

# Recetas para una cocina incompleta



## *Recetas para una cocina incompleta*



Claudia Sesé Ribes  
NIUB 20308002  
Trabajo de Fin de Grado  
Tutorizado por Mercè Ubalde Buenafuente  
Universidad de Barcelona  
Facultad de Bellas Artes  
Departamento de dibujo A2



# Índice

<b>Abstract y palabras clave</b>	p. 6-7
<b>Introducción</b>	
Presentación del tema	p. 9
Objetivos	p. 10
Metodología	p. 11
<b>Desarrollo</b>	
Memoria explicativa: concepto y contenido	p. 14
Objetivos	p. 17
Contexto y punto de partida	p. 18
Marco teórico	p. 24
Antecedentes	p. 30
<b>Memoria técnica</b>	
Metodología	p. 40
Formalización	p. 43
Ficha Técnica	p. 47
<b>Conclusiones</b>	p. 49
<b>Bibliografía</b>	p. 50

## Agradecimientos

*Quisiera agradecer a mi tutora Mercè Ubalde por ser toda una guía en este proyecto y en otros durante la carrera. Gracias también por su trabajo e implicación en todo momento.*

*Quisiera incluir en estos agradecimientos también a mi familia y a mis amigos, que además de haber formado parte de este trabajo son siempre una fuente de inspiración y un apoyo al que acudir. Las cosas por las que estoy agradecida sobrepasan este documento. Gracias por darme la vida y por hacerme vivir ricamente a vuestra vera.*

*I a tu Jordi, t'he d'agrair un milió de coses. Especialment tot lo que m'has ajudat no només per aquest projecte, sinó durant tota sa carrera. Perquè amb tu tot és millor, més divertit i amable. Gràcies per sempre ser-hi.*





## Abstract

*Recetas para una cocina incompleta* es un proyecto artístico y culinario que surge como respuesta a la progresiva pérdida de la gastronomía tradicional en el contexto cotidiano. Se lleva a cabo mediante un libro de artista articulado por unos códigos de libro de cocina, en el que por medio de un relato en primera persona, reúno algunas recetas tradicionales mallorquinas. A través de la experiencia personal, sitúo el contexto que me involucra igual que a otras personas a nivel generacional y social. En el libro aparecen las recetas acompañadas de procesos culinarios retratados mediante la fotografía, el dibujo y objetos encontrados, acompañados de la narración que explica lo que sucede alrededor.

El proyecto quiere aplicar una mirada contemporánea hacia la cocina como espacio de transformación, revalorizando los saberes cotidianos. En busca de una ritualidad olvidada, cada vez más necesaria, capaz de reunirnos y crear espacios de cuidado y descanso improductivos. Tomada de referencia, encarnando la dicotomía actual de sentir la incapacidad de reproducir la vida de la misma manera que antes, deseando la estabilidad que tanto la caracteriza.

## Palabras clave

Comida tradicional, pérdida, libro de cocina, relato, fotografía



## Abstract

*Recetas para una cocina incompleta* (Recipes for an incomplete cookery) is an artistic and culinary project which appears as a response to the increasing loss of the traditional gastronomy in our daily context. It is carried out through an artist's book articulated by old cookbooks structure, in which through a first person voice, I gather some mallorcan traditional meals. Across my personal experience, I settle the context that involves me the same as other people on a generational and social level. In the book the recipes appear together with culinary processes portrayed via photography, drawings and found objects, accompanied by the narration that explains what happens around.

The project wants to apply a contemporary look to the kitchen as a space for transformation, revaluing everyday knowledge. In search of a forgotten ritual, increasingly necessary, capable of meeting and creating unproductive spaces of care and rest. Taken as a reference, embodying the current dichotomy of feeling the inability to reproduce life in the same way as before, wanting the stability that characterizes it so much.

## Keywords

Traditional food, loss, cookbook, narration, photography



Fig. 1

## *Introducción*

### ✿ **Presentación del tema**

Hablar de comida hoy es hablar de globalización e inflación, platos fáciles y de rápida elaboración. Hemos tenido que adaptar nuestra alimentación a los ritmos acelerados que exige la vida actualmente. Comer y por ende cocinar son una mera transacción para seguir rindiendo. La pérdida de la transmisión oral de la cocina tradicional es uno de los motivos por lo que esto sucede. Además, requiere de una temporalidad de la cual no disponemos. Quiero entender la cocina y el comer como procesos que implica afectar y el intercambio de conocimientos. Me propongo experimentar con actos que surjan de compartir contextos, tiempo y cuidados dentro del espacio doméstico de la cocina. Recuperar alimentos y tradiciones que crean rituales y convivencia, que pienso que pueden aportar un sentimiento de colectividad frente a la narrativa de la catástrofe.



## ✿ Objetivos

Los propósitos de querer hacer un libro de cocina llamado Recetas para una cocina incompleta es precisamente señalar hacia las carencias y las propias maneras de hacer que tanto caracterizan a las generaciones actuales, como los *millennials* y la generación z. Para recoger la experiencia que gira alrededor de la comida, fue preciso tomar el recetario con intención de extender el foco hacia el contexto de las cocinas, las singularidades y todo aquello que queda fuera de un libro de cocina normal. La narración pretende ejercer de recopilatorio y diario confesional, para mantener la importancia del proceso.

La mirada hacia la gastronomía tradicional es con la intención de resaltar los saberes a partir de la convivencia y el intercambio en el espacio doméstico de la cocina. Compartir, que es un acto que implica tiempo, cuidados, transmisión de conocimientos, aprendizaje mutuo. Encontrar espacios en los que se combine comer y descansar, como la sobremesa.

Deseo abordar los conocimientos del hogar, quiero compartirlos y recibirlos como muestras de amor. Que el regalo de este trabajo sea alimentar a quienes me han alimentado. Realizar una práctica artística en la que involucrar, necesitar a otras personas y que la obra resultante sea interpelando al otro. Politizar nuestras subjetividades, dar importancia a los relatos personales frente a los relatos hegemónicos de la historia. Quiero escuchar el hambre que me ha traído hasta aquí.

*Quiero quiero quiero*

*Comer, cebar, amamantar, derrochar, nutrir, guisar, atiborrar, manipular, ensuciar, ingerir, devorar, tostar, proveer, complacer, alimentar, zampar, mantener, quemar, tragar, invitar, satisfacer, condimentar, almorzar, criar, sustentar, recibir, cocer, reproducir, resurrección, morir de hambre, adobar, roer, rebosar.*

## ✿ Metodología

Los medios que he utilizado en el libro son la cocina, la fotografía, la escritura manual e impresa y el dibujo. Para construir el relato he seguido los parámetros de la estética del libro de cocina antiguo, del estilo más tradicional cercano a nuestros abuelos, que me permite añadir diferentes capas en el mensaje. Además, es una forma de dirigirme a la problemática principal. Los contenidos se dividen en principalmente tres apartados. Al principio aparece una declaración de intenciones que posiciona la voz del relato y al espectador en un plano crítico y a la vez vulnerable del proyecto. Mediante la lógica de menú, de primer, segundo, tercer plato y postre, articulo el relato entre Mallorca y Barcelona. La experiencia de la que pretendo hablar viene desde un “yo” plural, sirviendo mi relato como algo con lo que es fácil identificarse viviendo en un contexto similar. En general, al libro le sigue un tono confesional donde aparecen descritos ciertos aspectos que van más allá de las recetas.

A lo largo de este documento aparece una memoria explicativa y técnica, donde se abordan en más profundidad los contenidos que a menudo aparecen en el libro. La propuesta de este proyecto se intercala por partes durante la explicación de los conceptos y contexto que he querido tratar a continuación. La obra contiene en sí misma el proceso de lo que ha ido sucediendo en este tiempo, mostrando mediante texto e imagen su relación con el contexto. Por eso, mi intención es hacer una muestra de Recetas para una cocina incompleta a medida que lo vinculo con la investigación llevada a cabo.

**DOBLAR AQUÍ  
FOLD HERE**

Separe y conserve el resguardo de equipaje.  
*Remove and keep the claim tag portion.*



Despegue y doble el papel protector por la señal.  
*Unstick and fold by the signal the protective paper.*



Confronte los dos extremos y pegue.  
*Confront both sides and stick them.*



Frágil o mal empaquetado  
*Fragile or inadequate packing*

Equipaje no identificado  
*Unidentified baggage*

No admisible en cabina  
*Not admissible in cabin*

Deterioro  
*Damaged*

Especificar  
*Specify*

Perecedero  
*Perishable*

Aceptado fuera de hora  
*Late check in*

Tamaño  
*Size*

Frente / Side

Borde / End

Parte alta / Top

Parte baja / Bottom



# Desarrollo

## ❖ Memoria explicativa: concepto y contenido

Al principio de este proyecto mi interés rondaba en abogar por la mediocridad. Sentía una pulsión por tratar las cosas más comunes porque las encontraba sumamente interesantes. Tal vez es una respuesta a la constante presión a la que estamos expuestos, en necesitar triunfar en todo lo que abarca nuestra existencia. El miedo al fracaso y el desvelo por cuantificar cada actividad en la que invertimos tiempo, me hizo querer mirar hacia aquello que solemos rechazar por pura inutilidad.

Desde hace tiempo nuestro deseo se ha visto condicionado por unas necesidades impuestas por un régimen neoliberal. La noción de sentirnos incompletas es algo intencional, proporciona un beneficio económico. Hay una idea general que navega en internet a diario: "Hoy no te has despertado para ser mediocre". La mediocridad es la cualidad de lo ordinario. A veces se le llama mediocre a aquello a medio hacer, no deseable, con poco gusto. Las cosas (y personas) que no destacan por no cumplir con un estándar. Ser mediocre es ser del montón. Las cosas que aparentemente nadie quiere. Un lugar intermedio, en proceso, anodino y del cual irse. Por eso pienso que desear la mediocridad puede ser algo liberador.

Vivir con la constante amenaza de la extinción de la vida hace que cada vez sea más difícil imaginar un futuro. Este trabajo quiere ser una intención de buscar la vida que nos hacen creer que ya no queda, de entender cómo nuestras relaciones pueden ser ricas de experiencia si prestamos atención. Hace ya un tiempo que el malestar general que afrontamos a diario ha afectado a nuestra salud y la del planeta. He querido poner el foco en la alimentación, el hambre y la comida tradicional, porque creo que es algo que con urgencia deberíamos atender, además de otras cosas fundamentales para el flujo de la vida. Veo el espacio de la cocina como lugar de experimentación y de encuentro con la materia en la que cada vez invertimos menos tiempo, por falta del mismo o por su aplanamiento.

Mi predilección por la cocina es algo natural, varias personas de mi familia se dedican o se han dedicado a ello. He crecido rodeada de comidas y formas de cocinar que han constituido rotundamente mi gusto por la buena comida. También me han curtido en el ahorro y las ofertas, las marcas blancas y en calcular en qué vale más la pena gastarse al mes. Pienso que es algo a lo que enfrentarse con cautela, teniendo en cuenta la carga emocional y política que tiene hablar de comida. Desde siempre la cocina ha sido un campo de batalla para las mujeres, y al reclamarlo como espacio de relación y experimentación no querría obviar las connotaciones que puede tener.

No puedo concebir la comida tan sólo como un deleite, la comida también son números y un sentimiento amargo en el supermercado. Este trabajo tiene la intención de mostrar una parte más amable de compartir el momento de cocinar y comer juntos, pero no puedo dejar de lado su peso económico. Es todo un privilegio poder hablar de ello y por eso tengo la necesidad de implicar a quienes siempre han estado

para alimentarme cuando tenía hambre. Pero supongo que también es un privilegio hablar de comida sin conflicto.

Otra realidad en la que habitamos es el hecho imparable de que la vida y por tanto la cultura, en todos sus ámbitos, se ve cada vez más afectada por la globalización. Las circunstancias de una sociedad con temporalidades progresivamente más hiperactivas nos llevan a hábitos cada vez más deshumanizantes. Perder el contacto y la comunidad son algunas de ellas, pero algo palpable es el cambio de la alimentación que hemos sufrido en las últimas décadas. Es evidente que en las ciudades, sobre todo, y en las generaciones más jóvenes, recurrimos a la comida rápida y tenemos unas dietas menos tradicionales que antaño. Y aunque sea legítimo acudir por vías fáciles, tal vez indagar en la gastronomía tradicional nos puede traer ritualidades y apetitos que posiblemente necesitemos.

