía alimentaria, la agroecología, los derechos humanos y la justicia " (NYÉLENI, 2021, pág. 2). El acceso a los alimentos, su diversidad y calidad nutricional son piezas clave para alcanzar la soberanía alimentaria. Según SOPHIE DOWLLAR, ex-coordinadora de la Marcha Mundial de las Mujeres, "una de las mayores esperanzas para el florecimiento de la soberanía alimentaria es la afirmación del conocimiento y contribución de las mujeres en materia de producción, preparación y distribución de alimentos (NYÉLÉNI, 2017, pág. 5). El concepto de soberanía alimentaria sigue en construcción y se beneficia de experiencias en todo el mundo que, al paso que lo integran, internalizan y reflexionan, van generando aportes que lo enriquecen y fortalecen, cómo es el caso,



por ejemplo, de los aportes de las mujeres indígenas Mayas de México y Guatemala (PILAR ARRESE ALCALÁ, 2021; LORENA CABNAL, 2010).

Las perspectivas del feminismo campesino y popular que han contribuido a ampliar los significados de la soberanía alimentaria como marco político también constituyen la vida cotidiana de mujeres campesinas en varias localidades de México, lo que lleva a imaginar qué tan ricas deben ser las aportaciones de estas mujeres y la importancia de compartir estos saberes a la academia. Visibilizar estos modos de vida a través de investigaciones participativas contribuye a la territorialización de la agroecología y de la soberanía alimentaria. Hilando las microrevoluciones que desde el local están generando transformaciones radicales y enseñando que es posible cambiar el orden dominante desde el colectivo, en sus propios territorios de existencia, desde abajo y a la izquierda.

Metodología

La investigación transdisciplinaria (JULIANA MERÇON, 2021) que realizamos pone al centro la voz de las mujeres cafetaleras en la producción epistemológica¹. El trabajo se realizó en comunidades de los municipios de Ixhuatlán del Café y en Cosautlán de Carvajal, en el centro del estado de Veracruz, México. Cuando la pandemia lo permitió, en 2021, se realizaron encuentros presenciales, atendiendo los protocolos de seguridad con un número reducido de personas. La metodología empleada en la primera etapa fue el Café Mundial (VIVIAN DAWKINS y ABIDA SOLOMON, 2017). A partir de la sistematización de los resultados de esta actividad se generó un guión para entrevistas a profundidad. Posteriormente, con las narrativas de los encuentros y de las entrevistas, se realizó el análisis de discurso (SANTANDER, 2011). En total participaron 11 mujeres en Ixhuatlán del Café y 6 mujeres en Cosautlán de Carvajal. Todas las colaboradoras son integrantes en la asociación civil feminista-campesina Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café - VIDA AC. Los cafetales comestibles² que mantienen las mujeres de VIDA AC se ubican en zonas de bosque mesófilo de montaña, el cual ofrece condiciones propicias para la producción de café de sombra. Recíprocamente, la cafecultura agroecológica contribuye a la recuperación y conservación de los beneficios que este ecosistema brinda (MÓNICA SEVERIANO HERNÁNDEZ, 2021).

Resultados e Discussão

Por se tratar de una investigación que busca poner al centro la vivencia y los saberes de las mujeres cafetaleras el texto que sigue está conformado por cuatro apartados: La organización (1) y la incorporación del feminismo campesino (2) sistematizados por la segunda autora, Gisela Illescas, a partir de relatos de otras compañeras de VIDA AC y por más dos apartados que son análisis sobre los aportes a la soberanía alimentaria del feminismo vivenciado y construido por estas mujeres (3) y sus prácticas espirituales (4).

¹ Para la composición de este resumen utilizamos fragmentos de la tesis de doctorado de la primera autora.

² Por su alta diversidad, las familias organizadas en VIDA AC, reconocen sus cafetales de sombra cómo *cafetales comestibles* (SEVERIANO HERNÁNDEZ, 2021).



VIDA AC: mujer, adulta, cafetalera y feminista³

VIDA AC somos una organización campesina, ubicada en las montañas de Veracruz, México que surge, como movimiento campesino, en 1990 a raíz del desmantelamiento por parte del estado del Instituto Mexicano de Café (INMECAFE). Tenemos poco más de 30 años de trayectoria y contamos con la participación de más de 800 familias campesinas. Producimos y comercializamos café agroecológico a través de relaciones socioeconómicas solidarias, sostenidas por relaciones de reciprocidad entre familias y en armonía con la naturaleza.

