





LOCHERA



EN

SERVICIO



1. Introducción
2. ¿Qué es?
3. Queridos amigos por Varinia del Ángel
4. Bombas de semillas
5. Inés y Rosita
6. Control biológico
7. Mía
8. Cómo funciona?
9. Trueques que no son trueques
10. Alimentación bajo observación por Charlynne Curiel
11. Organoponia
12. ¿Para qué sirve?
13. Máquina para cortar botellas.
14. Si yo fuera planta por Dana Kraft
15. La siembra y la luna
16. Somos Holobiontes por Sandra Smith
17. ¿En qué ha consistido tu participación?
18. Niño maíz
19. Doña Queta
20. El vinagre de manzana
21. ¿Cómo ha impactado en tu vida?
22. Somos la Tierra por Tchi Nhat Hanh
23. Buzón de semillas
24. Cómo te lo imaginas en el futuro?
25. Agradecimientos

# Introducción

Amigas y amigos de Cochera en Servicio:

Al sol del medio le dio la bienvenida un grupo pequeño de personas que abrieron el portón de la cochera. Era domingo, algunos pintaban las paredes, otros improvisaban asientos con cubetas, tablas y materiales en desuso. Después colocaron al centro un tablón sobre dos burros para hacerla de mesa y, como por arte de magia, la abundancia cruzó el umbral y tomó su lugar sobre el mantel.

Una “cochera en servicio” es, básicamente, la habitación de un automóvil y un posible cuarto de cachivaches. La Cochera en Servicio de este libro es el lugar, donde personas muy diversas se dan cita una vez por mes para se ejercitarse en las acciones del compartir con reciprocidad, del reconocimiento de la abundancia y de sus necesidades, en relación con las de las otras personas y con las de todas las manifestaciones de la vida.

Las abundancia se ha manifestado aquí de muchas maneras: las personas traen cajas llenas de plantas de sus jardines, minúsculos cofres con valiosas semillas, canastas de frutas de sus patios, huacales con verduras de sus huertos, costales de tierra, abonos y lombrices de sus compostas; fermentos de sus cocinas en fin, todo aquello que se puede cultivar en casa, en cacharros o en huertos y que les alegra compartir.

También se han compartido otro tipo de cultivos sensibles como conciertos y actuaciones; se han puesto sobre la mesa abonos al pensamiento para la reflexión colectiva y un generoso semilleros de saberes surgió, de manera espontánea, entre los participantes, con la intención de acompañarnos en la aventura del cultivo de los propios alimentos; principal motivo que reúne a las personas que forman parte de esta comunidad.

El portón se cerró temporalmente durante la pandemia, pero el espíritu de esta comunidad se trasladó a una suerte de Cochera en Servicio digital por medio de un chat que nos permitió seguir intercambiando y compartiendo cosechas y nació el Buzón de Semillas, un buzón de cartas al servicio de las personas que intercambian, cuidan y comparten sus semillas. El silencio de este tiempo ha sido importante para valorar lo que aquí ha sucedido y para buscar maneras de llevar estas prácticas del cuidado de la vida a otros escenarios.

Lo que encontrarás entre estas páginas son regalos de muchas personas, una pequeña muestra de lo que se ha celebrando ya por varios años en el interior de esta habitación que cambió de oficio. Hay palabras sabias y recetas efectivas, hay respuestas a algunas dudas y consejos preciados, hay un poco de lo mucho que ha enriquecido a nuestra comunidad. Espero que te sirva y te alegre como ha sucedido conmigo.

Atentamente, La Cochera



# I ¿QUÉ ES?

Un espacio incluyente, de convivencia, de encuentro e intercambio / Punto de convergencia de infinidad de personas / Reúne imposibles / Físico / Virtual / Se comparten saberes y experiencias / Saberes ancestrales / Saberes tradicionales y tecnologías / De circulación constante / Se juntan diferentes generaciones, lenguajes, expresiones y sueños para germinar alegremente un buen vivir para nuestro cuerpo colectivo / Aprender y regresar con la bolsa llena de frutas y verduras / Por el bien común / Por el bienestar de comunidades humanas / Por la salud del planeta / Respetuoso / Sustentable / Salud de manera integral / Alimentación / Alimentación expandida / Frutas, verduras, fermentos, semillas, plantas, ideas, imágenes, palabras, gestos, emociones, sonidos, acciones, caricias / La relación entre nuestros cuerpos, la alimentación y el medio ambiente / La alimentación que entra como nutrientes por el estómago, la piel, los sentidos por el espíritu / Una comunidad que intenta hacer florecer un pedacito de nuestra madre tierra / Florecimiento colectivo / Sanador / Un

lugar necesario en mi vida / Amorosa raíz / Entre personas locales tanto del barrio, ciudad y estado, cómo personas extranjeras que radican o no en Oaxaca / Preocupaciones similares por la salud de los cuerpos / Las cuerpos / Aprendemos a compartir / Intercambio libre de dinero / Organización más allá del “sistema” / Recetas, herramientas para resolver la vida cotidiana / El abrazo comunitario que nos conecta con todo lo que nos da vida y nos afianza / Autónomo y autogestivo / Político / Se gestan proyectos / Jardín colectivo que cultiva resistencia / Utopía concreta / Amor y apertura / Revolución / Magia terrenal / Se hace y re-hace la vida / Cultivo de hortalizas caseras / Amantes de la naturaleza / Se convoca para compartir abundancias / Pude tener una composta en el patio de mi casa / Mi composta era un semillero de plantas dando vida / Tenía abundancia para compartir / Todo crece de una forma muy especial al ser compartido / Compartimos semillas para restaurar, recordar y construir un mundo donde respetemos la diversidad / La vida





# Queridos amigos de Cochera en servicio

Varinia del Ángel Muñoz

Es muy grato contar con este espacio para decir lo que Cochera en servicio me ha dado. En un plano muy material, podría hablar de frutas y verduras, como las deliciosas calabacitas que Gaby no sólo me obsequió sino cocinó para mí con mucho cariño. También he recibido un libro de George Steiner que me emociona mucho, recetas de cocina riquísimas, sabiduría sobre salud, fanzines estupendos, discursos, experimentos musicales extraordinarios, ensayos filosóficos, bombas de semillas, escritos muy valiosos que representan puntos de vista diversos de mujeres inscritas en las luchas de hoy, continuadoras de la lucha de todos los tiempos. Pero decir esto sería decir muy poco porque la suma de cada cosa que ha transitado por la Cochera en servicio es mucho mayor que su contenido; en ella todo crece de una forma muy especial al ser compartido. Me gustaría explicar esto que no es fácil imaginar hasta que se vive.

La Cochera en servicio, a veces, reúne imposibles. Lo que yo busco en ella es la sorpresa que siempre me da: un ingenioso invento, casi infantil, que puede fertilizar una modesta porción de tierra. “¿Qué es esto, Gaby?”, le pregunté el día que me regaló aquella bolsita, “Una bomba de semillas”, me dijo, y me dio un librito hermoso que contenía las instrucciones. Yo no tengo un jardín, pero el día que puse aquella bomba en un pedacito de tierra medio desdeñado en un parque público, me sentí tan bien como una niña y mi pensamiento se llenó de flores y frutos y ese jardín que siempre he querido, empezó a latir; me imaginaba todas las oportunidades de placer, de bienestar que podríamos disfrutar todos en aquel parque, un rincón en el que se habían hermanado el quehacer humano con el quehacer de la naturaleza, en franca amistad como una travesura. ¡Qué bien se siente compartir lo compartido! Una mujer como yo, metida en las rutinas y en el trabajo arduo, quien a veces se siente derrotada a priori al desear un jardín nada más por pensar ¡dónde conseguir la tierra!, ¡dónde hacer un espacio! ¡Y el miedo cada vez que algo se seca! Pero siento que di mis primeros pasos hacia mi gran jardín gracias a la sorpresa de aquel regalo.

Los libros que no he escrito vino después, en otro de mis viajes a Oaxaca; Gaby me dio este libro de George Steiner con esa actitud permanente de Cochera en servicio que ella ejerce y cultiva en nosotros, pero ella no supo entonces que mi entusiasmo al descubrirlo se debía a razones lo mismo muy felices que muy tristes, pues en la desoladora declaración del título me sentía en el mismo lugar que el autor, mas esta maravillosa forma de conjurar una dolorosa



frustración al escribir de lo que se ha querido y no se ha podido escribir, reveló otra forma de escritura que va dejando una huella tan profunda como la que se imprime en el papel y esto es que existimos a través de lo que compartimos, para George sus ensayos honestos y libres, en los que deja constancia incluso de los fracasos; para mí, una larga línea de publicaciones de los libros que he considerado indispensables, no siempre escritos por mí -casi nunca escritos por mí-, pero indispensables; para todos los que podemos ser parte de la comunidad de Cochera en servicio, una fuente inagotable de sabiduría que heredamos y construimos unidos por la felicidad del “trueque”, que ahí se da, pero que no es un “trueque” realmente, porque no se cambian equivalencias, la única equivalencia viene del pertenecer todos a este jugoso espacio que nos alimenta con lo mejor que puede dar el árbol comunitario.

Gracias al Semillero de Saberes de Cochera en servicio he podido entrar en contacto con otras formas de pensar y de ver que han ensanchado mi mundo, sabiduría tradicional amorosamente transmitida de unas generaciones a otras, pero que, si no fuera por la Cochera en servicio, quizá me las habría perdido. He incorporado formas nuevas de leer mi cuerpo, de percibir mi entorno y de sanarme; he aprendido a relacionarme de manera distinta con la enfermedad y con sus síntomas y he vibrado mucho más al contacto humano y al contacto con la naturaleza.

Para los que estamos lejos de Oaxaca, la Cochera en servicio funciona muy bien a través de su página, lo que da cuenta de sus alcances, pues no se agota en el trueque presencial, sino que podemos formar parte a través de las redes sociales, eso sin renunciar a una escapada cada que se puede.

Me imagino a Cochera en servicio tendiendo lazos más allá de las fronteras de Oaxaca y de México, incluso. Estoy segura de que seguirá echando raíces por toda América, encontrando afinidades y conectando sus raíces con quienes tienen el mismo apetito que nosotros de crecer en comunidad.

Yo definiría a Cochera en servicio como Amorosa raíz, con dos palabras me basta, ya que contienen el significado que para mí tiene el abrazo comunitario que nos conecta con todo lo que nos da vida y nos afianza.



Taller de Organoponía. Mayo de 2018



Taller de Bombas de Semillas. Mayo de 2018

**TRUQUE**

de cosechas caseras el próximo domingo 7 de agosto del 2016 en punto del medio día en Niños Héroes 219A, Jalatlaco, Oaxaca

**8**

**cochera en servicio**

SIEMBRA CULTIVA COSECHA

CELEBREMOS DOS AÑOS CON UN

# INTERCAMBIO DE SEMILLAS

COCHERA EN SERVICIO - TRUQUE DE COSECHAS CASERAS

DOMIGO 4 DE FEBRERO DE 12 A 3 PM - CALLE NIÑOS HÉROES #219A BARRIO DE JALATLACO OAXACA

Truque #17 de

**COCHERA** en servicio

Domingo 7 de Agosto de 2016 en Niños Héroes #219A B

**COCHERA EN SERVICIO**

1 mayo 12:30 pm

la perrera en la cochera y

**MARCO ALBERT** PRESENTA: CONCIERTO PARA VEGETALES

**4**

Truque de abundancia

**cochera en servicio**

Domingo 3 de abril del 2016 a las 12pm. Niños Héroes 219A, Barrio de Jalatlaco, Oaxaca.

charla con **CHARLYNNE CURIEL**

**COMO PREOCUPACIÓN ANTROPOLÓGICA**

**COCHERA en SERVICIO** Domingo 1 de julio de 2016

# beneficios a milpa

OS MORALES Maíz Nativo en Oaxaca

Cochera en Servicio Cosechas Caseras

COCHERA EN SERVICIO - 4 DICIEMBRE 2016 - DOMINGO 12PM - TRUQUE #12

**ANIVERSARIO**

# TRUQUE

DE EXPERIENCIAS EN TORNO AL TRUQUE

**COCHERA en SERVICIO** truque de cosechas caseras en Ibi Tekoa, Aldea de la Tierra

**05. 08. 2018** 12pm

Calle Niños Héroes 219A Barrio de Jalatlaco

**ENCUENTRO TRUQUE**

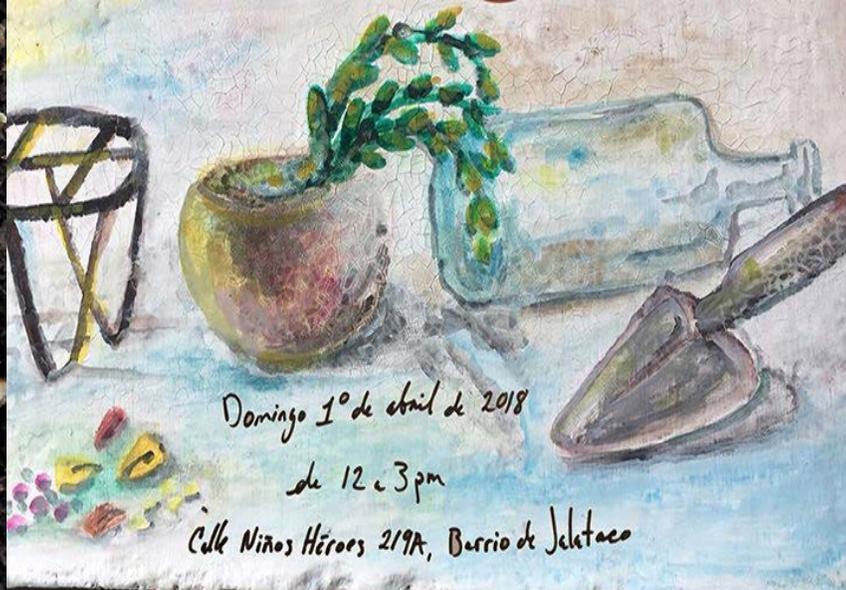
- Mercado de Truque
- De mi Jardín al tuyo
- Tianguis Truque
- Mercadito de Truque de Zahuatlán
- Mercadito de Truque de Xoxtla

Cosechas Caseras

cochera  
servicio



mayo a las 12pm  
Barrio de Jalatlaco, Oaxaca



Domingo 1º de abril de 2018  
de 12 a 3pm  
Calle Niños Héroos 219A, Barrio de Jalatlaco

cochera en servicio Trueque de cosechas caseras



COCHERA EN  
SERVICIO

DOMINGO 10  
NOVIEMBRE  
12 A 3PM



niños heroes 219A Barrio de Jalatlaco  
18 de 12 a 3pm Oaxaca

**TRUEQUE #6**  
COCHERA EN SERVICIO

Preparen sus cosechas para el domingo 5 de junio del 2016 a las 12pm ¡Ven a compartir tu abundancia!



