

NOMEN DUBIUM RESPOSTARI

LARA VERA
PAU SAMPERA
MONTSE CARREÑO
TATIANA CHICO
MONTSE GARRIGA
ONA GRAU
GALA VALLESPÍN
CELMA HIL
ELOI PUIG
BORBALA RAMPAY
IVET OLLER SERRA
CRISTINA VILARÓ
VERÓNICA RIVERA

SUMARIO

NOMEN DUBIUM. RESPOTARI

PRESENTACIÓN 3

CONTEXTO 4

¿QUE SIGNIFICA UNA PREGUNTA?

CONSIGNAS

METODOLOGÍA Y PROCESO DE

TRABAJO

MENU 6

RECETAS

LARA VERA 8

PAU SAMPERA 11

MONTSE CARREÑO 12

TATIANA CHICO 14

MONTSE GARRIGA 17

ONA GRAU 18

GALA VALLESPÍN 20

CELMA HIL 21

ELOI PUIG 22

BORBALA RAMPAY 24

IVET OLLER SERRA 26

CRISTINA VILARÓ 29

VERÓNICA RIVERA 30

PROYECTE
V
PRODUCTE

El Projecte
de perdre
una destria
el acte de perdre
una destria

DES-PROYECTO
PROYECTO

ACCIONES EN
LA CALLE

REINTERPRETACION
DE LOS
ESPACIOS PUBLICOS

BASE ANTIAJEDRA
DEL CARMELO

Comunidades
Comun

Grandes
espacios

La Per

de la Per

El projecte de perdre
una destria per fer
un projecte
Quedava l'objectiu
de fer un projecte
de recuperar o de
gestionar

PROYECTO / PRODUCTO
V
DES-PROYECTO / DESTRIA

Aprende a jugar
con un petit projecte

Aprende a jugar
con un projecte (per
a un possible resultat)

L'ART EDUCATIU

Pabras clave: duda, miedo, pregunta, recetario, recetas, proyecto colectivo, arte, participación

NOMEN DUBIUM. RESPOTARI

Según la nomenclatura científica desde la rama de la Zoología, *Nomen Dubium* (nombre dudoso) se aplica a los especímenes de clasificación imposible. El uso de este nombre implica desconocimiento o duda.

Respostari (respuestario) surge de la unión de la palabra respuesta y recetario, siendo esta una nota que comprende aquello que debe componerse de una cosa, y el modo de hacerla: como es el caso de una receta médica o una receta de cocina. Una tercera acepción define la palabra receta como un método para conseguir algo: la receta del éxito.

El título de este proyecto es el resultado de nuestros debates y especulaciones en torno a estos dos conceptos: la duda y el miedo, dos sentimientos a menudo asociados. La duda puede ser vista como la dificultad para elegir frente a diversas posibilidades, pero también es una herramienta propia de la investigación y dirigida a provocar la discusión de las ideas. El miedo es una emoción primaria frente al peligro, y un mecanismo de supervivencia que nos permite responder con rapidez frente a situaciones adversas. Como construcción cultural, el sentimiento colectivo o individual del miedo varía según las épocas y los contextos. Podemos afirmar que en la actual crisis sistémica el uso del miedo se nos revela como un mecanismo biopolítico dirigido a la dominación de las masas.

Lejos de intentar delimitar nuestras dudas o diagnosticar nuestros miedos, proponemos la receta como un recurso instrumental o una tentativa metafórica dirigida a tratar de resolverlos, o al menos una posibilidad de enfrentarnos a ellos. La formulación de nuestras recetas en clave culinaria nos convierte en cocineros dispuestos a resolver los conflictos que nos afectan desde la base de las necesidades cotidianas, ya que no es un hecho baladí que en la cocina de campaña la preparación de los alimentos se convierta en una estrategia de lucha.

¿que significa una pregunta?

El contexto desde el que se han originado los conceptos que hemos abordado colectivamente, empieza con la propuesta ¿que significa una pregunta? de la asignatura Proyectos, Departamento de Pintura, Facultad de Bellas Artes.

La asignatura se inicia en febrero de 2012, dividida en dos bloques. El primero se desarrolla hasta el mes de abril, y corresponde al trabajo individual de la resolución de las preguntas planteadas por los Agentes Externos. No es hasta la segunda parte del curso, en que se plantea el trabajo en grupo con el objetivo de crear un proyecto colectivo.