Nuestras acciones fomentan el arraigo campesino, favorecen la producción de alimentos locales, la salud de los ecosistemas y el autocuidado. Así mismo, se impulsa el liderazgo juvenil para fortalecer la vinculación intergeneracional que se refleja en la participación de los cuadros de liderazgo organizativo y en las diversas actividades productivas a nivel familiar.

Incorporar el feminismo en la organización permitió colocar al centro la vida y hacer visible el trabajo de las mujeres por justicia social, ya que durante más de 20 años varias de las iniciativas organizativas en VIDA AC habían sido lideradas por las mujeres. La política de género de VIDA AC transversaliza todos los procesos organizativos y familiares, reconociendo que todas las esferas de trabajo en las que participan las mujeres son igual de importantes porque abonan a construir realidades diferentes, más allá de la mirada capitalista, patriarcal y androcéntrica.

Somos feministas de la tierra

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

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

Somos feministas de la Tierra, porque “Sin feminismo no puede haber agroecología y sin agroecología no puede haber soberanía”. Por ello defendemos a las mujeres, a las familias, los árboles, las abejas, el agua, las semillas, la Tierra y la organización

³El relato completo de la sistematización se encuentra publicado en este mismo periódico en el v. 16 n. 1 (2021): Convergências e divergências: mulheres, feminismos e agroecologia.



comunitaria, priorizando el amor propio, el contacto con la naturaleza, la unión del hogar y la generación de redes con otras mujeres basadas en la sororidad y *affidamento*. Emprender una lucha a favor de la vida es hacerlo a la par de cuidar nuestro primer territorio que es el cuerpo y nuestro territorio colectivo que es la Madre Tierra. Cabe decir, que el feminismo rural o campesino, que es como se reconoce en VIDA AC, ha permitido que las mujeres seamos felices, que tomemos decisiones, que vivamos nuestros derechos en plenitud, que podamos soñar y construir esos sueños por generaciones y entre las familias para la construcción de mundos justos donde todas, todos y todes quepamos y vivamos plenamente en armonía, equilibrio y amor.

Alimentar el cuerpo en reciprocidad con la Madre Tierra

Dentro de las diversas prácticas sostenidas a lo largo de la vida y entre las generaciones por las mujeres cafetaleras de VIDA AC se destacan tres: las prácticas ancestrales de la recolecta, del trueque y del cuidado con la salud integral. En la historia de VIDA AC es muy marcante cómo, a partir de la incorporación de la agroecología y del feminismo campesino, estas prácticas fueron fortalecidas y expandidas lo que, por consiguiente, también contribuyó al fortalecimiento de la soberanía alimentaria (THELMA PONTES et al., 2021). Por esto en la organización la manutención y revalorización de las prácticas de recolecta y del trueque son estrategias importantes y que aportan significativamente al concepto y a la práctica de la soberanía alimentaria por implicar la toma de decisión y acción orientadas a una alimentación diversificada, sana, nutritiva, basada en alimentos que forman parte de la riqueza biocultural local en todo el año, sobre todo en el periodo de lluvias, “*la guayaba*, cuando no hay venta de café y los ingresos económicos disminuyen” (PAULINA BLANCO, 55 años).

Además, las mujeres de VIDA AC nos convocan a pensar y valorar la dimensión simbólica de la recolección y los alimentos mediante el sentido del cuidado y de la reciprocidad con la Madre Tierra “Regalos que nos da la Madre Naturaleza por cuidarla” (IRMA MORENO, 56 años). Ellas caminan hacia la soberanía alimentaria, movidas por la preocupación de alimentarse y a sus familias, con su creatividad y con los conocimientos heredados que utilizan para preparar la comida extiende la cocina de humo, ancestral y maternal hacia al territorio. Lo que las impulsa a la recolecta y al trueque, así como a mantener y a transmitir estos saberes, que las vinculan a la vez, con sus abuelas y con las generaciones por venir.

El trueque, según las mujeres cafetaleras de VIDA AC, en el marco de la soberanía alimentaria, es importante por tres principales motivos: 1) “diversificar la dieta de alimentos con lo que crece en otras regiones” (DENISSE GARCÍA, 37 años). 2) “compartir” (ESPERANZA REYNOSO, 57 años) y 3) Valorar el trabajo que hacen las mujeres y que apoya la economía del hogar con lo que ahorran en el trueque (600 a 800 pesos mexicanos según ellas mismas). En esta época de multicrisis, agravada por la pandemia, consideran que el trueque y la recolecta “facilita satisfacer las necesidades de comida y vestido, sin necesitar de dinero” (LUCÍA MENDEZ, 31 años).