**RITUAL**  
Encuentro entre  
Mariana Alejandra

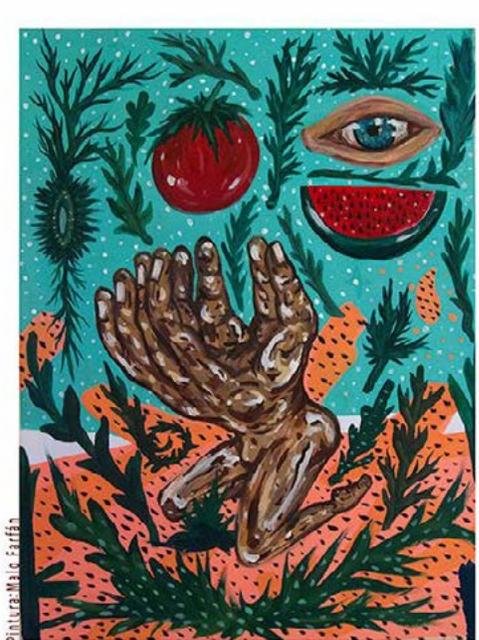


Domingo 10 de Noviembre  
12:00 - 15:00

**E**  
DIAL  
**L**  
SERVICIO  
caseras  
erra, invitan:  
a 3 pm  
latlaco, Oaxaca



de la UABJO  
uaguero  
chila  
ocotlán



Año #2 Trueque #14  
Domingo 05 - febrero - 2017 de 12 a 3pm  
Amaranto Huautli: Semilla inmortal  
Charla - Taller con Hope Bigda-Peyton 12pm

Cochera en Servicio

Ultimo trueque de 2018



Trae la Receta de tu Remedio Casero, tijeras, colores, recortes...

Taller de fanzine facilitan Irais y Gabriela



2020 ABUN



Nos vemos para cele

# Bombas de semillas

Megan Glore

Las bombas de semillas son una manera de sembrar sin tener que arar la tierra. Son una mezcla de tierra, arcilla, semillas y un poco de agua; se amasa todo y se forman bolitas. Se dejan secar al sol y cuando se acerca la temporada de lluvia las tiras a donde quieres que crezcan plantas.

Hay varios propósitos para los que pueden ser utilizadas: para plantar un huerto comestible o para reforestar con plantas nativas una gran extensión de tierra; también puede ser una acción directa ecologista y se pueden usar para embellecer o reverdecer áreas comunes; para crear conciencia ecológica y proponer acciones comunitarias divertidas; se han usado como instalación artística y como una combinación de todo lo antes mencionado.

Las bombas de semillas son una técnica ancestral, que se hizo popular hace unas décadas cuando un agrónomo japonés, de nombre Masanobu Fukuoka, la recuperó y la usó para sembrar un huerto comestible en su granja en Japón. El nombre japonés de esta técnica es Nendo Dango y se convirtió en un método revolucionario de agricultura natural para combatir la desertificación y para sembrar sin mucho trabajo; esto era parte importante de su filosofía: “no hacer” o “hacer lo menos posible” y obtener buenos resultados.



## MATERIALES:

# BOMBAS de semillas!

Una parte de arcilla



Cinco partes de tierra/ composta



Una parte de semillas



Agua rociando



Manos, es decir, un montón de amigos!

Es muy importante tener clara la intención de tus bombas para la elección de tus semillas

- Plantar un huerto comestible
- Reforestar con plantas nativas
- Acción directa ecologista
- Reverdecer áreas comunes
- Acción comunitaria

## PROCEDIMIENTO



1. Mezclar diez partes de tierra con una de arcilla
2. Agrega poco a poco agua hasta formar una masa moldeable.
3. Extiende la masa sobre una superficie y agrega las semillas .
4. Vuelve a amasar hasta que la masa quede homogénea.
5. A hacer bolitas hasta que se acabe la masa!



Déjalas en algún lugar con aire sin sol directo

Y cuando ya estén duritas:

Arrójalas donde quieras que germinen



Sácale fotos ese día y regresa en un mes a ver qué germinó

**\*Nota: Es importante considerar el propósito y, en base a eso, elegir las semillas.**

# Inés y Rosita

*Inés y Rosita son hermanas, maestras jubiladas y han desarrollado en su casa un sistema de vida sustentable.*

Mi nombre es Lidia Rosa, tengo 76 años y vivo en la colonia Víctor Bravo Ahuja en los límites con la ciudad de Oaxaca.

*Cuando adquirieron el predio donde ahora viven y que, antiguamente había sido un basurero, no contaba con los servicios básicos y el agua potable era muy escasa. La necesidad, como dicen ellas, fue la que las llevó a descubrir una manera de vivir más consciente.*

Entonces nos vimos en la necesidad de captar el agua de lluvia. Hemos avanzado en ese trabajo y actualmente el agua que captamos es bastante. Después vimos que podríamos tener cultivos de algunos productos que van en beneficio de nuestra economía: sembramos verduras, tenemos cosechas de frutas. Además de que el pago del agua potable, en mi caso, también disminuyó.

*Cultivar y comprender los ciclos de la tierra fue un camino gozoso y muy acompañado, lleno de nuevas amistades, de redes de apoyo solidario y de reflexión en torno a la autonomía alimentaria y al cuidado colectivo, es decir, al cuidado de la vida.*

Comemos lo que queremos comer y sabemos que está muy bien cuidado, nada de químicos, yo tengo más de setenta años y no tengo ninguna enfermedad y estoy segurísima de que es a raíz de lo que como. Exhorto a la gente, pues nosotras en un espacio pequeño en la ciudad tenemos muchos frutos, un gallinero con gallinitas que dan huevos y carne criolla. También tengo mi cocina Lorena, de lodo y arena que me ayuda a disminuir el gasto en gas, porque los frijoles me gustan a la olla y allí los pongo con leña y los como muy ricos. Podemos ahorrar tanto, podemos comer lo que nosotras cultivamos y lo que queremos sanamente y además compartirlo con otras personas que conocemos en Cochera en Servicio, donde hay trueque y ojalá nosotras también impulsemos otros trueques en otras colonias y con otras personas.

*Inés recuerda que a partir de los problemas con el agua investigaron y se acercaron a organizaciones que les apoyaron en la construcción de un baño ecológico.*

I. Ya desde hace cerca de veinte años tenemos un baño seco y ese humus lo utilizamos para abonar el suelo y fortalecer nuestros frutales como carambolo, mandarina, granada, níspero, naranja, limón y eso ayuda a nuestra alimentación, al autoconsumo y lo que queda pues lo compartimos. Invitamos a todos los vecinos de la ciudad de Oaxaca y de los municipios conurbados a sembrar en macetas en nuestras casas y a compartir. Para nosotras es un gozo y un ahorro muy grande el tener nuestras plantitas.

R. Ha habido ocasiones en que mi hermana y yo hemos llegado a decir: ¡todo esto es de nuestra cosecha! Papaya, limones, el carambolo, la pitahaya tan hermosa, hay mucho sólo es cuestión de cultivar. Y puedes tener una cosecha abundante y exquisita como la nuestra. Para ser

sincera, sólo va a hacer este trabajo quien de verdad ama a la tierra y por consiguiente se ama a sí misma, a sí mismo. Nos es fácil a mi edad. Por ejemplo yo todavía paleo, pero si, es casado; todavía me subo a podar, amarro mi escalera y me subo. Cuando lavo, recupero esa agua que se va para el chayotal o el limonar. ¡Cuando ves la hermosura!, ¡una papaya! que como esta, no la encuentras en el mercado con ese sabor, color, dulzura. El carambolo, el chayotal, ¡cuánta abundancia!

Inés y Rosita se entusiasman como dos niñas traviesas cuando hablan de sus amigas las plantas y de la labor que hacen difundiendo una forma de vivir más consciente, más amorosa y muy creativa. Entre la plática se ríen mucho, a carcajadas.

R. Nosotras como somos creyentes..

I. Ayer Gina trajo una papaya del huerto.

R. Y nosotras la pusimos un ratito en el altar para agradecer.

I. Y hasta después la servimos.



Inés y Rosita saliendo de la Cochera. Mayo de 2018



La puerta de Cochera en Servicio



Zanzi y Steven

# Control Biológico

## Aerin

Aunque actualmente muchxs de nosotrxs (incluyéndome) tenemos ganas de vivir vidas más auto-sustentable; en la sociedad moderna y occidental, no ha sido una prioridad aprender las habilidades que nos pueden apoyar en este sentido. Hace varios años tuve la oportunidad de visitar varias centros de aprendizaje por todo el mundo donde cultivan sus propios alimentos. Regresé a casa muy inspirada y, a la vez, dándome cuenta de que no contaba con prácticas cotidianas de auto-suficiencia.

Entonces empecé a sembrar verduras. Al principio fue un desastre, pero poco a poco, entre fracasos y éxitos, aprendí. Hoy llevo casi 14 años con un pequeño huerto en casa. Desafortunadamente, las trampas del capitalismo y consumismo “debilitan” y cooptan aún los más sinceros intentos de ser resilientes, libres y auto-suficientes en comunidad.

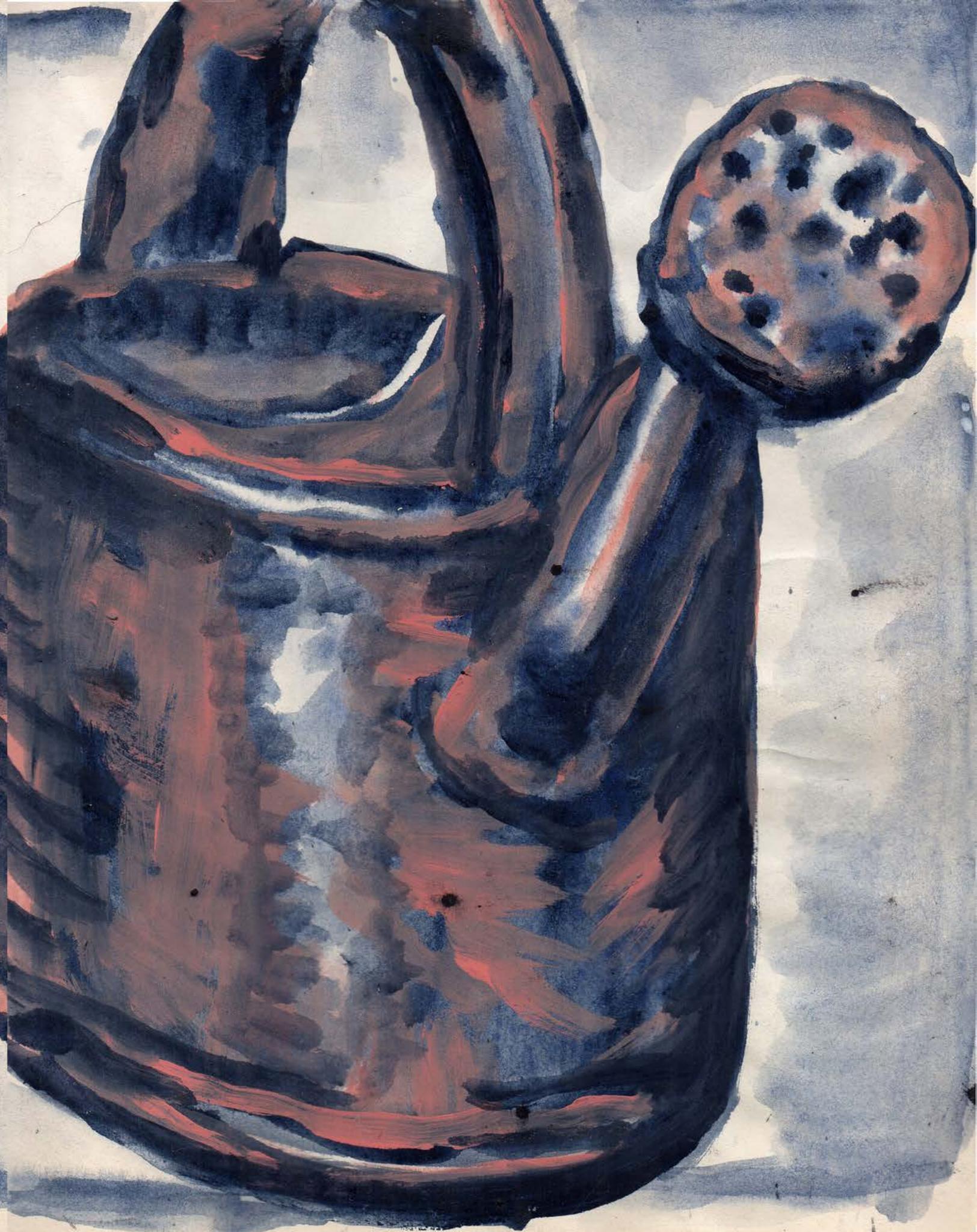
Aún después de comenzar a cultivar mi propia comida, encontré muchos productos (sin duda, con etiqueta “verde”) disponibles para mi consumo para el cuidado del huerto. Podía comprar insecticidas o fertilizantes orgánicos pero todavía dependía del sistema dominante. Gracias a mi primera capacitación en la ‘urbicultura’ con la Red Autónoma de Soberanía Alimentaria (RASA) en Oaxaca comencé a ver como podemos crear nuestros propios insumos para alimentar, proteger y fortalecer nuestros cultivos caseros. Y ahí aprendí como elaborar insecticidas, fertilizantes y fungicidas con ingredientes comunes de la casa sin tener que gastar ni depender de un producto comercial.