La idea de hacer un libro de cocina expandido es con la intención de politizar la comida, involucrando aquellos aspectos que producen malestar, pero también aquellos de lo que puede surgir el disfrute. El libro partiría con la voluntad de aproximarse a la cocina como un espacio de relación y experimentación, además de tratar la problemática de la desaparición de la gastronomía tradicional. Provocar un encuentro con la cocina y el arte, conjugando sus propiedades comunes de transmutación y reflexión, y en ejercicios que median con temporalidades extendidas.

El papel que ocupa la cocina en la obra es, además de temático, de su potencia como medio artístico. Me parecía interesante pensar en la comida como piezas efímeras que acababan en el estómago de la gente, pero no es así. Más bien el fin de cocinar era mostrar su proceso, haciendo hincapié en lo tedioso que puede ser, los tiempos que contempla y en lo importante que es el proceso. Al fin y al cabo, lo que recoge el libro es mi mirada hacia el valor de los procesos culinarios y su fin de crear convivencia y reunión. Un aspecto que le pertenece también a la comida, más o menos tradicional, es apreciar el disfrute, comer algo rico. Sentirte bien alimentada y comer con gente a la que aprecias.

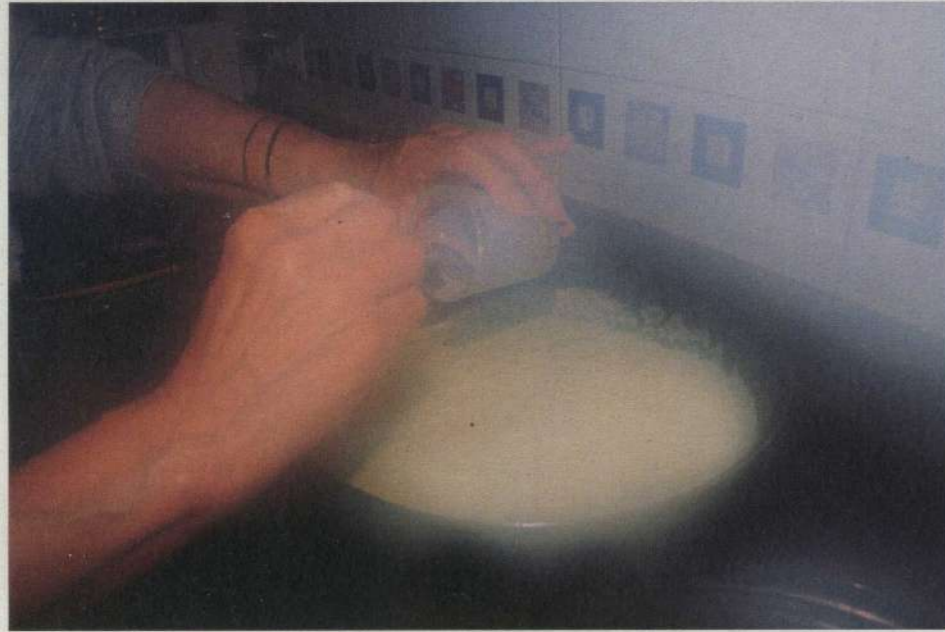
La obra es el propio proceso de cómo construimos la cotidianidad, en este caso alrededor de la cocina, y en cómo extraer de la experiencia los malestares que nos involucran a todas.



Fig. 2



## En la cocina encuentro el amor porque puedo cocinarlo y todos se lo comen



Unas manos que cocinan y lo ensucian todo porque así se crea la comida

Encuentro en la cocina un espacio de experimentación donde resuenan las voces de las personas que me han enseñado a cocinar. Son aquellas que también me han alimentado, haciendo que crezcan mis huesos, mis extremidades, mi pelo. La masa de mi cuerpo, formado por todos esos platos, se une en la cocina con las otras masas de mi familia, junto al resto de alimentos, polvo, especias, grasas, moho, secretos y manchas que otorga este espacio.

Es en la alquimia de la cocina diaria donde se encuentra la peculiaridad de cada plato.

La herencia que acompaña cada paso improvisado, el menaje roto y desgastado que aporta un sabor único, los vapores que emanan de un simple guiso. Cómo conviertes una casa en un hogar con el olor de un bizcocho recién hecho. Cómo mis padres han creado mis platos favoritos y no hay otra comida igual. Todo eso convierte cocinar en un acto puro de brujería cotidiana.

Aprender a cocinar es aprender a atender las cosas con todos los sentidos. Escuchar la ebullición del agua para los huevos, el carraspeo del aceite muy caliente, el olor

de la cebolla con el ajo y la sal pochados, notar la blandura de la pasta en su punto deseado. A pesar de lo difícil que es lograrlo, necesitamos reconducir nuestra atención a la cocina como espacio de convivencia y transmisión de sabidurías. Abordar los conocimientos del hogar y compartirlos como muestra de amor. Cocinar para una y para los demás en un contexto donde el ritmo de vida da más vértigo que nunca.

## Objetivos

Los objetivos de este trabajo son varios. Hacer un libro de artista, con referencia a un libro de cocina tradicional, también tener la oportunidad de cocinar con mi familia y hacerles de comer a mis amigos y que eso pueda ser un proceso artístico. Comer cosas deliciosas y pasar mucho rato con ellos. Hacerle caso al hambre que me hace ir por estos caminos en busca de algo que me llene. Desde el amor, lo político y el buen gusto por comer.

Pongo mi atención a los platos tradicionales, además de por motivos identitarios, para ver qué sucede cuando se intentan hacer. Para aprender de esta gastronomía recurro a mi familia en Mallorca, como fuente de sabiduría e inspiración. Pienso que reivindicar los saberes cotidianos frente al turismo masivo que nos borra es algo necesario. Eso es algo que implica coger vuelos y mucho tiempo, pero también el hecho de estar en casa de vez en cuando. Sé que es algo aparatoso pretender adentrarme en la rutina de mis familiares, cada uno tiene sus ritmos, trabajos y limitaciones. Por eso, aunque no logre hacer esas recetas, recogeré todo aquello que nos involucre en la cocina.

Quiero poner el foco del conocimiento en mi familia porque son quienes me han enseñado a cocinar, pero también me interesa extraer ciertos aspectos de la realidad que les rodea y cómo eso condiciona cada rutina en particular. Vengo de una familia trabajadora, no nuclear y eso es algo a tener muy en cuenta. Me sitúo a mi también como un sujeto de este contexto y añado el hecho de ser estudiante y tener 21 años. Trabajando desde esta posición, no se trata de documentar simplemente las cocinas y las formas de cocinar, sino más bien hacer un retrato subjetivo de todo ello.

Por eso cuando la intención inicial de hacer los platos tradicionales se tumbó, quise constatar y formar el relato a partir de ahí. De hecho, como los platos que realmente fueron retratados fue también una forma de adaptarse a todo lo que sucedía. Al fin y al cabo el trabajo tenía que moldearse a la cotidianidad, que es donde se revelan de una forma u otra los inconvenientes y carencias de las que pretendía hablar.

Mi intención es también encarnar el rol de anfitriona y cocinera para invitar a mis amigos a casa a comer uno de esos platos tradicionales. Al fin y al cabo, el pretexto de este trabajo es hablar de la falta de transmisión de la gastronomía tradicional a las personas de mi generación. El hecho de reunir a más seres queridos, con situaciones similares a la mía y hacerles partícipes también de este trabajo, es una buena forma de concluir este recorrido. Para reforzar la idea de estar presentes y dar valor a la reunión y la amistad que puede traer la comida, propondré hacer una intervención gráfica en el mantel que usemos. Para que, de alguna manera, sea un documento artístico realizado por todos y fruto del encuentro.

Por otra parte, me interesaba registrar fotográfica y materialmente la elaboración de cada receta y de la comida final. En concreto el foco estaba puesto en retratar la realidad que normalmente escapa a los libros de cocina hegemónicos: la suciedad, los errores, las manchas que remiten a lo cotidiano, además de otros objetos comunes de cocina. Lo único que esperaba de cada encuentro, tanto en las cocinas como después en la comida, era poder registrar todo lo que sucediese. No planeé lo que podría pasar, porque mi intención era documentar lo que pasa, sin un guión ni nada establecido. Aterrizar un proyecto artístico en el día a día de otras personas siempre es raro y lo que lo posibilitó en este caso fue en gran parte depender mucho de las personas implicadas, también de su actitud abierta y amable.

En general, quise provocar el intercambio de conocimientos cotidianos. Ir a buscar a mi familia para aprender para luego reproducirlos con mis amigos. Hacerlo mediante un marco artístico ha sido todo un aprendizaje sobre procesos que todavía no había probado, como el hecho de organizar encuentros e infiltrarme para documentar lo que sucede.

## ✿ Contexto y punto de partida

La cuina tradicional mallorquina està en risc de desaparició. La transmissió de generació en generació ja fa anys que ha passat a la història i la gran majoria de menors de 35 anys no saben com preparar els plats tradicionals de l'illa o, fins i tot, ni els coneixen. Així, segons els experts consultats, la gastronomia i les receptes tradicionals mallorquines podrien desaparèixer de les cuines de les cases de l'illa d'aquí a uns trenta anys, quan les generacions que encara les coneixen deixin de preparar-les i per a les futures generacions sigui només un record de la infància. (Genovard, J. 2022. Ara Balears)

El pasado octubre salió esta alarmante noticia sobre el riesgo de desaparición de la gastronomía mallorquina por pérdida de transmisión generacional. El panorama que alumbraba esta noticia, al igual que otras, es una devastadora advertencia sobre el futuro que espera a las nuevas generaciones. Los motivos por los que esto sucede son varios, como bien se señala en la noticia. Los alborotados ritmos de la vida en la actualidad, además de la llegada de la globalización, nos han llevado a un terreno en el que priorizar la inmediatez, porque no hay más remedio. Es evidente que el modelo económico basado en el turismo de masas también ha afectado en este sentido. Basta con tan sólo salir a pasear por Palma y no reconocer ningún negocio, no tener ningún bar de confianza porque vayas donde vayas todo es una cafetería gentrificada. En mi barrio donde antes había floristerías, colmados, peluquerías y bazares, ahora sólo hay inmobiliarias alemanas o escandinavas anunciando pisos a precios millonarios. Cada vez somos menos capaces de habitar nuestra propia casa.

Por otra parte también está la inflación que nos lleva afectando desde el año pasado por la guerra en Ucrania. Entrados a este año, para muchos ha sido difícil recuperarse de los altos precios de la luz y el gas. Aunque empezó a estabilizarse en ese sentido, las facturas siguen siendo demasiado elevadas y los primeros meses de este 2023 vivimos unas de las grandes subidas de la inflación<sup>1</sup>. La situación va cambiando, pero hacer la compra todavía supone un conflicto para muchas personas. Los precios cada semana se van disparando, pero en ninguna parte han vuelto a bajar como estaban antes.

Los datos del último informe del INE del pasado abril muestran que la tasa del IPC general es ocho décimas mayor que el mes anterior, siendo el 4,1%. La situación es algo similar, aunque el precio de algunos productos baje, el repunte de otros lo contrasta y el salario mínimo sigue siendo el mismo.

Alimentos y bebidas no alcohólicas, con una tasa del 12,9%, más de tres puntos y medio por debajo de la del mes anterior. Influye en este comportamiento la bajada de los precios de las legumbres y hortalizas, que subieron en abril de 2022, y que el aumento de los precios de la carne, el pan y cereales, los aceites y grasas y la leche, queso y huevos es menor que el del año pasado. (INE, Índice de precios de consumo. IPC. Abril 2023).

Pasa lo mismo con otros sectores, como por ejemplo el inmobiliario. Los precios de los alquileres se disparan cada año más sin ningún tipo de límite. Es prácticamente imposible acceder a una vivienda a un precio digno, mucho menos sola. Se estima que para poder pagar el precio de alquiler actualmente se debe destinar el 40% de la nómina. Eso para quienes logran un trabajo mileurista, porque la mayoría de personas jóvenes viven con trabajos a media jornada. Por no hablar de la inexistente inestabilidad laboral a la que muchas personas se enfrentan. Especialmente en sectores como el de la hostelería, sin un contrato fijo y con unas condiciones lejos de ser dignas, donde difícilmente se puede mantener una buena economía.