El trueque y la recolecta como lo concibe las mujeres cafetaleras aporta a lo que LVC, a lo largo de los años, ha demostrado que, en la economía campesina hay una



lógica alternativa que, dentro de otras cuestiones, busca redefinir a la mujer como sujeto económico, un paso importante para corregir los sesgos patriarcales de la economía y de la producción agrícola y un aporte teórico-político para la construcción de otros sistemas alimentarios y otras economías (LVC, 2010).

Alimentar cuerpo, mente y el espíritu

Las mujeres cafetaleras de VIDA AC definen la salud integral como un proceso de equilibrio entre: "corazón, cuerpo-mente y naturaleza" (DENISSE). "Es tener acceso a información, es autocuidado, es poder decidir sobre tu cuerpo, sobre la manera de curarse" (IRMA), se basa en el autocuidado, el cuidado colectivo, y en las relaciones armónicas con el entorno. Donde las plantas son sus fuertes aliadas, tanto para una alimentación sana cuanto para las medicinas, para beneficios físicos, espirituales y emocionales. Para las mujeres cafetaleras la salud integral es condición y efecto de la soberanía alimentaria, no hay como dissociar una de la otra.

La alimentación sana, proporcionada por la agroecología, la recolecta y el trueque, las inspira a cuidar el primer territorio: el cuerpo en armonía con la naturaleza, proporcionando satisfacción física y espiritual y las auxilia en el cuidado de la salud mental y emocional (PONTES et al., 2023). Estas prácticas tienen un sentido de conexión y reciprocidad, en un sentido espiritual, con la Madre Tierra y con otros seres. Desde este planteamiento del cuerpo uno con el territorio, cuando las mujeres cafetaleras cuidan su salud integral, cómo las mujeres Mayas de Guatemala (CABNAL, 2010), generan otras maneras de hacer y de sentipensar el político, desde sus territorios, de otras propuestas éticas, desde sus formas de vida y de la construcción de los feminismos populares.

Dentro del pensamiento del feminismo campesino consideran importante, para el cuidado con la salud, el autocuidado "equilibrando la energía femenina y masculina que hay dentro de una misma" (LUCÍA). Dentro de la familia, "hacer todos corresponsables por el trabajo de cuidado, reflexionar con las generaciones y empoderar a las niñas" (GISELA). En nivel de comunidad y de organización participar activamente en los trabajos comunitarios, promover y compartir prácticas de autocuidado, "de descanso y de ocio" (GISELA), visibilizar y valorar el trabajo de cuidado hecho por las mujeres, mirando sus problemas y dificultades y autogestionando las maneras de sanar en colectiva.

La espiritualidad de las mujeres cafetaleras se centra en las relaciones, primero con su cuerpo: mirar, sentir, "escuchar la intuición" (GISELA), valorar sus experiencias personales; segundo en las relaciones interpersonales, el "estar en red con otras mujeres cuidando y sanando en colectividad, reconociendo los saberes de las parteras, curanderas o hierberas y hueseras" (IRMA). Y tercero, "manteniendo y fortaleciendo la relación de reciprocidad con la naturaleza y con el territorio" (DENISSE). Por esto en los últimos años han puesto especial atención a las prácticas colectivas de autocuidado con la salud mental y emocional, poniendo en el centro el autocuidado individual y colectivo a partir de la reciprocidad, generando los círculos de mujeres campesinas y hablando más puntualmente sobre el cuidado con la dimensión espiritual de la salud integral.

Materializada en costumbres y ceremonias, la cosmovisión que nutren las mujeres de VIDA AC contribuye al fortalecimiento de la soberanía alimentaria, al paso que



fomenta la comprensión de los procesos ecológicos y del territorio (LAROCHELLE Y BERKES, 2003). La cosmovisión de las mujeres de VIDA, al igual que en otras experiencias lideradas por mujeres en México (ARRESE ALCALÁ, 2021), representa una alternativa ante la agroindustria globalizada, que se rige a los sistemas alimentarios desde una lógica de productividad, sin importar los efectos negativos a la Madre Tierra, los territorios y los cuerpos que sostienen la vida.