El sistema de trabajo de la primera parte de la asignatura se lleva a cabo con la colaboración de diferentes agentes, los cuales juegan un papel activador durante todo el curso, planteando una pregunta relacionada con los marcos teóricos, prácticos, etc., que tratan de resolver dentro de su propio contexto profesional. A partir de estas preguntas se pretende generar ideas, estudios, debates, consultas bibliográficas, recopilación de material, proyectos, piezas, etc. Los agentes externos son personas que trabajan en ámbito artístico –artistas, comisarios, críticos, galeristas, etc.-, que comunican su cuestión a Montse Carreño y Eloi Puig a través de correo electrónico y a su vez, nos las trasladan a nosotros, también por vía electrónica o de manera presencial en las clases. La regularidad de los correos depende de la velocidad de reacción del grupo. Los Agentes Externos de ésta convocatoria han sido Pilar Bonet[1], Anna Moreno[2], Vicens Casasses[3] y Raquel Muñoz[4]; los cuales han propuesto las siguientes preguntas:

[1] *¿Yo soy hijo/a del MACBA?* [2] *¿De quién es la responsabilidad de entenderlo?* [3] *¿Cómo trasladar a la comunidad la noción de plástica social?* [4] *¿Cómo transmitir una realidad a través de la mentira? ¿Es falsa la originalidad?*

El segundo bloque de la asignatura se inicia de manera confusa, ya que todavía no se había establecido la manera de enfocar el trabajo. Pasamos varias semanas hasta determinar dos parámetros básicos con los que empezar: la voluntad de realizar el proyecto en colectivo y una fórmula similar para desarrollarlo, el planteamiento de preguntas y el consecuente aporte de referentes, ideas, debates, etc. Después de realizar un brainstorming, se fueron

acotando las opciones a dos conceptos sobre los que gira el actual trabajo: el miedo y la duda.

Entre los días 3 y 4 de mayo cada uno de los participantes planteó una pregunta, entre las cuales se eligió una: *Quines pors et fan menys lliure?* Una de las respuestas surgidas a esta cuestión fue una receta médica para curar los miedos. De esta manera partimos de la idea de receta, y a través de un malentendido, se llegó a la receta culinaria para curar los miedos.

Consignas

- Realizar un proyecto colectivo
- Llegar a un consenso
- Utilizar la pregunta como metodología de trabajo
- Hacer recetas para compatir la duda y el miedo

Metodología y Proceso de trabajo

Para construir un proyecto común, en el cual la individualidad no domine sobre la idea de grupo, decidimos replantear el sistema de preguntas de tal manera que cada cual elabora una pregunta que será respuesta por otro compañero. Las preguntas, deben girar en torno al concepto de la duda y/o el miedo; una vez escritas se recolectan en una bolsa y se distribuyen al azar. La respuesta es la elaboración de una receta que cure (cuando menos simbólicamente) el miedo que nos ha tocado. La respuesta a estas preguntas es individual, si bien ponemos en común nuestras ideas para nutrirnos de los comentarios del resto del grupo y encontrar nuevos referentes que dirijan nuestra propuesta personal de una manera eficaz y coherente.

Cuando todas las propuestas ya han sido presentadas, se intenta ver si existe una correlación entre ellas, o si hay alguna que requiera un espacio concreto; también se tiene en cuenta introducir la participación de terceras personas o si es necesario un tipo de presentación específica. Todo esto se hace con el objetivo de consensuar la manera de llevar a cabo la cena.