Me encanta jugar y experimentar con estas recetas como buena bruja que soy. Cuando me integré a la Cochera en Servicio sentí la alegría de poder compartir nuestras cosechas y saberes en comunidad. Una de las primeras prácticas que pensé en compartir fue la elaboración de este sencillo pesticida orgánico y casero. Espero que tanto la receta como la reflexión sobre nuestra capacidad de decidir y cultivar por y para nosotrxs mismxs hayan sido útiles en la comunidad a través de los años.

### ¿Cómo preparar pesticida orgánico y casero para control biológico?

Recuerda que, la gran mayoría de los insectos son benéficos, sólo unos cuantos y cuando hay un desbalance en la población pueden causar daño a nuestros cultivos y ser considerados como plagas.

Lo mejor es prevenir, cuidando la salud general de tus cultivos desde la semilla: la tierra debe contener suficientes nutrientes y minerales, el riego debe ser adecuado para cada planta, rota tus cultivos y dale movimiento a la tierra, siembra juntas plantas que se beneficien con su convivencia. Si notas alguna plaga primero intenta un control manual, limpia el lugar de hojas plagadas y aísla, de ser posible, la planta enferma.





Si has probado todo lo anterior sin éxito entonces prepara el siguiente bioinsecticida:

1. Lava una jarra o cántaro (capacidad de 4 litros) con agua tibia y jabón, sobretodo si ha sido utilizado para bebidas azucaradas. Enjuaga bien.

2. Echa 2 cucharadas de jabón de trastes liquido en la jarra. Si quieres hacer un insecticida orgánico, hay que usar un jabón orgánico.

3.- Agrega 2 cucharadas de aceite a la jarra. Usa aceite comestible vegetal y no uno multiusos ni aceite de autos. Otra vez, si quieres hacer una receta orgánica, hay que utilizar un aceite comestible orgánico.

4. Agrega 10 dientes de ajo picado a la jarra. Rociar 1/2 cucharadita de pimienta cayena u otro chile en polvo a la mezcla.

5. Echar agua en la jarra para rellenar. Mezclar bien el liquido con una cuchara larga.

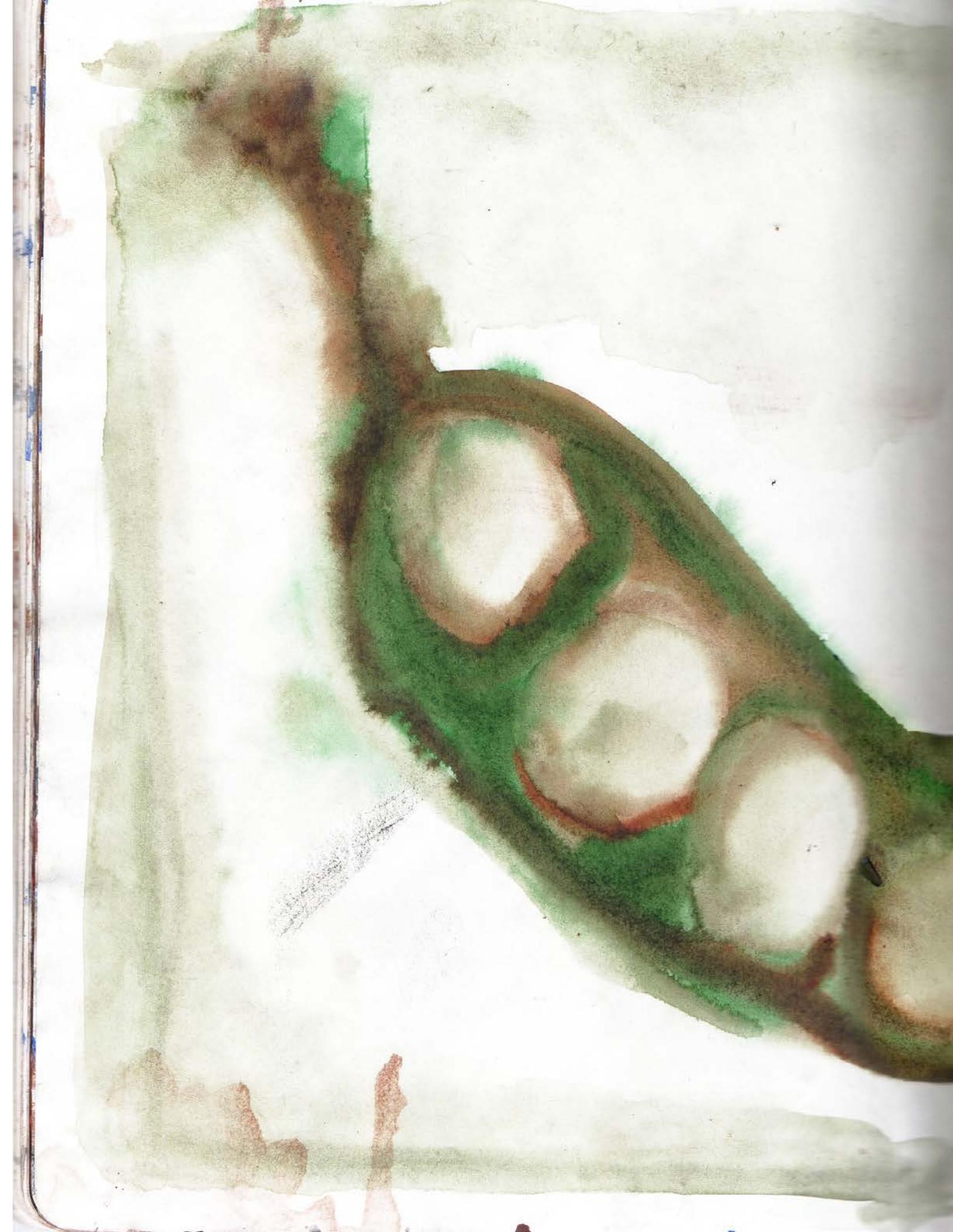
6. Dejar reposar 7 días en la jarra o un bote cerrado con tapa.

7. Colar la mezcla y echarla en una botella de spray limpia. El jabón y el aceite sofocarán y matarán los bichos existentes. El olor del ajo y pimienta cayena retardará infestaciones futuras porque a los bichos no les gusta el olor fuerte.

8. Echar en las plantas afectadas diariamente hasta que esté bajo control. Después usa el espray mensualmente para prevenir infestaciones.

Método rápido: puedes acelerar el proceso por meter todos los ingredientes menos el jabón en la licuadora y licuar por unos minutos, dejar reposar una noche, colar en una botella de spray y agregar el jabón.





# Mia

Cochera en servicio ha sido una fermentación de propuestas para la vida, de alianzas duraderas, de intercambios fértiles y flexibles. Es un espacio donde se juntan diferentes generaciones, lenguajes, expresiones y sueños para germinar alegremente un buen vivir para nuestro cuerpo colectivo. Somos organismo iridiscente de tamaño variable- nos polinizamos, compartimos nutrientes, microorganismos, menjurjes y risas.

Sirve para cuestionarnos, susurrarnos secretos vegetales, conspirar cultivos. Me ha dado cosquillas, me ha enseñado a fermentar a todo los niveles, me ha hecho conocer a ingenieras de la experiencia cotidiana y a inventoras humildes. Me imagino un futuro en que podamos multiplicar esas experiencias como malas hierbas urbanas, apostando en la persistencia y creatividad, mas que en el crecimiento de tamaño o en la rigidez de los planes y protocolos para la compartencia. Cochera es comunidad orgánica, es magia terrenal, es utopía concreta.

## II ¿CÓMO FUNCIONA?

Funciona gracias a la gente / Antes de la pandemia nos reuníamos el primer domingo de cada mes / El letrero con gis que pone en el portón / Redes, radio / De voz a voz / Trueque / tomar tanto como dar / no es un “trueque” realmente, porque no se cambian equivalencias, la única equivalencia viene del pertenecer todos y todas a este jugoso espacio que nos alimenta con lo mejor que puede dar el árbol comunitario / Intercambiar, lo que tengas y lo que eres / tequio intelectual / Platicábamos, según fuera dándose la mañana sobre un tema y convivir / Talleres, charlas, experiencias, folletos / Cuestiones agroecológicas, alimentación sana, medicina tradicional / Difusión de espacios alternativos / Flexible, se adapta / Grupo de chat • Cultivos, germinación de

semillas, manejo sustentable de recursos domésticos / Respeta las formas orgánicas del cambio / Reciclaje / Principios de solidaridad / establecer vínculos sociales y fortalecerlos / Ejercicio de sembrar / Cuidar de la tierra / De nuestrxs cuerpxs / Buzón de semillas / Cómo hacer bombas de semillas, cómo cortar botellas, cómo usar las plantas medicinales, cómo hacer compostas, cómo hacer kombucha y otros fermentos / Acceder a información de manera gratuita / Un orden caórdico, donde se concentran los esfuerzos sin orden y sin jerarquía / Poner en prácticas otras formas de organización al margen de las prácticas hegemónicas impuestas por el estado y el mercado / Nos polinizamos, compartimos nutrientes, microorganismos, menjurjes y risas

# Trueques que no son Trueques

Fueron varias las semillas y abonos de muchas personas las que animaron a Cochera en Servicio. En el 2015 Gabriela León y Nahú Rodríguez se hicieron esta primera pregunta: ¿Y si nos organizamos con las personas de la cuadra e intercambiamos o compartimos los que crece en nuestros patios? Luego fue Radhika Balakrishnan, amiga querida y doctora en economía quien nos puso a pensar con esta otra pregunta ¿cómo le van a dar valor a los productos para realizar los trueques? Más tarde, en un diplomado de aprendizaje comunal, confeccionamos esta otra pregunta: ¿Porqué pensamos que vivimos en escasez si estamos rodeadas de abundancia?

Comenzamos a socializar estas preguntas con amigas y amigos cercanos y surgió otra pregunta nueva, ¿cómo participar de un proceso colectivo y resiliente que nos permita experimentar otra forma de relacionarnos para vivir en abundancia? Esta última nos animó a abrir el portón de la cochera en enero del 2016. La voz se corrió por redes sociales, por medio de un anuncio escrito con gis en el portón de la cochera, de boca en boca, y personas de muy diversas de clases sociales, edades y culturas se dieron cita para celebrar el primer trueque de cosechas caseras de Cochera en Servicio. Desde entonces, ha sido un llamado constante y abierto para quienes quieran participar en estas reuniones sin dinero de por medio.

Un trueque suele ser un intercambio basado en la negociación de las partes con respecto a los bienes y los valores que se le han sido asignados. En los trueques realizados en Cochera en Servicio no existe la negociación, son convivios para compartir la abundancia de cada participante.

Escribimos en las paredes Comparte tu abundancia, toma lo que necesitas; una suerte de mantra que nos lleva a reconocer la abundancia personal y colectiva, a ejercitar el compartir para no acumular y a desvincularnos del valor de los productos de la economía imperante, nos permite colocar el valor de los mismos en la confianza cultivada entre las personas para darnos cuenta de que las necesidades propias están en correlación con las de la comunidad y con todas las manifestaciones de la vida.

La comunidad de Cochera en Servicio esta conformada por personas que cultivan sus propios alimentos. No toda la variedad que se necesita para tener una dieta saludable, por eso la necesidad de estas reuniones. A veces tenemos mucho de una sola cosa, como un generoso chayotal que nos llevó por el camino del compartir y del trueque. Otras, otros están iniciando sus cultivos y necesitan conocimientos, semillas, herramientas y sobre todo compañía en el camino de acercarse a la tierra. Esta misma comunidad nos provee de respuestas, de acompañamiento y nos facilita el reunirnos para convivir, intercambiar y reflexionar de manera colectiva.