Conclusión

Apoyando la construcción de otra narrativa sobre las mujeres, en este resumen explicitamos la centralidad de sus derechos, el reconocimiento de su autonomía y poder de decisión en todos los aspectos de sus vidas y sobre sus cuerpos, incluyendo el alimento que producen, recolectan, intercambian y consumen, la manera de sanarse y la fuerte resiliencia frente a las crisis actuales y futuras.

En suma, desde del pensamiento feminista campesino y desde su territorio biocultural, los saberes de las mujeres cafetaleras sobre la recolecta, el trueque y el cuidado con la salud integral permiten fortalecer a la soberanía alimentaria - como concepto y práctica - a partir de las siguientes consideraciones: 1. Favorecimiento de los saberes y de las dietas basadas en los alimentos recolectados; 2. La recolecta y el trueque contribuyen a pensar otra racionalidad económica; 3. La dimensión espiritual es ética y política, integrar la dimensión espiritual al concepto de soberanía alimentaria es reconocer la ética entre los seres humanos y los demás seres, así como una conexión sensible entre estos mundos, lo que fortalece el concepto de la soberanía alimentaria también desde esta dimensión.

Las prácticas y saberes de las mujeres cafetaleras son reflejadas en la calidad de la relación que mantienen con el entorno, lo que vincula un sentido de la identidad a prácticas agroecológicas sostenibles y recíprocas y a la soberanía alimentaria. Sosteniendo y expandiendo la relación de indisolubilidad entre, el cuerpo, la tierra, el territorio biocultural, la religiosidad y la espiritualidad. Nutriendo formas de vida que contribuyen a la construcción de un buen vivir en territorios vivos, sanos y soberanos.

Referências bibliográficas

ARRESE ALCALÁ, P. C.. *Mujeres indígenas rurales: procesos organizativos y participación en la defensa de su territorio la experiencia de la colectiva K-luumil X' Ko' olelo' ob en Bacalar, Quintana Roo*. 2021. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco.

CABNAL, L.. Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. **Momento de paro Tiempo de Rebelión**, 2010, vol. 116, no 3, p. 14-17.

DAWKINS, V.; SOLOMON, A. Introducing the world café to doctor of nursing practice students. **Journal of Nursing Education**, 2017, vol. 56, no 10, p. 638-639.

LAROCHELLE, S.y BERKES, F.. Traditional ecological knowledge and practice for edible wild plants: Biodiversity use by the Rarámuri, in the Sirerra Tarahumara, Mexico. **The**



International Journal of Sustainable Development & World Ecology, 2003, vol. 10, no 4, p. 361-375.

LVC 2010. *Declaración de Cancún de la Vía Campesina: Las miles de soluciones están en manos de los pueblos*. Disponible en <https://viacampesina.org/es/via-campesina-declaracion-de-cancun-las-miles-de-soluciones-estan-en-manos-de-los-pueblos/>. Aseso en 10 de mayo de 2023.

MERÇON, J.. Investigación transdisciplinaria e investigación-acción participativa. Conocimiento y acción para la transformación. **Coplt-arXives y Red de Socioecosistemas y Sustentabilidad**. México, 2021.

Nyéleni, 2017. *Boletín Nyéleni # 30: Avanzando la Soberanía Alimentaria*. Disponible en : <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/>. Aseso en 23 de mayo de 2023.

Nyéleni, 2021. *Boletín Nyéleni # 43. Soberanía alimentaria en tiempos de pandemia*. Disponible en: <https://nyeleni.org/es/todas-las-ediciones/>. Aseso en 23 de mayo de 2023.

PONTES, T. M. et al. La vida al centro. Soberanía alimentaria desde la experiencia feminista campesina de VIDA AC, México. **Cadernos de Agroecología**, 2021. n.16 v.1.

Pontes, T.M. et al. **Cuando truena y suenan las chicharras. La recolecta y sus aportes a la soberanía alimentaria por mujeres cafetaleras feministas de veracruz, México** in Ortega A. (coord.) (en revisión). Sembramos, Comemos y Vivimos. Saberes Agroecológicos desde los Sures. Ed. COMARES. Colección ECORAMA. España. 2023. 68-83p.

SANTANDER, P. Por qué y cómo hacer análisis de discurso. **Cinta de moebio**, 2011, no 41, p. 207-224.

SEVERIANO HERNÁNDEZ, M. **Agroecología y sostenibilidad de la vida**. Una mirada desde la organización campesina cafetalera VIDA en las altas montañas de Veracruz, México. Tesis de Maestría. 2021