El incremento sostenido de los alquileres, la elevada demanda de vivienda y la presión del turismo desencadenan un torbellino que agudiza el estrés habitacional, especialmente en ciudades como Madrid y Barcelona. No es solo que la oferta sea limitada y que solo se publiquen 26 y 5 pisos de hasta 600 euros respectivamente. Sino, que además, las condiciones de estos pisos también son precarias: estudios sin habitaciones y de 30 m<sup>2</sup>, según los datos de Idealista analizados por La Vanguardia. (Aragó, L. 2023. La Vanguardia)

No es raro que estemos perdiendo costumbres si nos quitan cualquier posibilidad de vivir en paz, despojándonos cada vez más de cualquier posible futuro. Para la generación Z, no hay ni un solo día en el que no pensemos en la imposibilidad de tener un futuro. Es importante remarcar el aspecto generacional que pretendo tratar en este trabajo. Haber nacido al yugo de la sociedad regida por el mercado y el neoliberalismo, con crisis financieras como la del 2008 y afrontar otras crisis sociales y climática, hace que desear lo mínimo sea pedir demasiado. Una vida estable, la posibilidad de tener una casa, una cotidianidad amable.

El día a día está lleno de inconvenientes que nos mantienen en un estado de alarma constante. Sumando la publicidad masiva de distopías que ilustran cuál puede ser el destino de nuestro mundo. La globalización trae con ella la transformación de la identidad de las ciudades y los pueblos, además de la gastronomía y nuestros hábitos. Todo cambia a un modelo turístico despersonalizado, lejos de arraigarse por quienes vivimos realmente en estos lugares. Es por la privatización del tiempo libre y del espacio público, en la que solo es posible habitarlo como consumidor, que somos incapaces de encontrar satisfacción en todo aquello que no ocupa el trabajo. Porque se han encargado de que incluso descansar o llevar a cabo cualquier labor corresponda a ejercer trabajo inmaterial, para depender de lo más material.

En un artículo de Público de octubre del año pasado, se mencionan algunas de las cuestiones que rodean a las generaciones *millennial* y generación z. Los datos incluidos avalan que la población juvenil en España tiene en estos momentos el mayor porcentaje de estudios superiores universitarios y de formación profesional. Pero eso no quiere decir que haya un futuro laboral asegurado. Se acogen a un estudio de Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud para aportar datos sobre la inestabilidad económica y social:

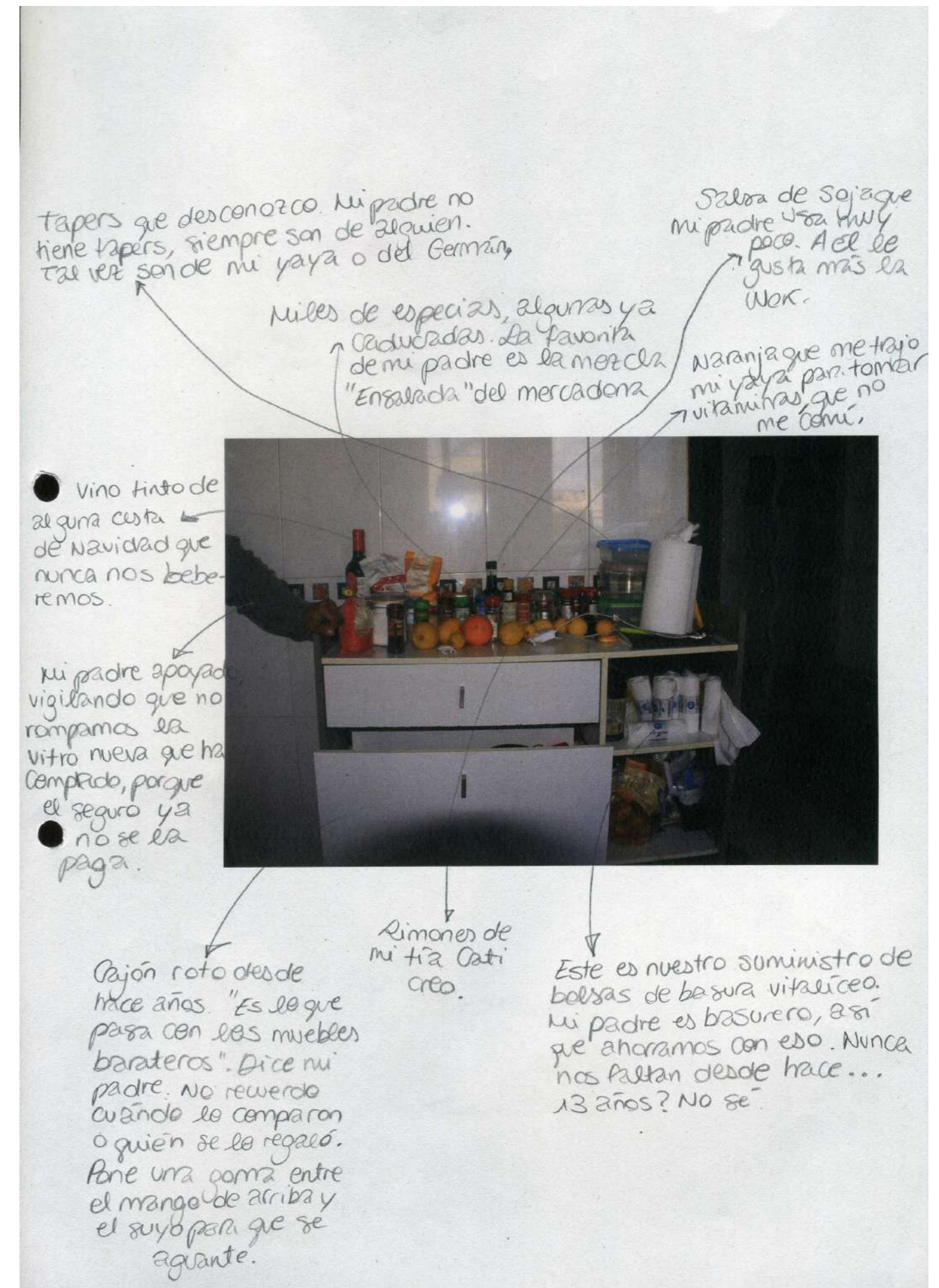
Los temas que generan mayor preocupación a los jóvenes son los salarios bajos (37,8%), la precariedad laboral (30,4%) y la dificultad para la emancipación (29,5%), seguidos muy de cerca por el paro (24,6%) y la falta de confianza que tiene la sociedad hacia los y las jóvenes (24,9%). (Biestro, F. 2022. Diario Público).

<sup>1</sup> Sánchez, Á. (2023, 28 febrero). *La inflación repunta al 6,1% y acelera por segundo mes consecutivo*. El País. <https://elpais.com/economia/2023-02-28/la-inflacion-repunta-al-6-1-y-encadena-dos-meses-acelerando.html>

Todo esto en relación a los debates que surgieron a partir de los discursos donde Isabel Díaz Ayuso señala a la juventud actual como personas que lo tienen todo, sin embargo no lo intentan lo suficiente. La culpabilidad que llevan arrastrando estas generaciones, especialmente tras la pandemia, no es más que pura estrategia política. Como se ha mencionado anteriormente, la generación más preparada tiene dificultades de emancipación y éxito laboral. Por no hablar de las sucesivas crisis económicas, climáticas y sociales que llevamos años padeciendo sucesivamente. Lo mismo pasa con sus familias, con situaciones de rentas bajas y dificultad laboral, que deben hacer a menudo sacrificios para costear la educación de sus hijos<sup>2</sup>.

Esto añadido a la cultura del esfuerzo, que lo único que implementa es la falsa creencia de que con esforzarse es suficiente, no hace más que perjudicar moralmente a las personas con menos recursos. Porque aunque nos encontremos en el momento en el que más personas estudian, no quiere decir que una gran cantidad tenga que trabajar para poder permitírselo. Teniendo como referencia el modelo anglosajón neoliberal, donde la mayor aspiración es el 9 to 5 job, rutinas alimentarias y vitales enfocadas en la culpa de no cumplir con ciertos estándares, lo único que logramos es distanciarnos más y dedicar nuestra vida al consumo. Damos por sentados muchos aspectos que antes nos acercaban, como por ejemplo cocinar y comer juntos. Tal vez deberíamos poner el foco en los contextos donde podamos compartir un descanso donde se producen cuidados y sabiduría al margen del trabajo, como por ejemplo el momento de la sobremesa.

La precarización de la vida me lleva a mirar hacia aquellas cosas que se van perdiendo por el camino. Al tomar el contexto de la cocina, busco explorar las formas de conocer acerca de nuestra cotidianidad y las formas de vivirla que se conjugan en ella. El libro de cocina expandido quiere ser una respuesta a este panorama desolador. La reapropiación de la cocina tradicional y de las ritualidades que puede aportar desde una mirada contemporánea, buscando otras posibilidades, otras formas de relación que pueden surgir de afrontar la cotidianidad desde otro lugar. Encontrar algo de estabilidad en medio de tanta inseguridad



<sup>2</sup> Biestro, F. (2022). La precariedad laboral y las dificultades para emanciparse marcan a la generación de jóvenes mejor preparada de la historia. Diario Público. Recuperado de <https://www.publico.es/sociedad/precariadad-laboral-dificultades-emanciparse-marcan-generacion-jovenes-mejor-preparada-historia.html>

Fig. 4



Fig. 5

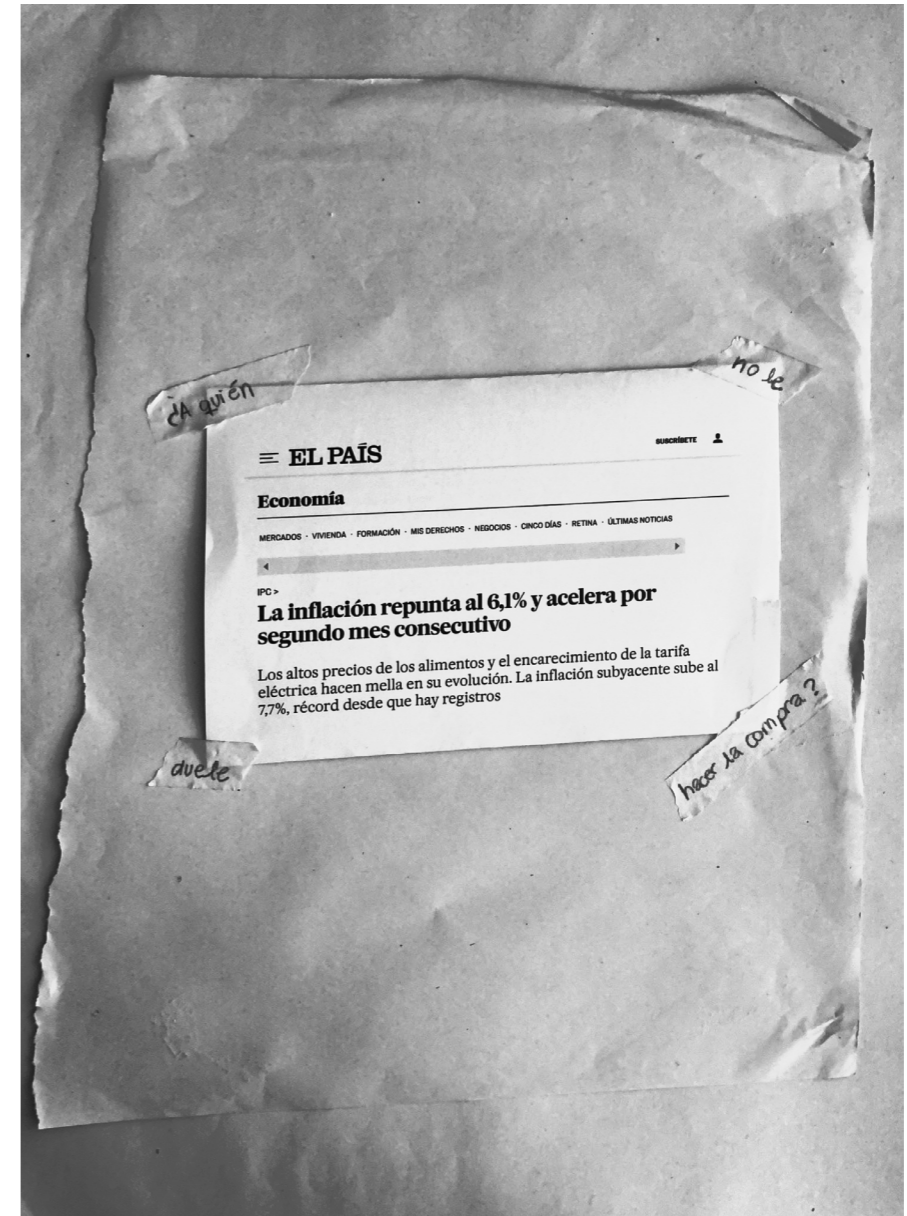


Fig. 6

## ✿ Marco teórico

### ¿Ponerse a cocinar en el fin del mundo?

La labor de cocinar hoy en día se ha visto delegada a una actividad casi secundaria para las generaciones más jóvenes. Las comidas que solemos consumir se caracterizan por ser de rápida elaboración o prácticamente inmediatas en el caso de la comida rápida, como bien su propio nombre indica. También la comida se ha convertido cada vez más en un territorio de conflicto. La cultura de la dieta ha ido evolucionando junto a los medios de comunicación, hasta convertirse en la actualidad en auténticos estilos de vida. La comida puede ser un contador de calorías, categorizada únicamente en saludable o no saludable. Además, van ligadas a estilos de vida, que para llevarlos a cabo es necesario un consumo material constante, reproducir las mismas dinámicas que enfocan a una ritualidad individual, evocada a la culpa y a la carencia.