# Alimentación bajo observación

Charlyne Curiel

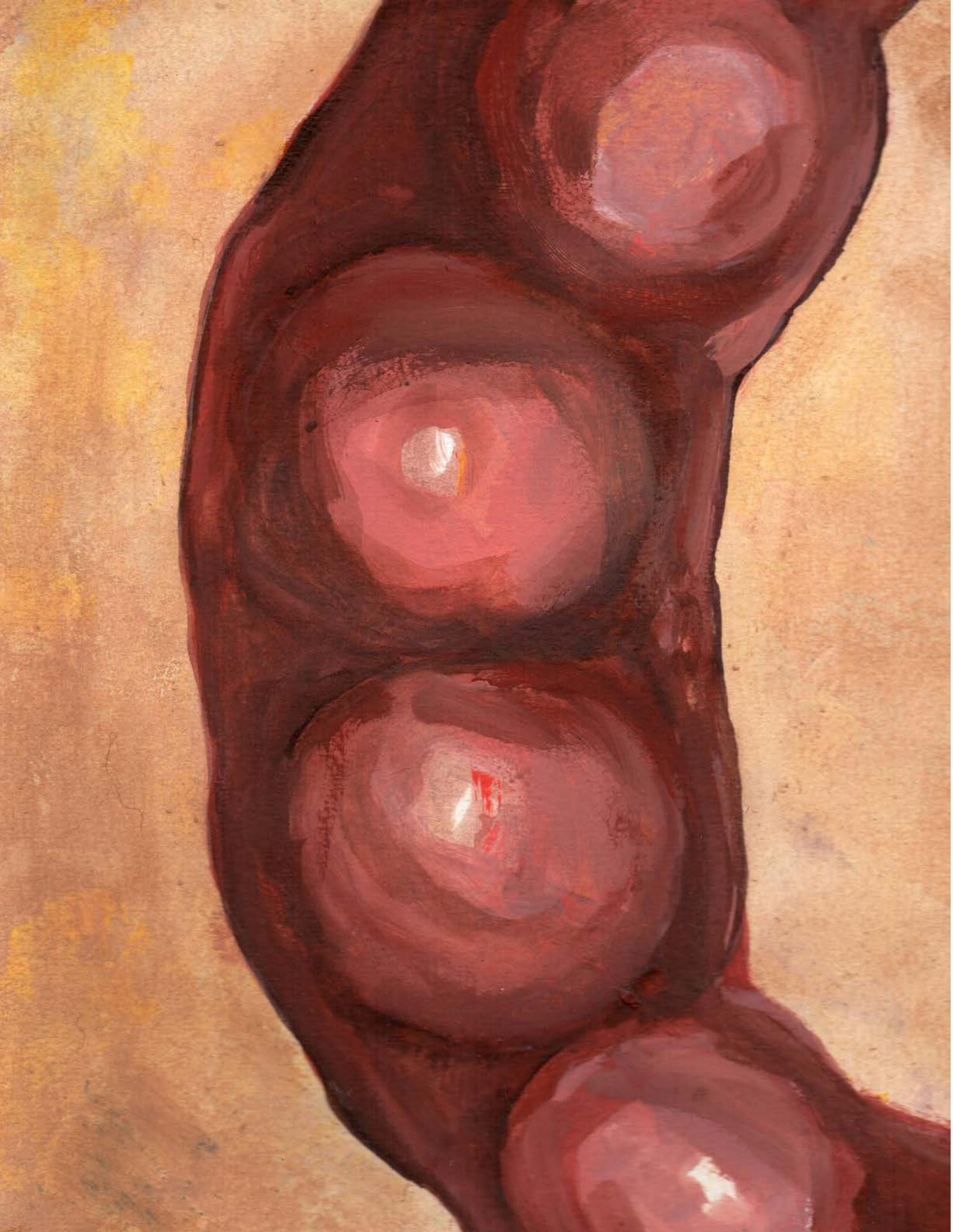
Soy antropóloga, trabajo en el instituto de investigaciones sociológicas de la UABJO. Quiero platicarles porqué es importante hacer cosas como las que estamos haciendo aquí, en Cochera en Servicio; como lo que están haciendo ustedes, incorporando a su vida cotidiana reflexiones sobre una alimentación saludable. Para esto me gustaría explicar un poquito el porqué la comida ha sido siempre un tema y una preocupación de la antropología.

La antropología de la alimentación y la antropología de la comida son subdisciplinas que tienen entre 20 y 25 años de reconocerse en la disciplina de la antropología. Observar las prácticas culinarias, en las primeras sociedades no occidentales estudiadas, siempre fue importante para explicar ¿cómo se organizaba una sociedad?, ¿cómo se dividía sexualmente el trabajo?, ¿qué se comía?, ¿cómo se comía?, ¿en qué temporada del año se comía? ¿quién lo producía? ¿cómo lo producía? ¿quiénes participaban en eso? Porque todo esto tiene que ver con maneras de producir cultura. La alimentación es parte de la cultura.

La antropología descubrió en sus inicios que la alimentación tiene niveles de importancia. Hay una alimentación del día a día y unos alimentos que se preparan para los rituales, para las fiestas y para las celebraciones. También hay una serie de clasificaciones para los alimentos en donde la gente dice que una cosa es fría y la otra caliente y que una cosa que se come en el día y otra que se come por la noche, están los tabúes alimentarios y todo eso tiene que ver con cultura, con maneras de ver el mundo social y la naturaleza.

Para los años 70's u 80's, surge un interés por la historia de ciertos alimentos que, podían explicar muy bien, buena parte de la historia del mundo. Es decir, las relaciones que se establecieron después de la colonización de nuestro continente, por ejemplo, a través del cultivo de la caña y la transformación de esta en azúcar y su exportación a Europa que tuvo como consecuencia consolidar una serie de relaciones coloniales e imperialistas y el modo de producción esclavista; en el caso de las islas caribeñas donde se producía caña de azúcar.

Más o menos paralelo surge otro interés que la antropología y la sociología empiezan a desarrollar en torno a los efectos de la revolución verde. Este modelo productivo se echa a andar poco después de la segunda guerra mundial y se consolida más hacia los 60's, 70's. Tiene que ver con la industrialización y la mecanización de la agricultura, con el uso de insumos químicos,



fertilizantes, semilla híbridas. A este fenómeno se le llamó la revolución verde y tiene al centro de su paradigma la productividad en términos de cantidad y no de calidad. La cosa es producir monocultivos de los granos básicos y producir muchísimas cantidades que nos permitieran, en teoría, palear las hambrunas y las crisis alimentarias que había en términos de la desnutrición y la falta de acceso a la alimentación adecuada.

La revolución verde va por fases y en México y América Latina se consolida más hacia los años 70's. Esto tiene que ver con los subsidios que dan las instancias internacionales como el Banco Mundial, el Banco Interamericano del Desarrollo y todas estas instancias internacionales que obligan a los países a que asuman este tipo de modelos y con base en ello condicionan el financiamiento para subsidiar, no la agricultura para los pequeños campesinos pero sí a la agroindustria. Cuando eso sucede, en países como México, que teníamos para ese entonces un porcentaje altísimo de gente en el campo y comunidades campesinas se genera un impacto atroz.

Aquí en Oaxaca tenemos un caso emblemático de cómo las comunidades empiezan a dejar de subsistir de su propia producción y se ven obligadas a transformar su pequeña producción de parcela y a mecanizarse. Eso genera una serie de daños a la tierra y al medio ambiente, a los cinco o seis años esa tierra ya no produce nada y obligan a que la gente migre en busca de otras fuentes de subsistencia.

Junto con estos efectos tenemos una serie de importaciones de alimentos con precios mucho más económicos que los que se producen en México, como el caso del maíz o del frijol. Obviamente los campesinos locales y de pequeña parcela no pueden competir con precios de productos que vienen masivamente desde afuera.

Digamos de esta parte de la historia alimentaria, en México y en otras partes de América Latina sucedió más o menos igual, coincide con lo que algunos autores han llamado: la consolidación de un régimen global alimentario. La idea es que más o menos en todo el mundo se produzca lo mismo y de la misma manera, en detrimento de los productos locales, los campesinos, las maneras de producir localmente los productores endémicos, etc.

Algunos autores en los años 80's y 90's empiezan a hablar del sistema alimentario mundial o del régimen global de alimentos y entonces empieza a haber muchos trabajos en la antropología que intentan ver cómo ese sistema o régimen es apropiado localmente. Porque en la antropología realizamos trabajo de campo a pequeña escala en comunidades, en grupos, en contextos pequeños e inmediatos a nosotros. Entonces la antropología empezó a observar cómo se estaban expresando o incorporando estos efectos del sistema alimentario global aquí en la ciudad de Oaxaca o en una comunidad de la sierra norte o de la mixteca.

La idea de que hay un sistema alimentario mundial que nos homogeneizó el gusto, nos secuestró la toma de decisiones y que todo el mundo come lo mismo es un mito, una absoluta mentira y funciona para que creamos eso, para que creamos que lo que se come en Japón, es lo mismo que se come Brasil o en México; es lo que George Ritzer llama la McDonaldización de la sociedad, porque en todas partes hay Walmart y las mismas marcas de los productos controlados por los imperios alimentarios. Sí, eso sí pasó, pero también lo que ha pasado y está pasando es que hay una fragmentación del mercado del ámbito alimentario en donde cada vez hay más estilos y maneras de comer diferente que combinan cosas que no necesariamente son únicamente industrializado, procesado y químico o puro, orgánico, nativo.

Hay un gran abanico de maneras de comer y un gran abanico de maneras de producir que nos están dando a entender que esto del sistema alimentario mundial o del régimen global de alimentos, es en realidad un mito, que como muchos otros mitos nos hacen creer que no tenemos la posibilidad de hacer absolutamente nada para revertir sus efectos. Entonces allí está McDonalds y allí están los supermercados con sus productos y la comida industrializada y procesada contra la que no podemos hacer nada. Si lo vemos como lo ve la Organización Mundial de la Salud o como lo ven esas instancias pues, sí, se ve un panorama atroz, es decir, un tercio del mundo está enfermo, un tercio se muere de hambre y un tercio está a dieta.

Por un lado sí, hay una tendencia en donde las comunidades que normalmente tenían una dieta desindustrializada la están industrializando mientras que otros sectores de la población, sobre todo las clases medias/altas, están por la vía de la desindustrialización de su comida, es decir, tenemos ahora esos restaurantes muy caros que nos ofrecen platos con quelites, con chayas con verdolagas, nopales y chapulines, cosas que las comunidades y las personas siempre han comido pero que ahora se están convirtiendo en algo que llamamos en la ciencias sociales: Commodities.

Las commodities son mercancía que participan dentro de mercados globales. De repente en China quieren aguacates o en EEUU algún tipo muy específico de quelites o de chiles. En muchas partes del mundo hay restaurantes de cocina mexicana a donde están yéndose este tipo de productos que suenan exóticos y lo que puede llegar a pasar y, eso es peligroso eventualmente, es lo que le pasó a la quínoa en Bolivia. Tanto quería el mercado internacional la quínoa que se hizo un monocultivo, el precio se fue para arriba y los Bolivianos no podían acceder a la quínoa porque se produce para que los europeos o los estadounidenses satisfagan su nueva tendencia alimentaria de superfood, de supercomida.

Sí, tenemos eso, es cierto y también el hecho de que hay unas tendencias de enfermedades crónico degenerativas que no conocíamos. No vamos a negar que sí, hay una afectación seria y que la dieta ha cambiado en los últimos treinta años de una manera muy dramática.



La antropología está haciendo el gran aporte visibilizando este tipo de espacios, de personas, de asociaciones que se hacen, que no son formales, que no son movimientos sociales amplios por la alimentación pero que si son iniciativas de personas individuales que se juntan en colectivo para intentar proponer una alternativa. Por razones de diversa índole que van desde razones económicas, de salud, de proteger al medio ambiente, de la necesidad de reconstruir tejido social y la convivencia, la comunidad o que nos queremos acercar a una manera de comer diferente, alternativa, no convencional.

Una red de personas en América Latina, de la que formo parte, estamos trabajando desde una visión que, los gurús de la academia, le llaman una visión contrahegemónica de los estudios de la alimentación. Que justamente visibiliza a las personas y sus decisiones y sus contingencias y a veces sus incoherencias en las formas en que se organizan para proponer algo diferente para alimentarse y que eso además conlleva, no nada más algo que tiene que ver con la comida por la comida o la buena alimentación por la buena alimentación, sino que a su vez esto nos permite pensar desde la antropología: ¿De qué maneja la alimentación, con sus manera de producir, de distribuir, de intercambiar, de consumir, nos pueden ayudar a explicar otras maneras que tenemos de relacionarnos como personas, pero como personas también con la naturaleza?

A través de lo que aprendemos de las plantas, de los cultivos, aprendemos de la tierra, entonces ¿cómo sacamos del centro al ser humano, como centro de la sociedad y de los procesos sociales, históricos, políticos e incorporamos todo lo que tiene que ver con la naturaleza?. En mis trabajos, por ejemplo, las semillas son un actor social muy importante porque las personas intercambian semillas, hablan de las semillas, saben cosas sobre las semillas. La composta es el resultado de una serie de interacciones no nada más físicas y biológicas entre la materia orgánica sino entre las personas que la preparan. El centro no está en el ser humano, el antropocentrismo, sino en todo lo que el ser humano hace, necesita, requiere, conoce sobre lo que no es humano y en ese sentido, esta visión contrahegemónica, está tratando de desplazar al ser humano como el centro del conocimiento y centro de la racionalidad y centro de todo y ubicándolo sí, pero en su relación con todo lo que no es humano.

Cuando establecemos este tipo de relaciones se establecen otro tipo de principios que tienen que ver con la comida no como dinero, no como mercancía sino más bien la comida como un preocupación común que puede generar relaciones distintas: Entonces yo traigo unos limones de mi árbol que no tiene nada de químicos ni nada, le pongo mucho abonito y les digo que se los pueden comer sin ninguna preocupación y entonces yo me voy a llevar unas verdolagas de Gabi y sé que no tiene químicos, que nomás le quito la tierrita y me las puedo comer, es decir hay una cosa que pasa por la confianza, que pasa por la corresponsabilidad, por la colaboración.

Me parece que son justamente este tipo de experiencias las que nos permiten, desde la antropología, cuestionar esta idea del régimen alimentario global que parece que no tiene solución y hay muchísimas personas haciendo cosas como esta, en muchísimas partes del mundo y que están abonando a que el ámbito alimentario sea cada vez más diverso, más complejo y más creativo.

Yo no creo en el individuo moderno racional, no creo que exista un individuo que autónomamente tome decisiones porque tiene muchísima consciencia desarrollada e información científica, no creo en eso y menos con respecto a la alimentación. Creo que la gente que toma coca cola sabe perfectamente que tiene muchísima azúcar y que no es saludable, sin embargo lo sigue haciendo y así pasa con un montón de cosas. Tenemos una idea de lo que es nutritivo, sabemos que las frutas y verduras son nutritivas, pero aún así comemos otras cosas que sabemos que son lo antagónico a lo nutritivo.

Cuando digo que no creo en el individuo racional moderno es porque creo que hay una serie de condiciones y constreñimientos estructurales ¿Quién ha visto el anuncio de un brócoli en la televisión? ¿de una manzana? Nos anuncian papitas, coca cola, sopas maruchan, galletas Si



alguien ha hecho estudios de consumo alimentario es la agroindustria. El consumo alimentario es más que comer, pasa por la experiencia, pasa por el gusto que te recuerda, por la memoria, pasa por un montón de apegos y de afectos. Entonces allí no hay racionalidad.

Es importante pensar que para tener una alimentación adecuada hay que tener si la consciencia, el conocimiento, la información pero también las condiciones. El acceso que tenemos a la comida. tiene que ver con una política pública absolutamente fallida y nefasta en torno al tema de la alimentación, de la salud y de la nutrición que lo único que ha hecho es generar una serie de estigmas en torno a la gente que está enferma. Alguien que tiene diabetes, hipertensión, obesidad, la gordofobia que insiste en señalar a las personas como si justamente tomaran decisiones y quisieran estar enfermas y gordas, en lugar de ver todas las condiciones estructurales que hay que no permiten, a veces, que la alimentación sea de otra manera.

Yo creo que si hay que asumir otro tipo de responsabilidades, quienes podamos, pero tampoco podemos pensar que el simple hecho de la conciencia va a cambiar el estado de cosas en términos alimentarios porque hay veces que, de verdad, las personas no tienen tiempo de hacer esto, de venir aquí el domingo e intercambiar algo, de crecer un huerto en sus casas, no tienen el dinero para comprar productos locales o piensan que no hay diferencia entre lo que se produce en un huerto sin pesticidas y lo que encuentra en el supermercado. Es tiempo, dinero, conocimiento, información, que también tengamos un gobierno que se responsabilice por un problema que hay y que tiene que ver con la manera en la que estamos comiendo.

Generalmente nosotros vemos, desde la antropología, este tipo de movimientos agroecológicos o por la soberanía alimentaria como una resistencia al sistema alimentario mundial o global. Considero que más que una resistencia es la propuesta de una existencia diferente, cómo podemos replicar este tipo de prácticas, por ejemplo el taller de germinados que hace un mes compartieron aquí, es decir, ese tipo de cosas que son justamente las prácticas que deberíamos incorporar en nuestro día a día.

Nos toca, a quienes estamos interesados en estos temas, voltear a ver este tipo de experiencias y socializarlas, hacerlas más amplias, que lleguen a un mayor número de personas y sobretodo se valore y se pondere la importancia de dedicarle tiempo. Yo hablo mucho del tiempo. A veces las personas perdemos tiempo en muchas más cosas que podríamos invertir en cosas así, más creativas, que tuvieran que ver con este tipo de experiencias y para fortalecer este tipo de vínculos.

# ¿Qué es la organoponia?

La organoponia es una técnica ideal para realizarse en el ambiente urbano porque no requiere de grandes espacios para la siembra y con ella se pueden producir vegetales frescos, libres de pesticidas y fertilizantes químicos.

## Pasos a seguir:

- Utilizamos un huacal, cubeta o recipiente perforado. Si usamos un huacal lo forramos con una bolsa de plástico resistente y le hacemos agujeros.
- Ponemos una base de palitos delgados en la base.
- Sobre esta base se agrega hojarasca seca triturada y compactada ( se puede compactar pisando)
- Se esparce una capa de tierra encima y se riega.
- Se repiten estos pasos hasta que se llene el huacal.
- Finalmente se añade una capa de tierra y se riega.
- Se siembran las semillas a una profundidad de 1.5 cm para que germinen.



## Un dato interesante...

De acuerdo con las proyecciones del Banco Mundial, la población mundial aumentará de 6 mil millones a 7 mil millones en 2020, como consecuencia de este aumento habrá una necesidad...



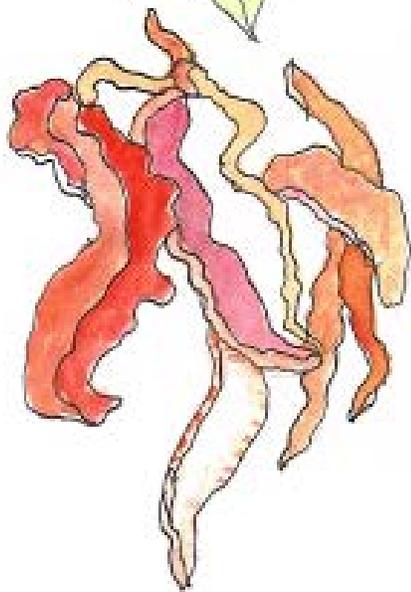
Este método sirve no sólo para producir abono si no también para producir semillas

## Sugerencias generales para un cultivo organopónico

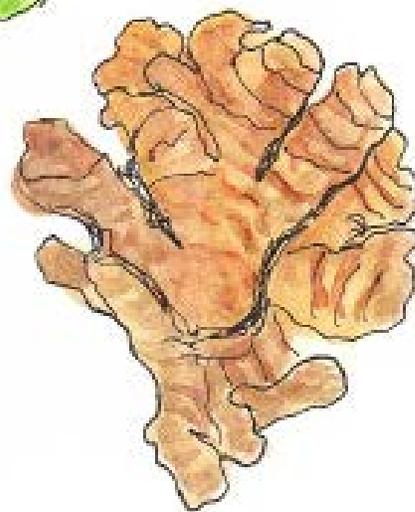
- Destinar un lugar adecuado para el contenedor de siembra que reciba un mínimo de 5 horas de sol al día.
- Colocar el contenedor a una altura de 80 cm del suelo para facilitar su mantenimiento, favorecer la ventilación y evitar el exceso de humedad.
- Combinar cultivos para favorecer el crecimiento de las plantas.
- Basarse en un calendario de siembra y llevar un control del mismo a lo largo del proceso.



1



3



### III ¿PARA QUÉ SIRVE?

Participación activa / Mecanismos de economía solidaria / Agroecología urbana / Fortalecen el tejido social urbano / Redes de auto apoyo no basadas en principios capitalistas / Nivel local / Cuidado / Encontrarnos y aprender juntas / Aprendizaje, para la autonomía / Encontrarnos e intercambiar de manera muy libre, horizontal y relajada / Red de apoyo solidaria / Entre personas con puntos de vista diferentes pero preocupados por su entorno / Soñar nuevas paradigmas de cómo vivir en esta tierra con abundancia y reciprocidad / A veces logramos que la semilla germine o alcance su vida adulta, a veces no lo logramos, sin embargo seguimos

insistiendo / Hacemos tierra con hartos nutrientes para recibir la semilla / Honrando nuestras raíces / Pidiendo permiso al universo / Agradeciendo los beneficio / Otras formas más amables de relación y de organización / Alejados del sistema neoliberal / Diversas formas de compartir / Reconectar / Ser en colectivo / Conexión es respetarnos respetando / Para ver a amigos, para tejer comunidad, conocer nueva gente / Aprender de los cultivos de los demás, hacer una acción juntas / Búsqueda colectiva de respuestas que son puestas en práctica / Fertilizar una modesta porción de tierra / Para cuestionarnos, susurrarnos secretos vegetales, conspirar cultivos

# Máquina para cortar botellas

Lo que llamamos “basura” son materiales revueltos de distinta naturaleza que queremos desechar porque ya no nos sirven. Separarla en casa nos permite producir menos residuos que contaminan el ambiente, compostear nuestros desechos orgánicos para convertirlos en abono; y también nos da la posibilidad de echar a andar nuestra imaginación para transformar y/o darle nueva vida a esos materiales y objetos.

Podemos reciclar o sobreciclar. El reciclaje es tan sencillo como reutilizar o tan complejo e industrializado como transformar. Sobreciclar es crear, con la basura, cosas mejores, más bellas y prácticas de lo que eran en un principio, es decir, arte, casas, joyería y miles de otras cosas más.

Aquí te compartimos los pasos para crear una máquina para cortar botellas de vidrio; puedes hacer vasos de distintos tamaños, platos, tragaluces, lámparas, y demás.

## Materiales:

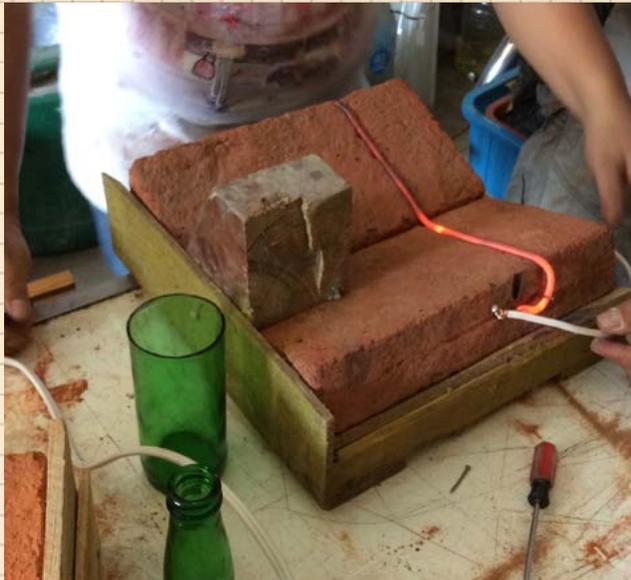
- Dos ladrillos rojos.
- Dos tornillos de pulgada y media.
- Una resistencia eléctrica tipo resorte.
- ½ huacal.
- 1.5 mts de cable de corriente del #16
- Clavija con cubierta termoplástica.
- Apagador



# Procedimiento:

1. Ranura los ladrillos.
2. Utiliza uno de los laterales y la base del huacal y coloca allí los ladrillos.
3. Coloca la resistencia dentro de las ranuras y fíjala con los tornillos.
4. Separa y pela las puntas del cable para poder fijarlo en los tornillos.
5. Coloca el apagador y en la otra punta coloca la clavija.
6. Conecta tu máquina a la electricidad.
7. Coloca tu botella y no pares de darle vueltas. El corte se hará donde está la resistencia.
8. Si queda alguna rebaba utiliza una lija para quitar el filo.

Tu vaso está listo!



# Si yo fuera planta

Dana Kraft

*La especialidad de Dana Kraft es conectar a los humanos con las plantas*

Vivimos en un planeta de plantas. Tenemos el privilegio de estar con las plantas un ratito, ellas han estado aquí mucho tiempo antes de la llegada de nuestra especie, y es muy probable que van a estar aquí cuando nosotros ya no estemos. Las plantas son las testigas sagradas de la historia de la humanidad y en muchos sentidos también son las testigas sagradas de la historia de este planeta incluyendo a bacterias, musgos, hongos y todo lo que no entendemos. Las plantas llevan dentro de ellas un conocimiento espectacular, profundísimo y son la mera definición de la generosidad, las plantas saben dar y dar y dar y dar porque también saben recibir.

*Después de completar un posgrado universitario, Dana se dio cuenta de que quería dedicarse a conocer a estudiar, investigar, sentir y convivir con el mundo vegetal para crear un florido puente de empatía y agradecimiento con las personas.*

Cada planta tiene lo que digamos es una firma energética, una vibración que pertenece a su alma o podríamos decir que es su canción personal. Nosotras también tenemos lo mismo, una vibración única que es nuestra alma. La medicina espiritual que nos conecta con las plantas, es una medicina para abrir nuestra capacidad de vibrar con otras vibraciones. Las plantas ya lo están haciendo.

Las plantas, no sólo reciben su alimento de los cuatro elementos, entendemos que beben agua, que respiran, que se nutren de la tierra, del sol y de la luna pero también de la convivencia. Las plantas mantienen relaciones con los otros seres que habitan la tierra desde microorganismos, aves, algas, hongos, peces hasta grandes mamíferos, dependen de algunos para su diseminar su semilla o para la polinización u otros procesos y también mantiene relaciones estrechas con otras plantas alrededor de ellas. Las plantas se comunican y es posible abrir nuestros sentidos para escucharla.