El sentido de rutina es interesante y hubo un momento clave para que estas fórmulas se consagraran. Cabe mencionar que el auge de la obsesión por seguir estas tendencias tomó importancia durante la pandemia de 2020. No pasaba desde la crisis financiera de 2008, que en Occidente no había aparecido una crisis que paralizase el sistema. La cuarentena, la incertidumbre y el desconocimiento sobre una nueva amenaza global nos hizo colapsar. Dentro de casa, inmobilizados y aislados, surgieron nuevas ideas de cómo convertir nuestro encierro en algo productivo. Aparecieron distintas maneras en las que era necesario invertir el tiempo: con ejercicio, meditación, alimentación y limpieza. En un momento de colapso, aparecen nuevas obligaciones que nos señalan la necesidad de administrar nuestra actividad dentro de un marco productivo, siendo la noción de rutina una forma de asegurar cierta estabilidad dentro de tanto caos. La idea de destreza y disciplina se irán manifestando cada vez más en estas estéticas.

Poco a poco nos hemos ido desprendiendo del estado de alarma, pero la necesidad de implantar rutinas productivas ha quedado arraigada. Sobre todo porque la noción de repetición y la capacidad de conceptualizar esos hábitos en una filosofía y estilos de vida, responden a discursos que legitiman la individualidad. Recurrir a ellas es una forma de tomar aparente control sobre nosotros mismos, asegurando la salud y la felicidad frutos de estas predicaciones. Como bien explican Illouz y Cabanas en el segundo capítulo de *Happycracia* (2019), una de las maneras de reavivar el individualismo es actuar bajo los parámetros de la felicidad autónoma. La lógica del mercado ha colonizado todos los aspectos que rodean nuestras vidas, siendo todo capitalizable. Debemos convertirnos en un proyecto de nosotros mismos, confundiendo el trabajo como una extensión del ser; percibir la realización personal, la educación y el éxito en una cuestión de competitividad; la identidad como un asunto de decisiones personales, entre otras cosas.

Dentro de la lógica del libre mercado, el individuo busca la autonomía en esta toma de decisiones, las que legitiman el sistema neoliberal y condicionan nuestro deseo. La idea de la felicidad como objetivo fundamental ha tomado un verdadero protagonismo en nuestra sociedad por su capacidad de ensamblar los valores individualistas que avalan al sistema. Respaldándose en el ámbito científico, los discursos actuales de la felicidad se caracterizan por su neutralidad en la responsabilidad personal, con voluntad apolítica<sup>3</sup>.



Fig. 7

La sensación de vivir en el final de la historia, de que no haya nada nuevo que pueda suceder, es algo repetido a lo largo de la historia. Con la caída del muro de Berlín en 1989, consagrado el triunfo del neoliberalismo, Thatcher enuncia con su eslogan de no hay alternativa al capitalismo y de que no existe algo así como “la sociedad” se cumplen por completo sus palabras. En esta nueva etapa del capitalismo, como explica Mark Fisher, tras haber logrado colonizarlo todo en un plano material, ¿podía continuar sin territorio que conquistar? Después de acabar con su alternativa, estableciéndose como único sistema viable, el único terreno que colonizar era el subconsciente. Nos encontramos en un momento de agotamiento en el que no queda nada más de lo que apropiarse, siendo cualquier intento de subversión asimilado por la propia lógica neoliberal. Es mediante la integración de un modelo de vida preconcebido, donde los deseos, metas y esperanzas tan sólo pueden ser producidas dentro del capitalismo<sup>4</sup>.

Una de las problemáticas más comunes hoy es vivir con la dicotomía de querer hacer las cosas mejor pero no tener tiempo ni dinero. A la vez pensar que cualquier esfuerzo se convierte en un modo de vida que ya se anuncia caduco, que no asegura estabilidad. Desear una casa, una hipoteca, una vida estable, pero ser incapaz de imaginar un futuro a largo plazo. Mientras estas ideas parecen tan lejanas que nos cohiben de esperanza, hay otras cosas que desear. La maquinaria del deseo es inacabable, ejecutada desde la publicidad, ya ha colonizado nuestra subjetividad y el espacio público. Los medios de comunicación son capaces de extenderse allá donde vayamos. A través de los smartphones, que actúan ya como una prótesis de nosotros mismos, logran capitalizar toda nuestra actividad. Como dice Han (2015), antes que experiencias, producimos información<sup>5</sup>. Invadiéndonos en cualquier momento, los medios de comunicación y la publicidad ponen a plena disposición una lista de scroll infinito, donde siempre aparecen cosas que necesitas.

3 Cabanas, E & Illouz, E. (2019). *Happycracia*. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas. Paidós.

4 Fisher, M. (2016). *Realismo capitalista: ¿No hay alternativa?*. Caja Negra Books. p. 20

5 Han, Byung-Chul (2014) *Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Pensamiento Herder. p 15

Juan Evaristo Valls desarrolla en su *Metafísica de la pereza* (2022) lo revolucionario que es reclamar parar, el descanso no premeditado. En un momento en que la cultura del esfuerzo ha calado y transformamos nuestras rutinas en algo cuantificable. Es interesante cómo el agotamiento aparece siempre como algo negativo, algo que evitar, como si la vida no pudiera continuar mientras descansamos. Lo improductivo puede no ser capitalizable, la energía que no se dedica al consumo frenético o al trabajo hiperactivo es mal vista por eso mismo. En este sentido, relaciono mucho lo que dice sobre la pobreza de experiencia por el sentido de ser incapaces de disfrutar nunca del presente. Con la preocupación constantemente puesta hacia el futuro, es inevitable pensar qué podemos hacer productivamente. Pero la cuestión es que muchas de esas preocupaciones no provienen de únicamente de nuestra voluntad.

Hemos alcanzado una pobreza de experiencia tal que se torna hoy imposible concebir formas de vida allende de la lógica de la competencia y el rendimiento. La inconsciencia con que habitamos esta cosmovisión, que lo improductivo y lo incompetente resultan intolerables, confirma su triunfo como ideología. En este sentido, nuestra pobreza de experiencia se mide por la falta de medios para desarticular estas formas de dominación, pues nuestros conceptos y estrategias para la disidencia y la insumisión vienen provistos por la misma gramática de la operatividad. (Valls, J. p. 38, 2022)

En este sentido, Marina Garcés en *Un mundo común* (2012) habla de cómo el neoliberalismo ha modificado nuestras relaciones en base al individualismo, con un sentido utilitarista y aislador. La progresiva privatización de los cuidados y del espacio público nos cohibe cada vez más de compartir experiencias. Imaginar un mundo común, desde el cual relacionarnos en base a una solidaridad que cuide de nuestras relaciones con los otros y con el entorno. Más allá de la propuesta, lo que más me interesa es la manera en la que pone sobre la mesa que para imaginar un mundo mejor, no hace falta imaginarnos otro. Es un mensaje positivo respecto a las distopías que dibujan un futuro catastrófico en el horizonte de cualquier posibilidad. Lo que verdaderamente deberíamos imaginar es otros futuros desde donde ya estamos, por mucho que intenten quitarnos cualquier intento de esperanza.

[...] El inacabamiento es reversibilidad, reciprocidad, vulnerabilidad, anonimato: reversibilidad de una visión inagotable, que requiere de la mirada de otro para poder ser completada; reciprocidad de las acciones y de los quehaceres, para los que una sola vida nunca podrá bastarse a sí misma; vulnerabilidad como condición de los cuerpos y de las mentes expuestos a lo que no pretenden controlar; anonimato, finalmente, de una vida compartida que escapa a los nombres, que sólo es intermitentemente personal, parcialmente reconocible, frágilmente identificable. (Garcés, p. 146, 2013)

En relación a mi proyecto, creo que he podido tratar en esencia los temas nombrados. De alguna manera u otra, desde el principio quise enfrentarme al vacío que tanto se asocia a las generaciones actuales, apropiándome de aquellos elementos, mensajes y costumbres que remiten a las cosas inacabadas. Acercarme a la cotidianidad desde una intención siempre política.



Fig. 8



Para la generación más preparada de la historia una olla exprés es una ostentación y a la vez algo que se anhela. En mi caso, invertí en esta maravilla de 20€ de Ikea. Con tapa y todo. Verme en el reflejo del fondo de acero inoxidable me hace pensar en las maravillas que me brinda esta pieza de ajuar.



74

Fig. 9

Vivir ya es un lujo



Me encantaría que esta olla estuviera toda la vida conmigo. Envejecer juntas y cocinarle a muchas personas. Igual que las que hay en casa de mi madre. Sólo si dura pensaré que es una olla de verdad y no un simple objeto perecedero, como lo es todo hay en día.



75

## ❖ Antecedentes

El momento en el que aterrizó este proyecto fue teniendo a mano algunos referentes que llevaba una temporada consultando. Pienso que la influencia que he tenido de referentes a lo largo de la carrera se ha ido formando a la vez que yo iba construyendo mi persona como artista. De alguna manera, creo que he bebido de muchos frentes para llegar hasta aquí y que, aunque casi inconscientemente, han ido formando poco a poco mi sensibilidad, mis intereses y preocupaciones. Creo que también tomo de referencia otras cosas fuera del contexto artístico y no sabría muy bien como referenciarlas de una manera académica. Mis amigas, mi familia, mi pareja, quedan constatadas en este trabajo como una importante fuente de inspiración.

El proyecto de *La cocina situada: un diccionario ilustrado para la soberanía alimentaria* (2021) de Carla Boserman y Marina Monsonís fue en gran parte el punto de partida para el trabajo. Tanto por su posicionamiento político como por las metodologías artísticas a la hora de abordar los temas. Se trata de un libro que ilustra a través del dibujo y de la narración de experiencias personales conceptos, alimentos y recetas particulares de diferentes autores y autoras. Remiten esencialmente a los conocimientos cotidianos junto a información contextual. Las voces que componen este diccionario componen un imaginario de cocina poco habitual, sin embargo la mayoría de aportaciones pertenecen en gran parte a hechos autobiográficos.

En concreto, encuentro mucha sintonía con el texto en el que habla sobre el recetario. Expone una comparación de los recetarios con autoría, desde un estadio de la comida con categoría, a los recetarios de siempre sin autoría, hecho por amas de casa, sirvientas y cocinas invisibles. Pone sobre la mesa una definición de los recetarios evidenciando su valor político que pienso que sintetiza completamente la visión con la que he querido trabajar:

En todos subyacen tres identidades: la personal, la comunitaria y la geográfica.

Los ingredientes hablan de economía y religión;  
las técnicas, de antropología y ciencia;  
el resultado, de gusto y cultura.

No hay recetario sin oralidad ni paisaje sin historia o herencia.

Papeles con manchas y tachones. (p. 123)

En la línea de proyectos que trabajan sobre la cocina, el colectivo Nyamnyam lleva años creando talleres alrededor de la potencia comunitaria que aporta cocinar y comer. En una entrevista en A\*Desk de 2016, los artistas explican cuáles son sus objetivos dentro del marco de la gastronomía. Hablan de cómo, con el pretexto de cocinar, se activan otros procesos de pensamiento que acompañan en la práctica a los contextos que los rodean. Concibiendo la gastronomía como un espacio relacional, a partir de las buenas prácticas en el comer, dando importancia en los procesos de intercambio que se producen <sup>6</sup>.

da. En una de sus performances, *The cloth we share*, que se llevó a cabo el pasado 2022 en la Gallerysmith en Australia, realiza dibujos sobre el mantel de una mesa en la que come con otras personas. Se trataba de constatar el estar presentes, compartiendo la comida. En particular esta obra fue algo que inspiró mucho la iniciativa que propuse para la comida con mis amigos, en la tercera parte del libro. Al hacerla en un contexto doméstico y al implicar a personas tan cercanas, pienso que se trata de una propuesta en la que se puede disfrutar mucho. Mis amigos estuvieron muy abiertos y surgieron sincronías de manera muy fácil y cómoda. De hecho, al principio hubo más silencio de lo que pensaba por la concentración para realizar dibujos.

Martha Rosler es otra gran referencia para mí, tanto para este proyecto como en otros. En *Semiotics of the Kitchen* (1975), en el que realiza una performance a través de objetos cotidianos de la cocina, procurando nombrarlos de manera robótica, mostrando su uso al aire y errático. Aquí el contrapunto es la impersonalidad que pretende darle con tal de descontextualizar los objetos, usándolos casi de forma de demostración para un público inexistente, porque se supone que ya se sabe cómo se usan esos objetos. En mi lugar he sido completamente personal, pero pienso que esta performance aporta una visión crítica necesaria desde la cual trabajar. En términos de banalidad, que es uno de los grandes intereses de este trabajo, creo que Rosler siempre tiene la capacidad de abordar temas candentes a través de los objetos más cotidianos. De hecho en uno de sus ensayos *Para un arte en contra de la mitología del día a día* (1975-2001) se plantea cómo abordar los problemas que pertenecen al día a día, para revelar su aspecto más político y a la vez personal. Es mediante la apropiación de aquellas cosas banales, como la televisión y la publicidad, donde encuentran lenguajes de la cultura de masas de los que apropiarse. Dice también:

Una de las formas básicas de la cultura de masas, incluyendo la televisión y el cine, es la narrativa.

La narrativa puede ser una forma hogareña y manejable de dirigirse, pero su misma virtud, la sugerencia de subjetividad y experiencia vivida, es también su peligro. (Rosler, M. 1975-2001, p. 6) (Traducción propia).

La narración en la obra es una parte esencial, para formar el relato pensé que la mejor manera sería a través de la fotografía y de un formato cercano al diario. Se trataba de conjugar un lenguaje ecléctico, que visualmente aportase información de las recetas, pero que también acompañase a aquellas cosas que suceden al margen de la elaboración. Las posibilidades que aporta expresarse en términos de diario son muchas, entre ellas tener la libertad de aplicar tanta información como desee mezclando capas, siempre bajo una voz en primera persona. Es un relato completamente expresado desde la subjetividad, pero con la mayor pluralidad posible. Desde el principio quise trabajar con el Yo plural que se encuentra en muchas obras donde el relato sobre vivencias personales tienen la capacidad de apelar al otro. En este sentido, creo que confluyo mucho con uno de los aspectos acerca de la subjetividad que describe Bourriaud en su *Estética relacional* (1998), y es que la subjetividad no puede existir como algo escindido de su contexto, tanto social como geográfico.

[...] En otras palabras, la subjetividad podría ser definida sólo por la presencia de una segunda subjetividad: constituye un "territorio" a partir de los territorios que encuentra; formación evolutiva, se moldea sobre la diferencia que la constituye a sí misma como principio de alteridad. Es entonces en esta definición plural, polifónica, de la subjetividad, donde aparece el temblor perspectivo que Guattari impone a la economía filosófica. La subjetividad, dice, no podría existir de manera autónoma, y no podría de ninguna manera fundar la existencia del sujeto. (Bourriaud, 1998, p.59)

<sup>6</sup> Por otra parte, Gosia Włodarczak es una artista performer que trata el trazo de una manera expandida. Perruca, Marta. (2022, 12 enero). Nyamnyam: portant la quotidianitat [Entrevista]. Recuperado de <https://a-desk.org/ca/magazine/nyamnyam-por-tant-la-quotidianitat/>



Nº2

Barcelona

## Alimento para el alma es comer con tus amigos

Desconozco cuál es la forma más adecuada de volar. El tiempo de espera estimado es de cuarenta y cinco minutos. Me sujetan los reclamados, acudo a ellos con la carga máxima autorizada. No hay forma de volver si no has encontrado la manera de irte. No tengo más que durezas de subir por estos picos caramelizados. Cuento todo el azúcar que me queda después de cada roce, hasta que espesa y es amargo. Traigo roídos todos los frutos maduros dentro de la maleta. Dejando el rastro más pútrido detrás de cada paso que doy, pero me adolece de la manera más tierna.



Teniendo referencia de esta subjetividad que es influenciada por su entorno, pienso que los referentes literarios que he tenido han curtido también mi sensibilidad y mirada hacia aquellas cosas que quería contar. Es muy importante el contexto en el que actúo, porque es también lo que me ha impulsado a hacer este proyecto. Por eso pienso que el Yo desde el cuál escribo, está contaminado por todos estos aspectos. Pensar, ver y comunicar a través de la cocina también aporta otras capas desde las cuales encontrar maneras de relación.

[...] Pues ¿qué os pudiera contar, Señora, de los secretos naturales que he descubierto estando guisando? Veo que un huevo se une y fríe en la manteca o aceite y, por contrario, se despedaza en el almíbar; ver que para que el azúcar se conserve fluida basta echarle una muy mínima parte de agua en que haya estado membrillo u otra fruta agria; ver que la yema y clara de un mismo huevo son tan contrarias, que en los unos, que sirven para el azúcar, sirve cada una de por sí y juntos no. Por no cansaros con tales frialdades, que sólo refiero por daros entera noticia de mi natural y creo que os causará risa; pero, señora, ¿qué podemos saber las mujeres sino filosofías de cocina? Bien dijo Lupericio Leonardo, que bien se puede filosofar y aderezar la cena. Y yo suelo decir viendo estas cosillas: Si Aristóteles hubiera guisado, mucho más hubiera escrito. (Inés, Sor Juana. 1692)

Me parece importante situar con este fragmento de una carta de Sor Juana Inés de la Cruz a Sor Filotea. Desde hace tiempo la figura de la monja me ha llamado mucho la atención, pero en concreto este pedacito de testimonio es lo que posiblemente mejor aglutina este trabajo. La mirada de Sor Juana, tan contemporánea a pesar de ser del siglo XVII, proclama una idea espectacular acerca de los conocimientos femeninos cotidianos. Me pareció completamente cautivadora la manera en la que describe, fascinada, las cualidades de la yema y la clara de un huevo. Es esa fascinación con la que quise trabajar, aplicada al día a día lleno de acontecimientos fascinantes. Las "filosofías de cocina" es, posiblemente, la mejor declaración que he podido leer jamás, y básicamente removi6 algo en mí hasta llevarme a hacer este libro de cocina expandiendo su cometido.

Siguiendo otros referentes, una obra que he tenido muy presente estos meses ha sido *La Campana de Cristal* (1963) de Sylvia Plath. Lo cierto es que el género literario y filmico *coming of age* me ha influenciado mucho a lo largo de los años. Dentro de él se tratan historias donde el personaje principal afronta el final de la infancia con un inicio de madurez traumático. Normalmente al principio de la veintena, el personaje aborda sus vivencias a través de la contraposición del presente junto a recuerdos que aportan información de su contexto. En la narración del personaje aparecen recuerdos que contextualizan su experiencia. La confrontación con la vida supuestamente designada y el tono confesional de insatisfacción e inadaptación aporta una dimensión del yo tal vez más plural. Ya que esta inconformidad suele desvelar una serie de valores intransigentes. La incapacidad de adaptarse a una vida programada, cumplir con ciertos aspectos de la sociedad, la decepción de muchos sueños de infancia y el sentimiento de decepción suelen ser los temas principales.

En el caso de la novela de Plath, que me ha ido acompañando durante los últimos meses, me resonaron muchos aspectos relacionados precisamente con este sentimiento de confrontación. Aunque pertenezca a un contexto de 60 años atrás, su voz se mantiene atemporal. El diálogo interno de la protagonista frente a las circunstancias que debe afrontar contiene un tono confesional, operando desde una subjetividad femenina profundamente identificable. En concreto, el tercer capítulo de la obra es posiblemente una de las cosas que también dirigió mi mirada hacia los rituales que implica la comida. La protagonista se atiborra de caviar en uno de los banquetes que paga la empresa, mientras le atraviesan recuerdos de la comida barata que había consumido desde siempre y que la hacen sentir tan fuera de lugar en esa experiencia.

[...] Solo de ver toda la comida amontonada en aquellas cocinas me mareaba. No es que en casa nos faltara de comer, solo que mi abuela cocinaba siempre piezas de carne y pasteles de carne económicos y acostumbraba a decir, apenas te llevabas el primer bocado a la boca, «Disfrútalo, que va a cuarenta y un centavos la libra», con lo que siempre sentía como si comiese peniques en lugar del asado del domingo. (Plath, p. 44, 1963)

Por la forma en la que pude identificarme concretamente con esto, tomé un gran impulso en querer representar la elaboración de los platos junto a un testimonio que añadiese contexto de cómo son esas cocinas y quiénes son las personas que cocinan. Aplicar la descontextualización para aportar información marginal. En el caso de Plath, una pregunta que veo es: ¿cómo puedo reproducir la vida que me han dicho que debería vivir? Yo también me lo pregunto.

La manera en la que quería formar el relato era desde la intención de involucrar tanto objetos como espacios y personas. Se trataba de recurrir al lenguaje y métodos que utilizan normalmente los libros de cocina, pero también de aportar una sensibilidad hacia la materia que es nombrada. En este sentido, Sarah Ahmed habla de los *Happy objects* (Objetos felices) como aquellos objetos y cosas que nos remiten a algo feliz a través de su proximidad y de la subjetividad evocada en ellos. Pensar en los objetos felices es reflexionar sobre lo que son y en lo que nos aportan. Dice “Ser afectado por algo es evaluar esa cosa. Las valoraciones se expresan en cómo los cuerpos se vuelven hacia las cosas. Dar valor a las cosas es dar forma a lo que está cerca de nosotros.” (Ahmed, 2010, p. 31. Traducción propia). Por eso, a la hora de relatar las cosas que sucedían, fue necesario incluir en el mensaje aquellos objetos que formaron parte de la experiencia. Quise reflexionar y crear a partir de lo que comemos, cómo comemos, qué dicen los muebles que guardan nuestras ollas y platos y cómo todo eso nos moldea y condiciona.

Pensé que hablar en términos culinarios sería un gusto también, ya que podría expresarme con ingredientes eclécticos. A menudo he recurrido a apropiarme de la estética y del lenguaje propios de los libros de cocina tradicionales, al fin y al cabo forman parte de lo que pretendo reivindicar. En el intento de buscar una referencia en el pasado, pretendo rescatar la capacidad identitaria que eso contiene. Estas referencias me permitieron formar un relato a partir de mi voz, involucrando también las subjetividades de las personas implicadas en las recetas.

En un trabajo anterior trabajé intereses similares a los que trato en este. El proyecto *Gracias por su descanso* (2022) partía del concepto de la hipervigilancia para reivindicar un descanso inútil frente a toda la cultura del esfuerzo. Realicé un fanzine donde recorrí mis rutinas de descanso de manera analítica, haciendo gráficos y dibujos a partir de las horas que dormí durante el mes de noviembre, que era cuando estaba haciendo el proyecto. El contrapunto fue reunir unas fotografías en las que dormía con diferentes familiares. Intervine las fotografías con pintura y edición posteriormente. Junto a las imágenes había pequeños recuerdos que remitían a momentos de descanso con cada persona. También apareció mi primer interés en la comida, pensé en el desayuno como un espacio donde se podía hablar de descanso y comer:



**El desayuno no es la comida más importante del día, es una comida más. Pero siempre es un placer. Me duermo pensando en ello.**

**Yo necesito por lo menos 40 minutos para desayunar.**

Cada día desayuno lo mismo: Una tostada de pan multicereal tostada 4 minutos y un café con leche. Jamón de pollo o pavo, lo que sea menos caro el mes que lo compro. Queso tierno del Lidl. A veces es de vaca normal porque me doy un capricho. Preparo las lonchas en un plato pequeño de Ikea, porque al salir la tostada las calienta cuando restriego el tomate o el aceite. Mientras se hace la tostada hago café en la cafetera Dolce Gusto que compré de oferta a medias con Jaime. Uso las cápsulas de marca Consum porque son más baratas y porque tienen buen sabor. Media taza de café y un chorrito de leche fría.

Me encantan los desayunos grandes que hace mi madre cuando nos levantamos tarde. Huevos rotos, pan tostado, a veces restos de la cena anterior, cafés, pasteles, tal vez salchichas. Parece un hotel y siempre tardamos 1 hora.