Ellas cantan todo el tiempo sus canciones personales, y su canción es su medicina principal. Su presencia es la medicina, la convivencia, el descubrir nuestra canción para cantar juntas. Las plantas nos están cantando y con su canto nos sanan, abriéndonos, dándonos una

oportunidad de evolucionar o de resonar en una frecuencia más alineada con nuestras propias canciones. Yo soy el canto de mi alma.

Cada planta es muy especial, muy única. Cuando empezamos a trabajar con las plantas de esta manera, nos dan la posibilidad de experimentar, de ver ¿quien realmente somos?

*Hemos construido un mundo basado en la creencia de que los otros seres del planeta están para servirnos. Hemos cerrado nuestros sentidos a la comunicación con la naturaleza para poder abusar de ella, explotarla, faltarle al respeto. Hemos rotos vínculos, nos hemos creído superiores. Nosotras, nosotros también somos la naturaleza y somos capaces de escuchar las canciones de la vida y resonar en ese canto.*

Les voy a compartir una historia de hace tres años: Estaba caminando en Asunción Etna, con Dora, mi maestra de plantas. Ella ha vivido allí toda su vida y ha estudiado todas las plantas medicinales de la región. Nosotras caminábamos juntas para conocer las plantas oaxaqueñas y me explicaba sus usos tradicionales. Las personas que trabajan a largo plazo con las plantas medicinales, aunque no lo busquen, entablan una conversación activa con estos seres.

*Dora es curandera tradicional aprendió de su madre y sus ancestras. Cuando ambas se conocieron, su pasión por las plantas las unió de inmediato. Acordaron reunirse una vez por semana para salir a caminar por el cerro y convivir con las plantas de la región.*

Entonces caminamos hasta donde sabemos que podemos encontrar la cola de caballo. Hay un puente cerca de donde brota el agua y por allí crece la cola de caballo. Fuimos a propósito para convivir con ella y cosecharla. A la distancia vimos una flor y preguntamos ¿qué flor es esta que crece junto a la cola de caballo? Era una flor bellísima. ¿Que planta es esta? ¿para qué sirve? Nos acercamos, sus colores eran entre morado, lila y rosa, estaba llenísima de abejas. Nos acercamos más y como que mi mente muy naturópata intenta reconocer la planta. Intenté recordar su nombre en inglés, su nombre científico, su nombre común en español pero nada.

Ninguna de las dos amigas pudo identificar a la planta que llamaron Bella misteriosa y entonces se preguntaron de qué manera querían conocerla, podrían usar alguna aplicación de identificación botánica y googlearla; buscarla en libros, preguntar a otros especialistas o simplemente convivir con ella y descubrir su alma con respeto y paciencia. Así que decidieron pedir permiso para cosecharla y sembrarla cada una en su casa y así comenzaron a entablar una relación con la planta: meditaron con ella, la dibujaron, fotografiaron, prepararon esencia con

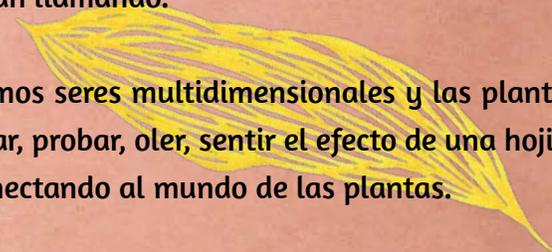


su flor, tintura, deshidraron un poco y la pusieron debajo de su almohada para que estuviera cerca de sus sueños. Observaron su crecimiento desde la semilla, estudiaron su entorno y sus relaciones con otras plantas, es decir, usaron todos sus sentidos para entablar una comunicación con la planta y anotaron todo y compartieron todos sus descubrimientos entre ellas y poco a poco se fueron respondiendo algunas preguntas:

Si yo fuera la Bella misteriosa, ¿por qué me gustaría crecer cerca a la cola de caballo? ¿sombra, tal vez? Ya sabemos que le gusta mucho el agua. Pasaron casi 3 meses en que ninguna de las dos descubrimos su nombre, pero conocimos a una aliada para toda la vida. La planta empezó a comunicarse con nosotras. Entablamos una relación bastante profunda con ella. Cuando pasaron los meses, Dora y yo, ya teníamos una idea de sus usos medicinales por pura experiencia con ella, luego un día de la nada, me llegó el nombre: *Stachys palustris*, es el nombre científico y en inglés es Marsh Woundwort: marsh quiere decir palustre, wort planta medicinal, wound herida. El nombre común en inglés explica exactamente el uso que se le da a la planta.

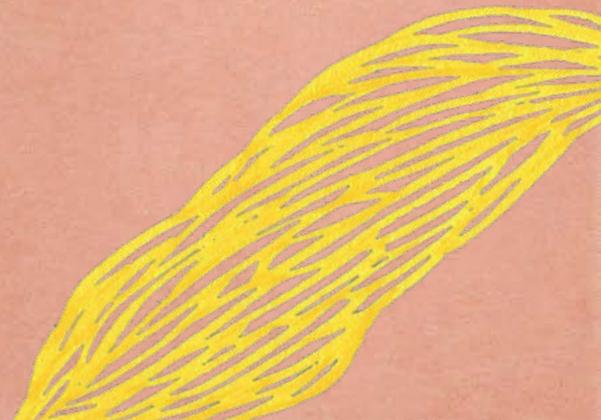
Cada parte de las plantas tiene diferentes usos medicinales. La flor es la expresión de la planta en toda su intensidad. La flor tiene su propia vibración. Las emociones humanas tienen una vibración muy única y la flor tiene una correspondencia con estas emociones.

Cultivar plantas es una manera de convivir con ellas, de conocerlas y de que ellas te conozcan a ti. Si quieres conectarte con las plantas es importante prestar mucha atención y observar, observar. ¿Cuáles son las plantas que quieren conectarse conmigo? Dicen que las plantas que necesitamos están creciendo cerca de la casa. Presta mucha atención a las plantas que te están llamando.



Somos seres multidimensionales y las plantas también, si nos abrimos a la experiencia de observar, probar, oler, sentir el efecto de una hojita o una flor en nuestro ser, poco a poco nos vamos conectando al mundo de las plantas.

Las plantas no solamente sanan dolencias del cuerpo, también del alma, heridas profundas y ancestrales es fundamental no tomarlas como remedio sino como camino.





# Luna nueva



La savia se moviliza hacia la base, concentrándose en la raíz

Ideal para cosechar hortalizas de raíces (zanahoria, nabo, rábano, etc..)

Buen momento para deshierbos y podas ( cicatriza más rápido)

Arrimar tierra a la milpa



# Cuarto creciente



La savia fluye hacia arriba, se concentra en tallos y ramas

Ideal para sembrar hortaliza de hojas  
(coles, espinaca, lechuga, acelga, etc..)

Regar poco porque hay mucho flujo de agua  
En caso de que haya sequía regar regularmente.

Buen momento para hacer aboneras



# Luna llena

La savia fluye hacia arriba y se acumula en tallos, hojas, frutos y flores

Ideal para la cosecha de frutos y hortalizas de hojas

También para recoger plantas medicinales

Buen momento para transplantar, cualquier planta crece más rápido

No picar o cavar cerca de plantas

Sacar los abonos líquidos para que se revitalicen

*En la Luna Llena de Octubre  
algunos pueblos sacan sus  
semillas a la luz a cargar  
energía de la luna*



# Cuarto menguante

La savia comienza a dirigirse hacia abajo y se acumula en la raíz

Ideal para sembrar hortalizas de raíz (nabo, zanahoria, etc..)

Buen momento para transplantar y deshierbar



# Somos holobiontes

Sandra Smith

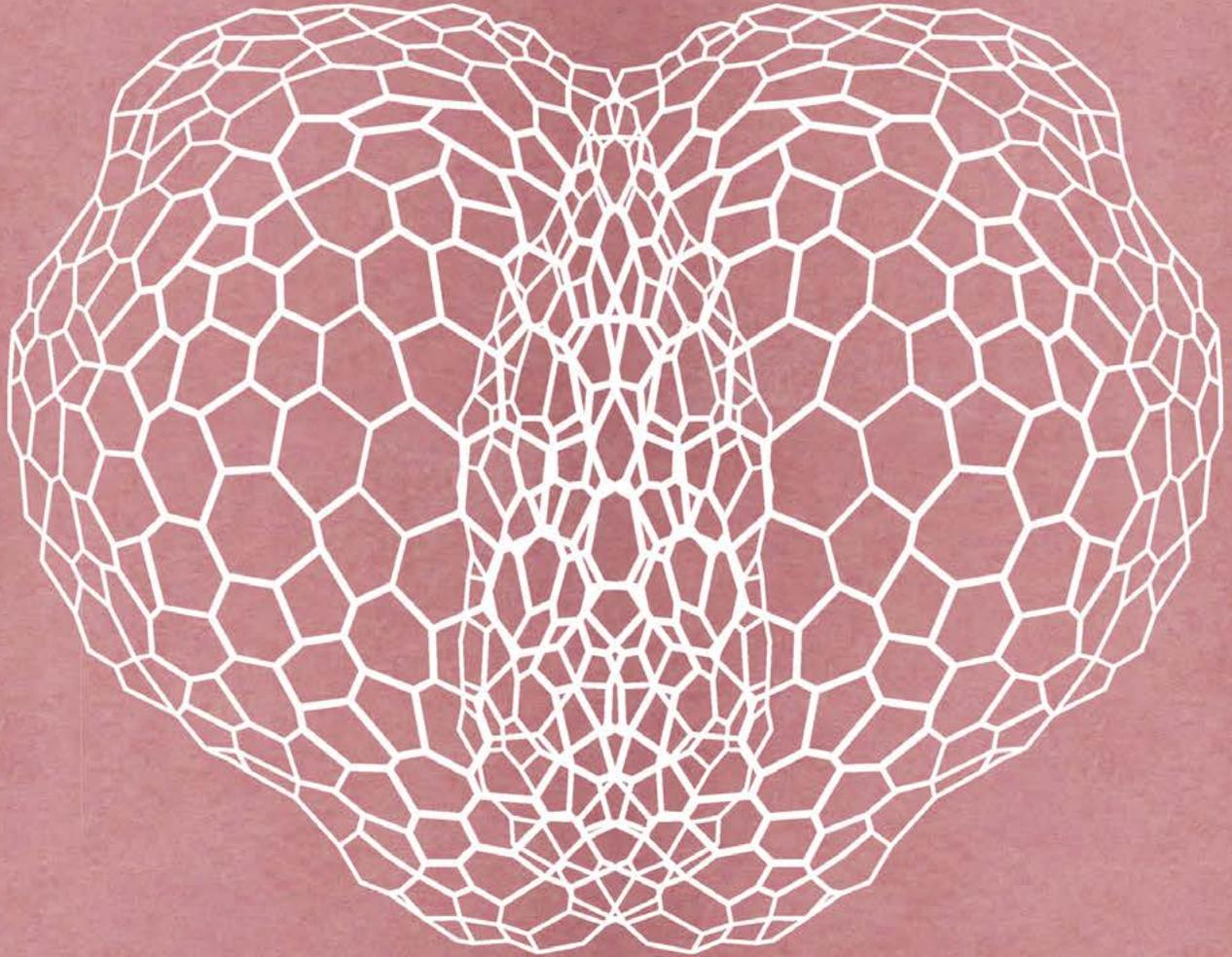
Etimológicamente, el término holobionte viene de “holo” todo y “bios” vida, refiriéndose a toda la vida que conforma a un organismo. Entonces, el holobionte es el conjunto de seres vivos que forman parte de un organismo, como un gato, un árbol o un cangrejo. ¿Por qué no simplemente decir organismo o individuo? El término holobionte viene de un reconocimiento de que, lo que solemos concebir como organismo o individuo, frecuentemente representa a un ecosistema de seres vivos distintos que están interactuando de diversas maneras.

Solemos pensar en una persona como un conjunto de células con información genética de Homo sapiens, pero sabemos que una persona tiene también células de bacterias, hongos y otros seres microscópicos, que en conjunto superan en número a las células con ADN humano. Sabemos que las interacciones entre todas esas células humanas y no humanas influyen en el funcionamiento de nuestros cuerpos, nuestra salud, nuestro comportamiento y hasta nuestra identidad. Entonces, podemos pensar en una persona como una gran comunidad de organismos o un holobionte y que las interacciones que se dan en esa comunidad dependiendo de quiénes están presentes o ausentes, definen mucho de lo que somos y cómo somos.

Esto mismo sucede con muchos otros seres vivos, si no es que todos. El concepto de holobionte nos permite otra manera de pensarnos y entender nuestra salud, que necesariamente nos cuestiona nuestra relación con la naturaleza y a repensar temas desde cómo nos alimentamos hasta cómo hacemos la limpieza de casa y dónde elegimos vivir.

La comida nos conecta con la naturaleza, particularmente con los microorganismos y con la tierra, con nuestra historia en un territorio y con las realidades de quienes producen y preparan nuestros alimentos. Los microorganismos tienen un gran impacto sobre nuestro bienestar e incluso definen nuestra identidad al ser parte del ecosistema que nos conforma, de nuestro holobionte.