Sueño también con las napolitanas de chocolate que mi padre va a buscar al horno del pueblo de vez en cuando. Conservan aún el calor y son muy tiernas.

Fig. 11

Esta fotografía la hizo mi abuelo, yo apenas tenía unos días de vida y mi madre 17 años. Estábamos en su habitación, en casa de mis abuelos. La luz que nos iluminaba era la de una lámpara de tucón que ahora ya hace años que perdimos. La foto lleva colgando de mi casa protagonizando el pasillo desde que tengo uso de razón, igual que en casa de mis abuelos pero en menor tamaño. No he visto otra fotografía igual en toda mi vida y eso me encanta. No sabría cómo explicarlo pero esta manera en la que me sostiene mi madre, con los brazos de esta manera, esta expresión y esta luz, es única en el mundo. Ahora ya no dormimos así cuando dormimos juntas, como es natural. Pero al fin y al cabo descansar juntas es algo que nos gusta mucho hacer. Especialmente después de haber discutido durante media hora qué película ver y que ella se quede dormida a los 10 minutos.



Fig. 2. Claudia Sosa Ribes, 2022. Fotografía intervenida. Mi madre y yo, 2001

Fig. 12

El formato de fanzine y libro de artista siempre me han gustado. Para este trabajo encontré otros referentes que también me han influenciado mucho en este trabajo. Una de ellas es Conxita Herrero con su autopublicación *Recetas Gourmet* de la Inclinada y sus simpatizantes (2021). Herrero reúne en este fanzine las recetas de cada persona con las que había compartido piso. A lo largo de la publicación aparecen las recetas escritas por cada persona junto a una foto suya e ilustradas por Herrero. La propuesta me gustó mucho y pienso que se acerca mucho a lo que he querido tratar. El fanzine está formado también mucho desde lo procesual, enseñando por escrito cuál era su propuesta, cómo la difundió, cómo la recibieron y algunas imágenes y dibujos al final que explican mejor el contexto.



Fig. 13

Otro fanzine que también me ha entusiasmado es el de *La Rueda de la Pasión Desbordada* de El Naufraguito (2011). El estilo de El Naufraguito siempre me ha llamado la atención. También se trata de una obra colaborativa en la que diferentes personas escriben textos relacionados con el tema titular. La mezcla de canales, los recursos gráficos y el mensaje convierten este pequeño fanzine en toda una experiencia. En concreto, confluyo mucho con las páginas del yogur desnatado:

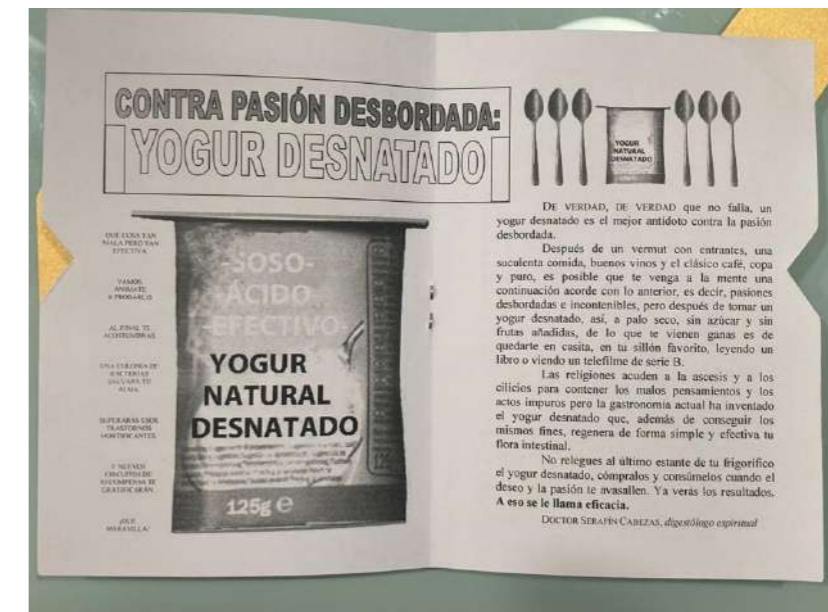


Fig. 14

Los referentes de libros de cocina tradicionales son muchos también. Recurrí a diversos libros por internet, pero el libro principal es uno que hay en casa de mi abuela desde siempre. Se trata de *Cocina básica* de Rosario Cifuentes (1994). De hecho fue a finales del año pasado que decidí echar un vistazo a este libro, tan desaliñado en un primer momento, y resultó ser una gran fuente de inspiración. Es posiblemente el tono de la autora lo que más me guste de todo el libro, la manera en la que describe las cosas y su firmeza. También la parte estética me llamó mucho la atención, por eso yo también escogí los colores blanco, negro y rojo.



Fig. 15

**Caprabo**

JOMIDAR BAZAR S.L. - 8406 (807694711)  
 CARRER SANT PAU, 115 - 08001 BARCELONA  
 104680012365029137

C-8406 02/05/2023 11:35 001 01 19137  
 SAFATA 50  
 EUN ETOT E T CLUB  
 1,83  
 4,35  
 2,25  
 8,25

0.00€

LIDL SUPERMERCADOS S.A.U.  
 Carrer del Comte d'Urgell, 1  
 08011 Barcelona  
 NIF A60195278

Tot el teu ESTALVI AL TEU MÒBIL  
 Baixa't l'App i ADÉU PAPER  
 I si no tens targeta Club Caprabo,  
 fes-te-la aquí, és GRATIS



**consum**  
 Junts és cooperativa

CONSUM, S.COOP.V.  
 366 - B.Ronda de  
 Tlf. 934437997 - N

2110 254385/84  
 Devolucions articles de basar amb  
 tiquet de compra i embalatge original  
 en un termini màxim de 30 dies sense  
 perjudici de la llei de garanties.  
 Atenció al Client  
 www.lidl.es/contacto tel. 900958311  
 GRACIES PER LA SEVA VISITA

1 F. TAL  
 1 GAME, PL  
 1 TOR, PL  
 1 HUMMUS  
 1 OU MITJA  
 1 P. MOTILLE  
 1 BASTON DLI  
 1 BASTONET INV  
 1 LL.CAL SEM.CO  
 1 AIGLA CONSUM T.  
 1 HIG.HUM.CONSUM  
 1 BOSSA COMPRA REDCL  
 Soci-Client 2902810607012

Total factura:  
 IMPORT PER ABOMAR  
 Targ. Crèdit  
 Canvi

Venta tarjeta Bancaria:  
 C:0366 Tarjeta:xxxxxxxxxxxx3813  
 Autori:362278 00/A00000000032010  
 No se requiere autenticacion  
 Operación aceptada Online  
 Tarjeta

**L'HORT  
 A SANT ANTONI**

**MELBERFRUIT S.L.**  
 RDA. SANT PAU, 64  
 08001 BARCELONA  
 TEL:934427261  
 CIF B65512261

Factura simplificada

210923936  
 Consumidor final  
 NIF 999999999  
 TN: 22452 06/03/23  
 Balanza: 02 18:03

Artículo	kg	€/kg	€
TOMAQUET MADUR 1ERA	2	0,620	1,49
<b>Total:</b>	<b>1</b>		<b>0,92</b>

Formas de Pago  
 EFECTIVO 0,92  
 0,92  
 0,00



**consum**  
 Descarrega't l'App de Mòbil  
 podras identificar-te i buscar  
 tens descomptes des del mòbil



29,97 €

3,35

EMPLEADO 1  
 001 001 050572 0001 02/1

**LIDL**

LIDL SUPERMERCADOS S.A.U.  
 Carrer del Comte d'Urgell, 1  
 08011 Barcelona  
 NIF A60195278

Conservi aquest tiquet, imprescindible per a qualsevol reclamació, canvi o devolució. Conservi l'embalatge original. Les devolucions només s'efectuaran a la botiga on es realitza la compra. No es pot canviar ni tornar la roba interior. Plaç màx: 30 dies, excepte tara o defecte. Gràcies per la seva visita.

Resistente a la luz solar  
 Más resistente a la luz y a la p  
 de color para que lo puedas c  
 durante más tiempo

Sostenible  
 Procedente de madera sosten  
 respurosa con el medio ambiente

Con el ticket de Lidl hacemos tu co  
 el nuevo ticket  
 con el medio am  
 Comprometidos

**LIDL**

LIDL SUPERMERCADOS S.A.U.  
 Carrer del Comte d'Urgell, 1  
 08011 Barcelona  
 NIF A60195278

Gran Via de  
 14:55  
 IMPLICADA: 3708-019-000140

EUR

Campo Largo/Barbanzoz pr	0,75 B
Cupón Lidl Plus	0,75
Artiach/Artiach Dinosaur	3,49 B
Milbona/Leche semi	0,90 E
Goggets de pollo	5,29 B
La Cestera/Pan cereales	1,79 B
Nixe/Atún FAD free	4,25 B
Edulis/Tomate rallado	0,85 B
Ocean Sea/Delicias del m	1,99 B
Solevita/Zumo naranja ll	1,19 B
Milbona/Yogur griego	1,89 B
Realvalle/Pechuga de pol	2,09 B
Roncero/Queso loncha 1,69 x 2	3,38 E
W5/Limpiador lejia	2,25 C
Purio/Bolsas basura 30 l	1,59 C
-/Burger meat pollo	4,35 B
-/Pechuga ajillo	4,60 B
0,609 kg x 7,55 EUR/kg	1,29 C
Solevita/Limonada light	1,89 E
Aguacate malia	1,27
Campo Largo/Arroz redond	1,0
Milbona/Queso fundido hi	1,1
Freshona/Tomate frito pa	0,1
Edulis/Ensalada gourmet	1,1
Combino/Macarrones	1,1
Combino/Espaguetis	1,1
Zanahorias 500 g	1,1
Pátata Amandine	1,1
Pera Ercolina granel	1,1
0,382 kg x 2,99 EUR/kg	1,1

TOTAL  
 Tarjeta

034784132  
 A0000000032010  
 VENTA Visa CaixaBank  
 459985XXXXX3813  
 13/04/2023  
 IMP.: 54,76 EUR  
 RECIBO PARA EL CLIE

IVAX	IVA	P N
B 10 %	3,02	30,1
C 21 %	0,89	4,2
E 0 %	0,00	14,0
F 5 %	0,12	2,0
Suma	4,03	50,3

2110 036914/88  
 Devolucions articles de  
 tiquet de compra i embal  
 en un termini màxim de  
 perjudici de la llei de  
 Atenció al Cli  
 1141 es/contacto T

**L'HORT  
 A SANT ANTONI**

**MELBERFRUIT S.L.**  
 RDA. SANT PAU, 64  
 08001 BARCELONA  
 TEL:934427261  
 CIF B65512261

Artículo	kg	€/kg	€
tipció			3,20
ATCHA			1,05
US CLASSIC			3,70
A DECOLORANT			2,90
MOL			0,96
SERVA			
AQ. F			
M VEI			

Factura simplificada

210943013  
 Consumidor final  
 NIF 999999999  
 TN: 41324 13/04/23  
 Balanza: 02 17:46

Artículo	kg	€/kg	€
ALBERGINIA 1ª	442	0,260	0,99
OUS	310	NP 1 x	1,50
CARBASSO 1ª	440	0,530	0,99
CEBA DOLCA	161	0,675	1,99
<b>Total:</b>	<b>4</b>		<b>3,62</b>

Formas de Pago  
 T.CREDITO 3,62

Entregado  
 Cambio 0,00

Atendido por:  
 4 CRISTIAN

AGRAITS PER LA SEVA VISITA

**L'HORT  
 A SANT ANTONI**

**MELBERFRUIT S.L.**  
 RDA. SANT PAU, 64  
 08001 BARCELONA  
 TEL:934427261  
 CIF B65512261

Artículo	kg	€/kg	€
CARBASSO OFERTA	440	0,725	0,99
CEBA SECA OFERTA	1540	0,970	0,79
TOMAQUET BARBASTRO OFERT	1497	0,915	0,99
TOMAQUET LILA	1141	0,735	1,49
<b>Total:</b>	<b>4</b>		<b>3,5</b>

Factura simplificada

210900717  
 Consumidor final  
 NIF 999999999  
 TN: 67582 04/11/23  
 Balanza: 02 10:00

Formas de Pago  
 T.CREDITO 3,5

Entregado  
 Cambio 0,00

Atendido por:  
 20 Patricia

AGRAITS PER LA SEVA VISITA

# Memoria técnica

## ✿ Metodología

### ***En la cocina encuentro el amor porque puedo cocinarlo y todos se lo comen***

Doy inicio al libro Recetas para una cocina incompleta con este título, acompañado de un texto donde aclaro mi posición ante el contexto de la cocina y auguro el potencial creativo que he querido explorar. Desde el principio, mi propósito es profundizar en el material poético y narrativo que acompaña a las recetas. La práctica de este proyecto se ha centrado en los procesos, especialmente el de cocinar y comer. Para ilustrar las recetas, recurrí a la fotografía para plasmar los detalles de cada paso. Se trataba de buscar las imperfecciones, retratar los residuos que provocaba la elaboración, las peculiaridades de cada ambiente. Se mezclan constantemente capas de información acerca del plato que está en preparación, pero también de las personas que la preparan y de la cocina donde sucede. En todo momento se trata de mi voz describiendo esos aspectos, a veces añadiendo alguna conversación *in situ*.