Tenemos una relación con los microorganismos que nos habitan y con aquellos fuera de nuestro cuerpo, particularmente a través de la comida (desde la nutrición del suelo hasta el plato en la mesa y de vuelta al suelo) y de los procesos de reciclaje de nutrientes necesarios para nuestra vida, poniendo especial atención en los procesos de compostaje y en el papel de la microbiota humana sobre nuestra salud.

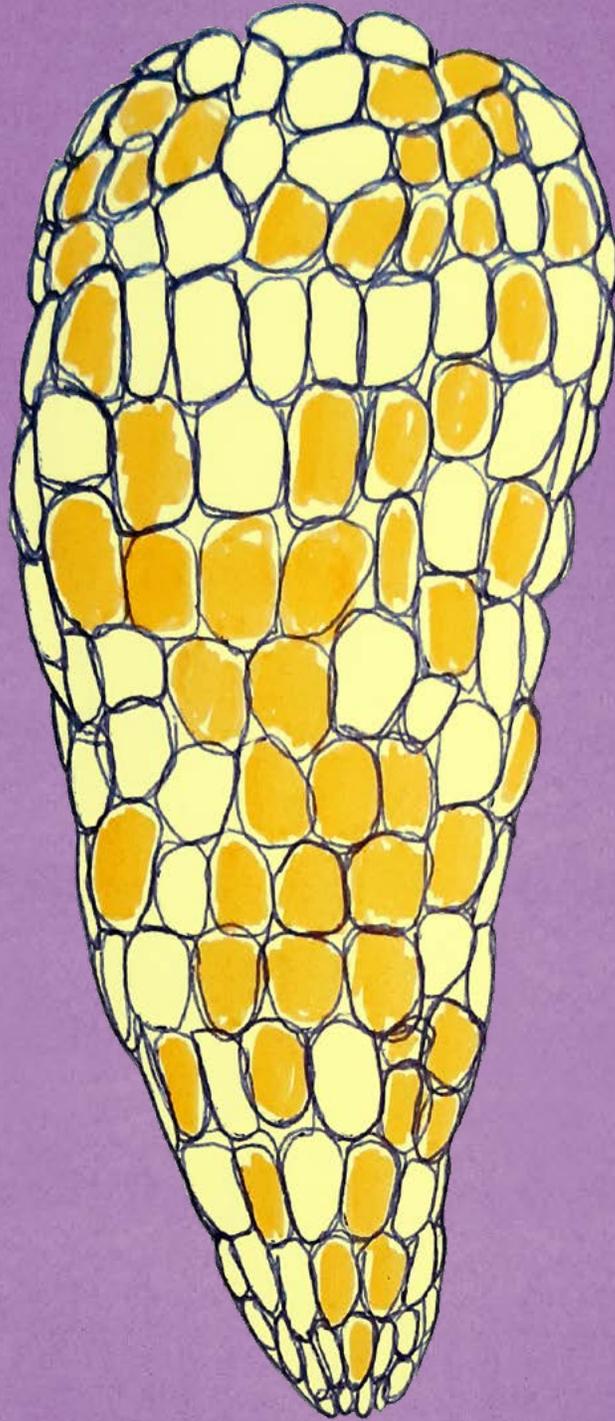


## IV ¿EN QUÉ HA CONSISTIDO TU PARTICIPACIÓN?

He intercambiado / Me he beneficiado / Entrelazando saberes con prácticas / Aprendiz / Vinculación / Compartí una plática / Tomé un taller / Dar y recibir semillas para huertos agroecológicos / Han hecho crecer nuestro proyecto familiar / Difundiendo las actividades / Participación entusiasta presencial y por redes sociales / Vamos acumulando experiencia que compartimos con lxs demás / Sentirme parte de una comunidad / Compartí abundancia de limones / Participé compartiendo mi visión y lectura sobre el fenómeno alimentario contemporáneo / Propuse la participación de dos colegas –un chileno y una brasileña- / Me

dedique a organizar el archivo, a producir carteles, y fanzines, a producir material diferente para que la información llegara a toda la comunidad / Es bonito que te inviten a presentar / Yo he tenido el gusto de presentar un par de veces / Con el tema de la milpa y uno más con la luna en la agricultura / La gente aprecia tu contribución / Tengo plantas bien chidas del trueque / Apoyé a coordinar las primeras reuniones / Propuesta radiofónica y podcast / He compartido conocimientos / Como asistente y truequeando experiencias / Arreglar y cerrar la cochera y a veces reunirnos para comer después





## NIÑO MAIZ

Como planta domesticada que es, el maiz por fuerza se humaniza, los primeros elotes son considerados niños, se dice que la milpa señoritea cuando despuntan los jilotes, se calientan los granos con el aliento antes de echarlos a tostar para que la lumbre no los espante, se les baña o platica a los tamales para que no se peguen , las tortillas angaran cuando se inflan, chiflan o se doblan sobre comales y así informan si habrá visita o transmiten malas noticias.

# Vida de planta

## Doña Queta

Q - Yo soy ave de paso, todos somos aves de paso.. Mi nombre es Enriqueta Contreras Contreras, soy zapoteca y hablo mi propia lengua. Yo vengo de una descendencia de curanderas, soy de la sierra norte, mi pueblo se llama Benito Juárez.

G- Doña Queta nació en una familia rica en conocimientos ancestrales, su abuela fue curandera, sobadora y partera reconocida a nivel regional, vivió 115 años y tuvo 22 hijos. Cuando su padre muere Doña Queta tenía tres años y a la edad de seis es regalada a otra familia debido a la falta de recursos. Sus padres adoptivos eran alcohólicos, no la cuidaron bien. Doña Queta, entonces una niña pequeña, encontró consuelo y compañía en las plantas. Encontró alimento y encontró una familia.

Q- Cuando me sentía muy decaída había plantas que comía para que me dieran fortaleza, por ejemplo los berros, la mostaza, rábanos, las raíces en aquellos años porque la madre naturaleza estaba bien protegida por los campesinos, por la gente que trabajaba la madre tierra. No destruían sino construían, la esencia de la madre naturaleza.

G- A su corta edad comienza a generar esta conciencia y cercanía con la naturaleza. Comienza a conectar y a conocer las propiedades de cada planta y a aprender la solución a distintas dolencias. A la edad de 17 años empieza a tender sus primeros partos.

Q- Y ahora qué estamos haciendo? Estamos destruyendo, no estamos construyendo vida, estamos autodestruyendo la vida ¿Por qué? Porque pronto vamos a comprar la primera pastilla que encontramos cuando tenemos un dolor, nos la tragamos, calma el dolor pero no cura el ----- del dolor. Anteriormente cuando un niños se caía, una persona se asustaba había que curarlo ¿Por qué? Porque el susto es la grave enfermedad. Somos energía. Todos los que estamos aquí somos energía. Cuando hay un susto lo que pasa es que se bloque nuestra energía. Decían las abuelitas, se cruzó su energía. Entonces por eso es muy importante esa interrelación de la madre naturaleza y el ser humano.

G- Ella habla de una grave enfermedad del alma, le llama “susto”, a una suerte de bloqueo de energía el cual genera enfermedades graves como la diabetes o el cáncer. Menciona como este susto se desarrolla de 7 en 7. Siete días, siete meses, siete años. Siete por el número de puntos

energéticos que tiene nuestro cuerpo. Hay distintos tipos de sustos: de fuego, de aire, de agua, de tierra. Cada uno con distintas características. Nos advierte cómo en estos días nos estamos autodestruyendo con químicos y fertilizantes. Ingerimos la misma enfermedad para después desarrollarla. Menciona que es importante identificar la raíz de las enfermedades para poder sanarlas

Q- Si estamos tristes peor nos enfermamos, ¡los pulmones! Por eso hay gente que tiene tos, tos, tos, le puedan dar una farmacia de medicina y nunca se cura ¿Porqué? Porque hay una gran tristeza.

G- Explicó cómo desgraciadamente las enfermedades graves del alma vienen por el descuido de nosotras mismas y de nuestra esencia.

Q- Porque yo lo que quisiera es que entendiéramos todos que la vida no es fácil y que tampoco es imposible. Si nosotros volviéramos a tocar esta parte importante de nuestro ser y regresar a conectarnos a platicar con esa planta nos daría mejor información porque la naturaleza esta hecha como estamos hechos nosotros: de vida, de calor, de fuego, de aire, de oxígeno, sus colores, sus olores, los aromas! La madre naturaleza y el ser humano somos uno solo, nada nos puede separar y nada, nada y nadie nos puede evitar estar en contacto con la naturaleza, acuérdense que somos esencia divina. Todas las mujeres que estamos aquí, incluyendo a



los caballeros somos un jardín de flores, todos somos un jardín de flores hay diferente variedad de colores, rosa, blanco, morado, azul hasta flores negras hay porque nuestra piel es morena.

G- Ese día habló de cómo no nos conocemos como seres humanos. Conocernos es un proceso que dura toda la vida.

Q- Tenemos que volver a retomar esta esencia, esta energía espiritual del cuerpo, del alma, de la tierra, de las plantas, los sagrados alimentos que nos llevamos a la boca.

G- En 1965 Doña Queta realizó una visita al jardín etnobotánico de la UNAM para hablar de plantas medicinales, al llegar pudo escuchar como los estudiantes la llamaban analfabeta y señalaban su aspecto. Al percibir esa actitud Doña Queta convocó a los estudiantes para demostrar la realidad natural que existe. Hizo hincapié en cómo sus conocimientos vienen de su propia experiencia y eso es de un valor también incalculable. -Párense aquí, les dijo -y si creen que las plantas no hablan guarden silencio, respiren.

Q- Dirijo la mano a la planta y le digo, -Por favor mándame tu energía-. Y en eso la planta se mueve y las flores porque desde el pedir esta el dar. Cómo pides tú las cosas. Si tu tienes una energía positiva puedes mover la energía de la planta que es parte de tu ser, cada uno de nosotros debemos de tener esa conciencia, que no este ausente de la realidad que somos. Cómo podemos hacer cada uno de nosotros nuestros propios cambios, porque yo no voy a ir a obligar a este caballero a que cambie, él por su propia voluntad, si quiere estar consiente sano y salvo de tanta enfermedad del alma tiene que hacer su propio cambio. Claro, porque yo no voy a trabajar lo tuyo. Cada quien conoce su propia vida, su camino y su destino.

G- Doña queta nos hizo reflexionar acerca de nuestra propia relación con nosotras mismas y con la naturaleza, respetarla y respetarnos a nosotras misma es el camino, comenzar a tejer redes para crecer en el amor es importante, hacer conciencia de los que somos como seres humanos para comenzar a generar herramientas de solución y trascendencia es algo que me ha dado mucho para reflexionar.

Q- Pero cuanta gente sin conciencia esta detrás de toda la ciencia, sí, yo no tuve la oportunidad de ir a una escuela, sólo tengo la universidad de la vida y la vida, la universidad de esta vida me ha enseñado a ser lo que ahorita soy.

G- Habla de la herencia que le vamos a dejar a los más pequeños. ¿Cómo vamos a educar a los

otros sino nos estamos educando a nosotras mismas? Tomar conciencia de nuestro vínculo con la madre naturaleza nos hace ser congruentes con lo que nos alimentamos, con lo que sentimos y con lo que sale de nuestra boca.

Q- El dinero no es la base de la vida, el dinero es un complemento, pero no es la base de la vida.

G- Doña Queta finalizó mencionando la importancia de generar una sociedad en la que todo sea colectivo, una sociedad en la que el dinero no sea la base del intercambio, celebrar sin hacer negocios, respetar y ser recíprocas compartir para relacionarnos desde nuestra abundancia

Q- Yo soy ave de paso, todos somos aves de paso.



# Vinagre de manzana



## Cultiva vinagre sin madre

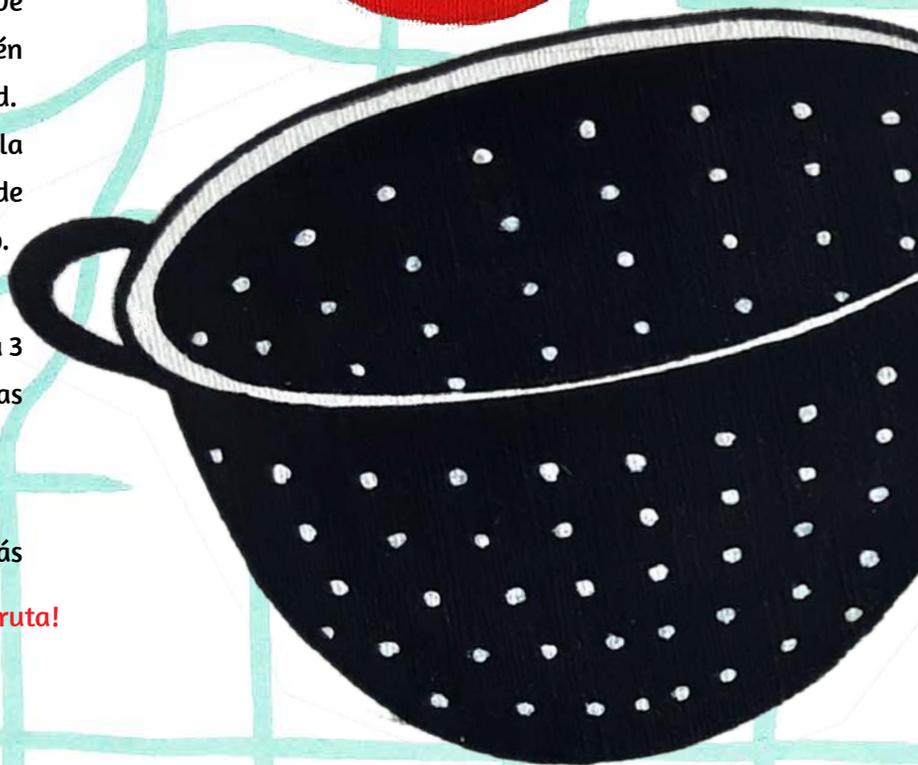
La fermentación de alimentos no sólo sirve para preservar la comida, sino que también ofrece muchos beneficios en cuestión de salud. El vinagre de manzana es producto de la fermentación de la fruta y agua, es muy fácil de producir y tiene altos niveles de ácido acético.