Me recreo en el significado etimológico de la palabra receta para señalar algo que ha prevalecido en la realización de este libro de cocina. Receta, que proviene del latín *recepta*, significa lo que se recibe y su prefijo *re-* indica repetición, recibir muchas veces, reproducción, resurrección<sup>7</sup>. La problemática a la que quería atender con este proyecto es precisamente en esa falta de transmisión, en algo que ha dejado de recibirse por imposibilidad de llevarlo a cabo. Por eso también me interesaba llevar una narrativa poco lineal, tomando de referencia el modelo estructural y estético de un libro de cocina tradicional, para llevar al espectador y a mi misma a otros lugares de reflexión.

El libro de artista es un medio donde puedo aplicar diferentes técnicas. Por eso y por la intención de recrear un libro de cocina ampliando su significado, recurrí tanto a la fotografía como a la escritura y la aplicación de objetos procedentes de la cocina y el entorno. La propuesta de este libro, que desde el principio hace alusión a la carencia y a lo incompleto, era apropiarme tanto de una estética tradicional como de la propia estética que surge en la cotidianidad.

<sup>7</sup> Etimologías de Chile. (s.f). Citación. En el Etimologías de Chile. Recuperado el 15 de mayo, 2023, en <https://etimologias.dechile.net/?receta>

El proceso artístico se produce tanto en las cocinas como en el propio libro, que sucede principalmente desde la cocina como contexto y lugar de reflexión. Como la intención era revalorizar los conocimientos que proceden de lo ordinario y banal. En las fotografías procuré documentar los detalles y el ambiente con una estética caótica. Muchas veces procuré retratar la bruma, los vapores y la suciedad porque es donde se encuentra la esencia de cada lugar. Para la comida fue lo mismo, fotografías con flash de los platos, manos y cuerpos juntos alrededor de la mesa. Es difícil documentar lo que sucede si se pretende ser perfeccionista y cautelosa, por eso quise moverme en lo caótico y sustancioso. Dejarme llevar un poco por lo que sucede en cada ocasión particular.

También quise rescatar los inconvenientes que sucedían cuando intentaba llevar a cabo cada acto. Como por ejemplo el esfuerzo del viaje, que se ve reflejado en los tickets y pegatinas de vuelo al principio. Otros objetos que remiten a las cocinas aparecen en más detalle al final, tratados en su particularidad. En la práctica artística suelo recurrir a técnicas como el collage y la recolección de diferentes objetos. Me ayudan a aplicar otras capas, tanto plásticas como de información, para hablar de otros aspectos más desapercibidos.

Para hablar de la transmisión del conocimiento cotidiano quise retratar los ambientes en los que esto sucedía. Todo siempre impregnando mi subjetividad y la de los demás. Añadiendo contexto a los muebles, los pasos y las manías. Como por ejemplo en la primera página del primer plato, que hablo del desmayo que sufrió mi madre a causa de demasiado trabajo. Es complicado poder abarcarlo todo, por eso el formato del relato junto a las otras técnicas me permitieron referirme a todos estos aspectos. Para dirigirme a una realidad más exterior, quise provocar todas preguntas sobre problemáticas que nos involucran a muchos.



Fig. 16

## Desmayo imprevisto en Ikea

Mi madre se desmayó 2 días antes de que viniera. Le pedí cocinar alguna receta tradicional para el trabajo, pero fue imposible. Requiere mucho tiempo y es difícil planear en el día a día. Trabaja en un hotel de al lado de casa

limpiando habitaciones desde hace 5 años. Le ponen unas 10-14 salidas que es limpiar las habitaciones al completo, cuando lo legal son

7. No quieren contratar a más personal y el que hay cada vez falla más porque es demasiado duro. No

le hacen contrato fijo, igual que a todas las demás. Lleva 5 años igual, pero si se va, en otros sitios pagan

peor. Por eso yo me pregunto: ¿la cocina tradicional la acabamos nosotros o la acababan los hoteleros y el turismo masivo que explota a nuestras familias y territorios? ¿Qué comerán ellos ahora que cada vez más la comida y la vida son más caras? Pero aunque no hicimos ese plato, logré captar algunas partes de la rutina que se pueden llevar a cabo en una casa, que no es nada fácil y ameno. En la rutina hay riesgos, males taes compaginados y rituales dades improvisades.

26

## Formalización

El punto de partida es mi preocupación por una noticia del pasado noviembre en la que dice que la gastronomía tradicional mallorquina podría desaparecer en 30 años. Siendo algo que me afecta por ser de Mallorca, encontrarme en el mismo lugar generacional y la preocupación de estar lejos de casa, me lleva a querer investigar la cuestión. Por eso al principio aparecen objetos e imágenes que anuncian el viaje que es preciso hacer para llegar materialmente al problema, haciendo alusión a su vez al viaje de conciencia que tal vez es necesario hacer.

Para aprender de esta gastronomía recorro a mi familia en Mallorca, como fuente de sabiduría e inspiración. De forma que para realizar este trabajo tuve que viajar a mi casa con intención de preparar algunas recetas mallorquinas. Fue imposible llevarlas a cabo porque resulta bastante complicado organizarse en esos días con la familia aunque los tiempos de producción artísticos y académicos marquen una pauta. Era un momento en que coincidían obligaciones de TFG, además de las festividades que se celebran. Entre trabajos, colegios y demás, había poco espacio para hacer algo fuera de lo planeado previamente. Siempre es algo aparatoso pretender adentrarme en la rutina de mis familiares, cada uno tiene sus ritmos, trabajos y limitaciones. Por eso, aunque no logré hacer esas recetas, recogí todo aquello que nos involucra en la cocina aquellos días.

Lo cierto es que para dar lugar a un trabajo en el que necesitas a otras personas, es difícil ejecutar las ideas tal y como se plantean en un principio. En el momento de aplicar ese deseo, se crean necesidades a partir de las cuales se acaba erigiendo un poco el trabajo según las disponibilidades y circunstancias de cada uno. Por eso he querido dejar constatado en el trabajo cuáles eran las recetas que pretendía cocinar en Mallorca y cómo se realizaron finalmente. De la misma manera sucede cuando intento reunir a mis amigos, que cuesta pero finalmente logramos encontrar un momento. Esa contraposición me parece que es precisamente de lo que habla el proyecto, de las adversidades que hay en el día a día para lograr las cosas más sencillas.

De manera que el libro se crea y estructura básicamente a partir de la fricción del planteamiento y de su ejecución particular. Los ambientes de las cocinas, el contexto que me rodea e incluye a las personas involucradas, forma parte del relato. La fotografía ha sido el medio con el que he querido retratar el proceso de cocinar los platos. Uno de los planteamientos del proyecto era utilizar la fotografía para crear la narración del libro, seguido de la escritura, y la inclusión de otros objetos que rondan en el entorno cotidiano. Por eso a lo largo del libro aparecen diferentes elementos que aportan información sobre diferentes aspectos. A menudo aparecen postits amarillos en los que hay conversaciones de cada situación, para añadir contexto. Las recetas que quise hacer en cada cocina aparecen escritas al principio de cada apartado. También hay ornamentación inspirada en la estética del libro de cocina tradicional. El texto aparece escrito digitalmente pero también a mano, para provocar la mezcla de canales y tonos. La estructura quiere recordar a un libro de cocina, igual que la obra al completo, que está hecha con un carpesano igual que un recetario casero. La elección de las anillas es por su valor material de acercarse más a un libro de cocina tradicional. De esta forma, el lector tendría la oportunidad de manipular las páginas si quisiese. El libro de artista/cocina te lleva a tocarlo y a mirar, no está concebido como algo impenetrable.

Fig. 17

## Primer plato



La cocina de mi madre

### Receta de Escalón

1 Pava piñones  
Lomates, patatas  
aceite de oliva  
Moradux (Merca del olivar)  
Harina huevo sal y pimienta  
Vino blanco

Preparación

Receta que quise  
hacer con ella,  
pero no hubo  
tiempo.

Se corta y sofrir la pava con sal y pimienta en el mismo  
aceite se separa la pava se ponen los lomates triturados  
a fuego lento. revozamos la pava con huevo harina y una vez  
revozada la metemos en la olla con el tomate, ponemos  
también el vino blanco y todo mezclada a fuego lento después  
de 20 m. ponemos el moradux y dejamos 20 m. más añadimos  
patatas fritas cocidas y las y fritas a la olla y fin.

Fig. 18

Fig. 19

Los apartados vienen ordenados por una lógica de menú: primer, segundo, tercer plato y postre. En el primer y segundo plato aparecen la receta principal que pretendía hacer en cada ocasión. La primera, en casa de mi madre y la segunda en casa de mi padre. En estos capítulos ilustro la receta que verdaderamente se llevó a cabo mediante fotografías y una explicación informal, mezclando lenguajes y códigos textuales y visuales. Como por ejemplo el uso de diferentes tipografías a la hora de poner un título o nombrar un procedimiento. Hay también una variedad considerable de tamaños. Las notas, los apuntes en pequeño y los pies de foto a menudo son como un susurro. Acompaño también con imágenes del ambiente de la cocina, de las manchas y de la acumulación de suciedad, de las texturas. Me interesa sobre todo resaltar ese aspecto, puesto que es lo más ajeno a los libros de cocina habituales, que sólo muestran el resultado final de la mejor manera. En este caso, la imagen final del plato prácticamente no aparece, o en su lugar se muestran platos medio acabados.

El tercer plato es algo que cocino para mis amistades. De vuelta a Barcelona, la voluntad de reunir a mis amigos del instituto para poder cocinarles era una misión completamente arriesgada. Era imposible coincidir y el tiempo se me echaba encima, pero pienso que eso también fue parte del proceso, así que queda constatado en el libro. Para hablar de mi generación, era importante hablar de temporalidad. Fotografíé el proceso de cocinar, con ayuda de mi pareja, y de la reunión que ese plato provocó.

El postre es un pequeño regalo para el espectador/lector. Le pedí a mi madre que escribiera mal la receta centenaria familiar del bizcocho de limón. Siempre la da mal porque la quiere conservar en secreto. El mensaje roto viene con un sentido de propiedad con el que me gustaría acabar el libro. Reclamar lo que es nuestro, ahora más que nunca con un turismo arrasador, agenciarse de actos que acarreen mucho tiempo, es lo que hace falta hacer.



Fig. 20

## ✿ Ficha técnica

Título: Recetas para una cocina incompleta

Año: 2023

Formato: Libro de artista

Tipo de impresión: Digital

Técnicas utilizadas: Fotografía, dibujo, escritura

Páginas: 116

Tamaño: A4

Tipo de encuadernación: En carpesano

Consideraciones: El libro está pensado para reproducirse de manera digital. Tendrá que ser acompañado de un carpesano igual que sucede con la obra original.





## ❖ Conclusiones

Este trabajo me ha brindado muchas cosas. Por una parte, he podido probar por primera vez hacer un libro de artista. Siempre que tenía la intención de hacer alguna cosa cercana a la publicación acababa siendo un fanzine, por eso desde el principio quise explorar este formato más amplio. Ha sido todo un aprendizaje aprender a diseñar el orden de los contenidos y el sentido a lo largo de la maquetación. Creo que eso ha sido lo más complicado y laborioso, de hecho mi intención tras acabar este TFG es continuar con este cometido y tal vez ampliarlo más. Mi intención es continuar con la edición y pensarla para una tirada de unas cuantas copias. El formato del carpesano seguiría siendo el mismo, ya que su materialidad sostiene gran parte del mensaje de la obra. En este sentido, me ha surgido la curiosidad de tal vez explorar más el mundo del libro de artista con otros formatos igual de cotidianos. Pienso que dan mucho juego tanto a la hora de leerlo como para el/la lectora.