- En un frasco de vidrio con boca ancha agrega 3 litros de agua, 3 manzanas orgánicas troceadas y 2 cucharadas de azúcar.
- Deja reposar 3 semanas
- Cuela y deja el líquido reposar 4 semanas más
- Después del segundo reposo, ¡Envasa y disfruta!

### OJO!

No usar trastes de metal en el proceso.

Si tu madre es pequeña, utiliza menos cantidad de ingredientes, conforme va creciendo, los ingredientes van en aumento.



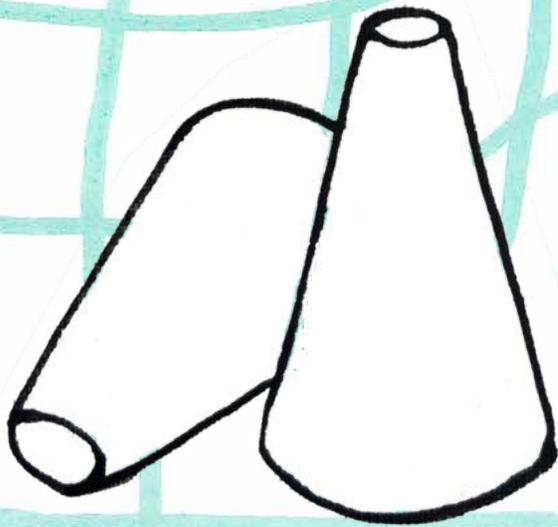
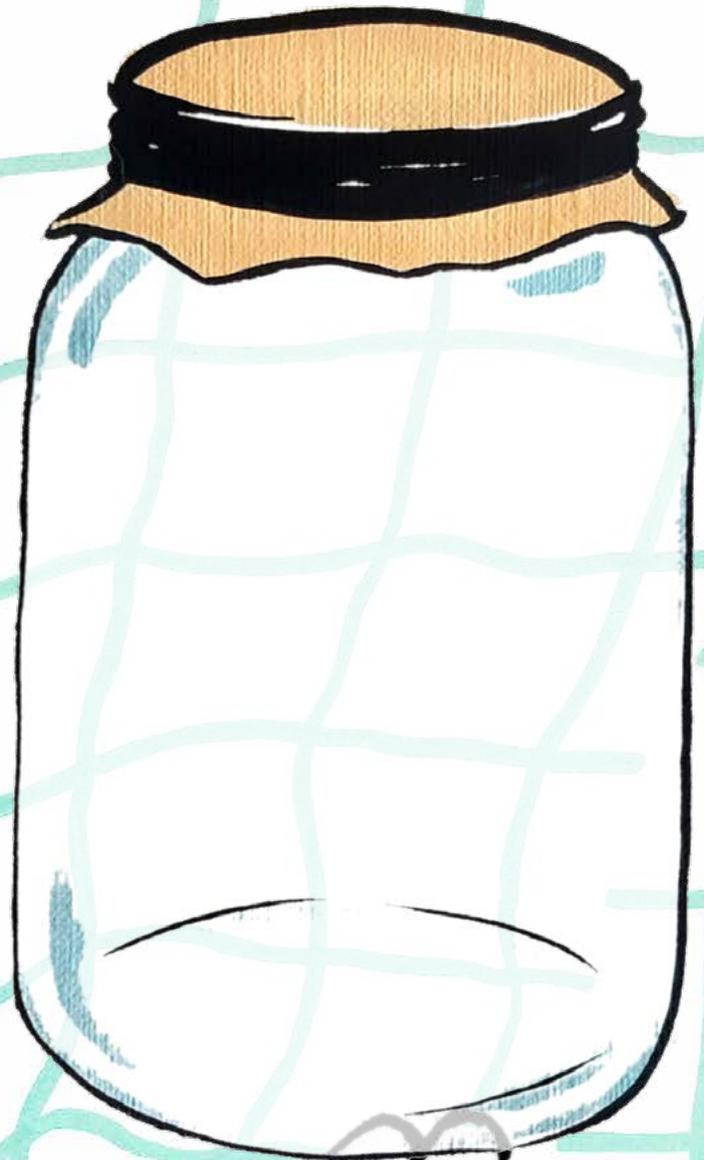
## Cultiva vinagre con madre

Coloca los ingredientes en el siguiente orden:

- Plato o piedra para mantener sumergido
- 1 taza de cáscaras y trozos de manzana
- Frasco de vidrio con boca ancha de 3 litros de agua, tápalo con tela o papel encerado bien amarrado
- Piloncillo
- La madre del vinagre, una grande o varias pequeñas

Deja reposar durante 3 semanas, cuela para sacar las manzanas y deja reposar 3 semanas más.

**¡Cuela envasa y disfruta!** Inicia el procedimiento de nuevo para seguir cosechando vinagre.



## Beneficios

Ayuda a repoblar tu ecosistema interno con bacterias buenas

Tiene propiedades **antisépticas y antibióticas**.

Tiene propiedades **antipruginosas**.

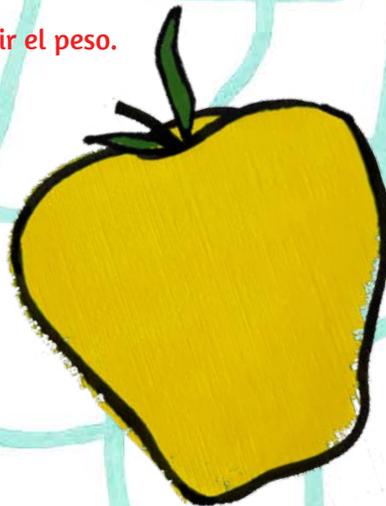
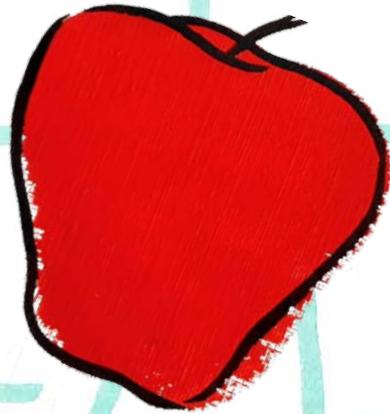
Normaliza el **balance ácido-alcalino** del cuerpo.

Disminuye el apetito y ayuda a **disminuir el peso**.

Reduce y **previene el acné**.

**Reduce** la inflamación.

**Reduce** el colesterol.



## Para la mañana

Té para regular el Ph del cuerpo.

-1 cucharadita de vinagre de manzana

- 1 Taza de agua tibia

Opcional: 1 cucharadita de miel de abeja

## Enjuague para el pelo

Aumento el brillo y elimina impurezas.

-1 taza de agua

- 20 4 cucharadas de vinagre de manzana.

Aplicar por todo el cabello y enjuagar.

**OJO!** Una ingesta poco moderada puede provocar una reducción en los niveles de potasio y de densidad osea

4



## V ¿CÓMO HA IMPACTADO EN TU VIDA?

Mi pensamiento se llenó de flores y frutos / Me ha dado esperanza / Me ha hecho conocer a ingenieras de la experiencia cotidiana y a inventoras humildes / Me inspira / He conocido proyectos interesantes / Creado vínculos / Experiencias exitosas / Perspectiva diferente y más amplia / La generosidad y lo que esta actitud trae de vuelta a casa / El intercambio se genera desde la riqueza de cada uno y ahora busco relacionarme siempre con esta perspectiva vinculada al ecosistema / Abonan al aprendizaje colectivo sobre formas de vivir más armoniosas con nuestras comunidades y con la naturaleza / La comunidad que se teje alrededor de los intereses en común / Contactando personas que en mi ambiente social no hubiera accedido o involucrado / Como vecina de la cochera me ha nutrido una sensación de pertinencia a la comunidad / Cuidado de nosotres como comunidad / Me llena de inspiración y de esperanza que en la ciudad de Oaxaca se vean estas expresiones de lo común o comunitario / De manera franca y sencilla / Positivamente / Ahora veo cosechas por todos lados / Festejando la vida y la abundancia / Redes de saberes / Flores para las abejas / Una sonrisa cada vez

que paso las puertas azules / He incorporado formas nuevas de leer mi cuerpo, de percibir mi entorno y de sanarme / Expandir mi conciencia en torno al cuidado de la tierra / Reflexionar sobre las posibilidades de organización y auto-organización que promueve la alimentación / Hemos adquirido mayor conciencia del consumo de alimentos sanos a que tenemos derecho / He vibrado mucho más al contacto humano y al contacto con la naturaleza / Han ensanchado mi mundo, sabiduría tradicional amorosamente transmitida / Formas de habitar un buen vivir / Cultura de autoconsumo / He conocido personas muy chidas que son ejemplo de la lucha cotidiana que supone querer vivir de manera distinta a los modelos convencionales del mercado y la agroindustria / He aprendido la bondad de compartir / Compartir porque quieres que conozcan algo que a ti te encanta: un nuevo sabor, olor o imagen; a compartir porque quieres / Existimos a través de lo que compartimos / La oportunidad de pasar domingos muy agradables / Conocer a lxs vecinxs / Un rincón en el que se habían hermanado el quehacer humano con el quehacer de la naturaleza, en franca amistad como una travesura. / ¡Qué bien se siente compartir lo compartido!

# Nosotros somos la Tierra

Tich Nhat Hanh

La Tierra está, en este mismo instante, fuera de ti, dentro de ti y también debajo de ti. La Tierra esté en todas partes. Solemos pensar en ella únicamente como el fundamento que hay bajo nuestros pies, pero lo cierto es que el agua, el mar y el cielo y todo lo que nos rodea viene de la Tierra. Todo lo que existe, tanto fuera como dentro de nosotros, procede de la tierra. Todo lo que existe, tanto fuera como dentro de nosotros, procede de la Tierra. Es fácil soslayar que el planeta en que vivimos nos ha proporcionado todos los ingredientes que componen nuestro cuerpo. El agua de nuestra carne, nuestros huesos y todas las células microscópicas que hay en nuestro interior forman parte de la Tierra y provienen de ella. La Tierra no es tan solo el entorno en que vivimos. Nosotros somos la Tierra y siempre la llevamos con nosotros.



Si entendemos esto, no entendemos dificultades en admitir que la Tierra está viva. Nosotros somos una manifestación viva y palpitante de este hermoso y generoso planeta. Y, en el momento en que nos damos cuenta de ello, nuestra relación con la Tierra empieza a cambiar, porque ya no la vemos con la misma indiferencia que antes y empezamos a tratarla con más cuidado. Entonces nos enamoramos de ella y, cuando nos enamoramos de alguien o de algo, se desvanece toda separación. En tal caso hacemos, por la persona amada, todo lo que está en nuestra mano, lo que nos proporciona mucha alegría y satisfacción. Esa es la relación que, si queremos sobrevivir, cada uno de nosotros debe establecer con la Tierra.





5



# Buzón de Semillas

Una semilla es una suerte de nave espacial en busca de las condiciones necesarias para su germinación, es decir, para manifestarse y ser en la vida. Es una potencial representante de su especie y de una serie de relaciones que establece con el entorno que la acoge y posibilita su crecimiento.

Habilitar un buzón de correo para intercambiar semillas, durante el confinamiento, nos dio la posibilidad de crear un resguardo activo de semillas que germinan, se siembran, se cultivan y se comparten entre los diversos miembros de Cochera en Servicio.

Así funciona:

- Haz sobrecitos pequeños y deposita en ellos tus semillas.
- Escribe el nombre de la planta, el huerto de donde proviene y la fecha.
- Ata el sobre a un mecate delgado y en el otro extremo anota, en un papelito, el nombre de quien recoge y/o contenido.
- Deposita dentro del buzón el sobre con la etiqueta hacia fuera.
- Activa tu buzón para recoger o entregar semillas.







## VI ¿CÓMO TE LA IMAGINAS EN EL FUTURO?

Todas la cocheras de la ciudad transformadas en cocheras en servicio / Persistiendo y multiplicándose en otros barrios / Expandirse en otras comunidades / En la sociedad / A otros lugares y sedes / Replicando el proyecto / Participantes en todo el mundo / La imagino creciendo / Compartencias / Floreciente / Creciendo de manera horizontal / Volver a la cochera física / Comenzar de manera presencial los intercambios / Aprovechar de la maravillosa experiencia que es estar con personas muy diferentes que no obstante tienen una lectura crítica del panorama actual y están dispuestas a hacer algo al respecto / Multiplicar esas experiencias como malas hierbas urbanas, apostando a la persistencia y creatividad



**GRACIAS a todas y todos los que han hecho posible  
la existencia de Cochera en Servicio**

**La Polinizadora**

**La Polinizadora somos Gabriela León y María García Ibáñez**