Por otra parte, tratar temas candentes que me importan suele ser un placer. De alguna manera me ayuda a comprender con más profundidad las problemáticas y desarrollar piezas artísticas que sirvan para hablar de ello. Creo que el tiempo que contempla el TFG es muy corto, lo cierto es que acabar la carrera siempre cuesta mucho. Por eso creo que me gustaría continuar este tema con más calma y tal vez encontrar otras perspectivas. Lo que tengo claro es que, a pesar de tener que hacer las cosas con un tiempo límite, creo que he logrado abordar los objetivos que me proponía. De hecho, puede que con más tiempo no hubiera conseguido retratar según qué aspectos.

Se trataba de señalar a las cosas que suceden en el día a día, que nos implican a muchas. También se trataba de querer valorar la situación y hacer ver que estamos verdaderamente acompañados. Haber trabajado con mi familia y amigos ha hecho que el proceso sea mucho mejor que hacerlo sola. En este sentido, creo que otra continuación para este trabajo podrían ser propuestas más colaborativas. Tal vez con más tiempo y más manos podría conseguir hacer algo diferente. La cuestión es que, tal y como pinta el panorama, no pretendía sacar un retrato deprimente de la situación que nos acontece. A pesar de las carencias, inestabilidad y poca seguridad sobre el futuro material, la vida sigue pasando mientras tanto. Por eso yo digo a todos los informes derroteros sobre mi generación y sus familias: El vacío está lleno de lo común.

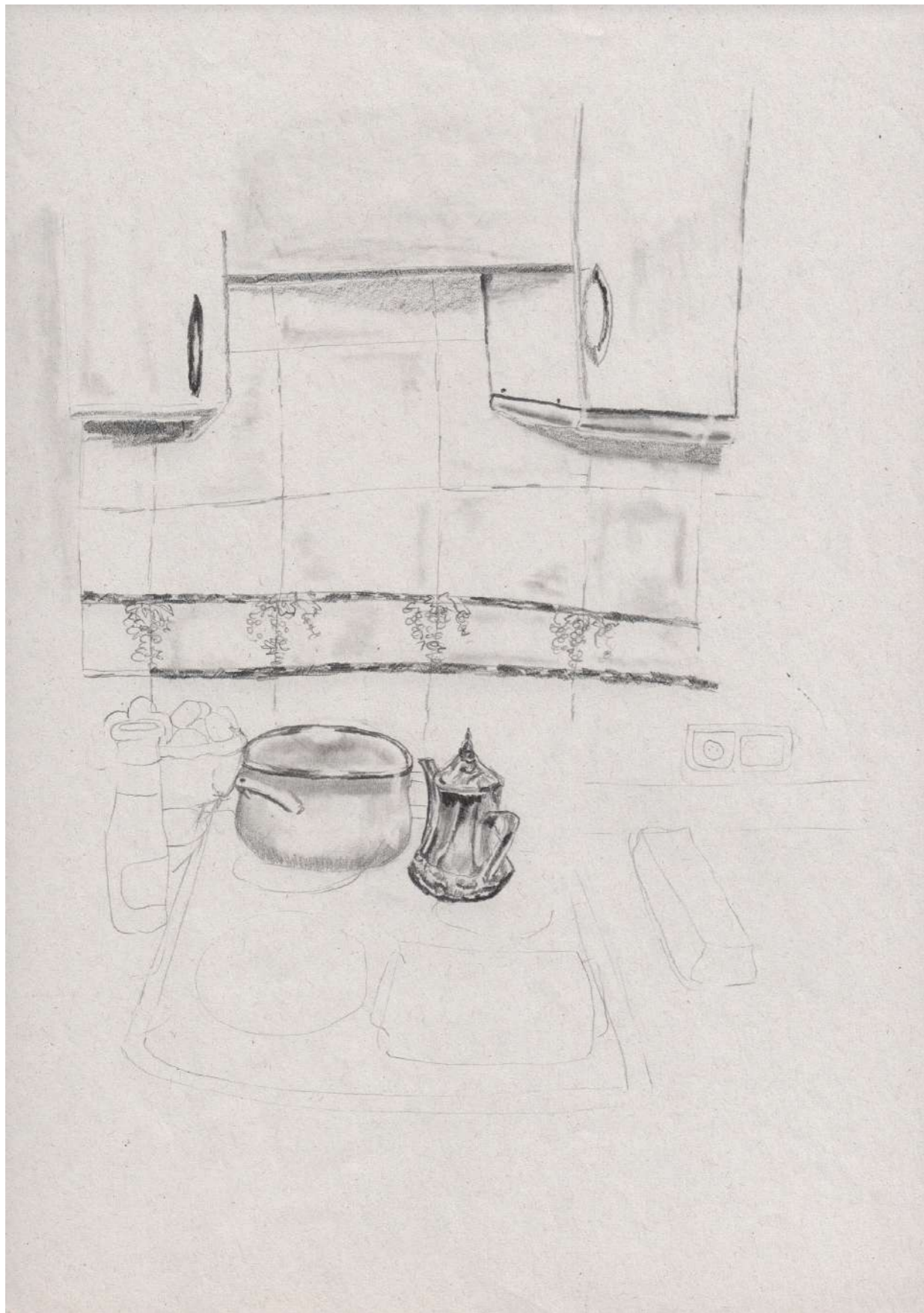


Fig. 21

## ❖ Bibliografía

Ahmed, S. (2010). *Happy objects*. En Gregg, M., Seigworth, G.J. (Eds.). *The affect theory reader*. (p. 29-52). Duke University Press.

Aragó, L. (2023). *¿Qué puedes alquilar con el salario medio? Solo hay disponibles 5 pisos en Barcelona, 7 en València y 26 en Madrid*. La Vanguardia. Recuperado de <https://www.lavanguardia-com.sire.ub.edu/economia/bolsillo/20230215/8755909/que-puedes-alquilar-cobras-salario-medio-espana-5-pisos-barcelona-26-madrid.html>

Biestro, F. (2022). *La precariedad laboral y las dificultades para emanciparse marcan a la generación de jóvenes mejor preparada de la historia*. Diario Público. Recuperado de <https://www.publico.es/sociedad/precariedad-laboral-dificultades-emanciparse-marcan-generacion-jovenes-mejor-preparada-historia.html>

Bourriaud, N. (1998) *Estética relacional* (2ª ed.). Buenos Aires, Argentina. Adriana Hidalgo editora.

Cabanas, E & Illouz, E. (2019). *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Paidós.

Etimologías de Chile. (s.f). Citación. En el Etimologías de Chile. Recuperado el 15 de mayo, 2023, en <https://etimologias.dechile.net/?receta>

Fisher, M. (2016). *Realismo capitalista: ¿No hay alternativa?*. Caja Negra Books.

Garcés, M. (2012). *Un mundo común*. Editorial Anagrama.

Genovard, J. (Octubre de 2022). *La cuina tradicional mallorquina podria desaparèixer d'aquí a 30 anys*. Ara Balears. [https://www.arabalears.cat/societat/cuina-tradicional-mallorquina-desapareixer-d-30-anys\\_130\\_4529667.html](https://www.arabalears.cat/societat/cuina-tradicional-mallorquina-desapareixer-d-30-anys_130_4529667.html)

Han, Byung-Chul (2014) *Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Pensamiento Herder.

Inés, Sor Juana. (1692) *Respuesta a Sor Filotea de la Cruz* [Carta] Consultado digitalmente en <https://www.marxists.org/espanol/tematica/mujer/autores/sorjuana/1692/marzo01.htm>

Instituto Nacional de Estadística (2023). *Índice de precios de consumo. IPC. Abril 2023*. [Nota de prensa] <https://www.ine.es/daco/daco42/daco421/ipc0423.pdf>

Monsonís, M. & Boserman, C. (Ed.). (2021). *La cocina situada: un diccionario ilustrado para la soberanía alimentaria*. Editorial GG. <https://elibro-net.sire.ub.edu/es/lc/craiub/titulos/210892>

Perruca, Marta. (2022, 12 enero). *Nyamnyam: portant la quotidianitat* [Entrevista]. Recuperado de <https://a-desk.org/ca/magazine/nyamnyam-portant-la-quotidianitat/>

Plath, S. (1963). *La campana de cristal*. Barcelona. Debolsillo.

Rosler, M. (1975-2001) *For an Art Against the Mythology of the Everyday Life*. En Baker, G., Bois, Y-A. (Eds.), *Decoys and Disruptions, selected drawings*. (p. 3-8). October Books.

Rosler, M. (1975). *Semiotics of the Kitchen* [Performance art]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=oDUDzSDA8q0>

Sánchez, Á. (2023, 28 febrero). *La inflación repunta al 6,1% y acelera por segundo mes consecutivo*. El País. <https://elpais.com/economia/2023-02-28/la-inflacion-repunta-al-61-y-encadena-dos-meses-acelerando.html>

Sesé, C. (2022). *Gracias por su descanso* [Fanzine]. Imagen de archivo personal. Obra propia.

Valls, J. (2021) *Metafísica de la pereza*. NED Ediciones

Wlodarczak, G. (2022). *The Cloth we share* [Performance art]. En Gallerysmith Exhibition, Gallerysmith, Australia. Recuperado de <https://www.gallerysmith.com.au/exhibition>

## Figuras

Fig. 1: Sesé, Claudia. (2023). Primer plato. Casa de mi madre. [Fotografía]. De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 2: Sesé, Claudia. (2023). Primer plato. Casa de mi madre. [Fotografía]. De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 3: Sesé, Claudia (2023). En la cocina encuentro el amor porque puedo cocinarlo y todos se lo comen. [Página de libro].

Fig. 4: Sesé, Claudia. (2023). Segundo plato. Casa de mi padre. [Página de libro]. De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 5: Sesé, Claudia. (2023). Página de inicio y contexto. [Página de libro]. De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 6: Sesé, Claudia. (2023). Recorte de noticia sobre la inflación de este 2023. [Página de libro]. De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 7: Holzer, Jenny. (1985). Survival series: Protect me from what I want [Cartel publicitario]. Tate Museum. Nueva York. Fotografía de John Marchael. <https://www.tate.org.uk/art/artists/jenny-holzer-1307/5-ways-jenny-holzer-brought-art-streets>

Fig. 8: Sesé, Claudia. (2023). Primer plato. Casa de mi madre. [Fotografía]. De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 9: Sesé, Claudia. (2023). Tercer plato. Doble página de la receta. [Doble página de libro]. De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 10: Sesé, Claudia. (2023). Alimento para el alma es comer con tus amigos. [Página de libro] De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 11: Sesé, Claudia. (2022). Gracias por su descanso. [Página de Fanzine]. Trabajo de Taller de Creación IV. Universitat de Barcelona.

Fig. 12: Sesé, Claudia. (2022). Gracias por su descanso. [Página de Fanzine]. Trabajo de Taller de Creación IV. Universitat de Barcelona.

Fig. 13: Herrero, C. (2021). Revuelto envolvente de ajos asturianos & espárragos trigueros. [Página de fanzine]. Recetas Gourmet de la Inclinada y sus simpatizantes. (p. 44-45).

Fig. 14: El Naufraguito (2010). Contra la pasión desbordada: Yogur desnatado. [Página de fanzine]. La Rueda de la Pasión Desbordada (p. 8-9).

Fig. 15: Cifuentes, Rosario (1997). Cocina básica. Ed. Everest. [Fotografía propia]

Fig. 16: Sesé, Claudia. (2023). Tercer plato. Mi casa. [Fotografía]. De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 17: Sesé, Claudia. (2023). Primer plato. Casa de mi madre. [Página de libro]. De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 18: Sesé, Claudia. (2023). Primer plato. Casa de mi madre. [Página de libro]. De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 19: Sesé, Claudia. (2023). Primer plato. Casa de mi madre. [Página de libro]. De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 20: Sesé, Claudia. (2023). Tercer plato. Mi casa. [Fotografía]. De Recetas para una cocina incompleta.

Fig. 21: Sesé, Claudia. (2023). Primer plato. Casa de mi madre. [Página de libro]. De Recetas para una cocina incompleta.

Página doble de las páginas 12-13: Sesé, Claudia (2023). Composición de imágenes. [Imagen]

Página doble de las páginas 38-39: Sesé, Claudia (2023). Tercer plato. Mi casa. [Imagen de doble página]. De Recetas para una cocina incompleta.