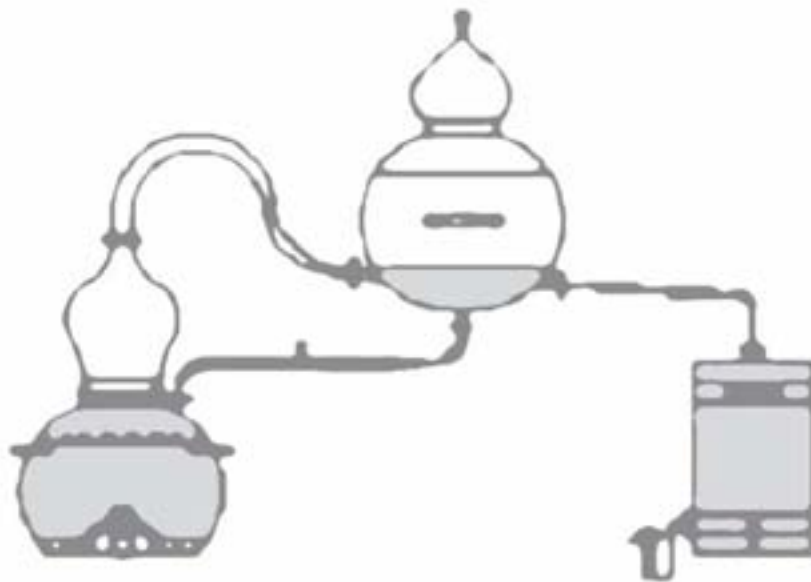
Se decide desde los inicios que el espacio no determine el trabajo, y finalmente se plantea una propuesta que puede ser adaptada a cualquier lugar. Los únicos requisitos que debe tener el espacio son: que sea gratuito, que disponga de mesa, sillas, nevera y microondas, y que podamos tener invitados. Finalmente la cena tendrá lugar en Hangar.

NOMEN DUBIUM

RESPOSTARI

El grup de Projectes 2011/12 escenifica un sopar que respon al debat generat al voltant dels conceptes dubte i por. Cada membre del grup ha elaborat una recepta a partir d'una pregunta que qüestionava aquests conceptes segons el criteri particular i les pors de cadascú. Les receptes seran escenificades i degustades per ordre de menú i compondran totes juntes el sopar.

Nomen dubium prové del llatí i significa nom dubtós. I quin millor nom, que inclogui el dubte en sí mateix? I *Respostari* és la mescla entre respostes i receptari.



Lara Vera, Pau Sampera, Montse Carreño, Tatiana Chico,
Montserrat Garriga, Ona Grau, Gala Vallespin, Celma Hil, Eloi Puig,
Borbala Rampay, Ivet Oller, Cristina Vilaró, Verónica Rivera.

12 de Juny 2012, 20:00h, HANGAR. Pgte. del Marquès de Santa Isabel, 40, Barcelona.

ENTRANTS

1

Pregunta: Com puc superar la por a decidir? Es pot aprendre a decidir?

Recepta: **Zumos Decidonia**. Cuinera: Lara Vera

Antídoto a la Decidofobia. Receta en la que se eligen dos ingredientes, Soluciones y Acompañantes. Cada uno se relaciona con un tipo de solución a la duda, y con una característica (acompañante) para que la solución funcione. Los ingredientes los elige la persona dudosa, cada fruta muestra una posible solución.

2

Pregunta: Com evitar els malsons?

Recepta: **Cocktail Inferno**. Cuiner: Pau Sampera

L'objectiu de la recepta és crear un producte gastronòmic que ens ajudi a superar la por als malsons.

El remei infal·libre per a no tenir malsons és no dormir, així que aquest és l'eix principal de la recepta.

El cocktail és una beguda per a no dormir.

3

Pregunta: Com perdre la por a la diferència i reafirmar-se a partir d'ella, tot i sabent-se (un mateix i respecte als altres) inherentment igual?

Recepta: **Pan para convertir you en yo**. Cuinera: Montse Carreño

You es una palabra que me convierte en un eterno extranjero escuchando la lengua inglesa. El castellano es mi lengua materna y mi pronombre nativo es yo. Yo no significa you, pero siempre que escucho a alguien decirme "hey you" me produce una sensación de duda y desconcierto. ¿Quién soy yo frente a you?

PRIMERS PLATS

4

Pregunta: ¿Cómo curar un miedo que no se puede explicar, que sólo se siente o se intuye; que a veces disminuye pero que nunca desaparece? Un miedo inconsciente, difícil de definir con palabras.

Recepta: **Mandaleando a la Inconsciencia**. Cuinera: Tatiana Chico Mansió

Los miedos solo son indescriptibles cuando uno desconoce sus causas y sus fuentes. Precisamente esto es lo que aún nos da más miedo. Para curarlos hará falta que primero los encontremos... ¡probemos con el arte terapia de los alimentos! Relajación, intención, creatividad y purificación. Estos son los ingredientes que utilizaremos para construir el mandala de los miedos del Inconsciente.

5

Pregunta: ¿Por qué tenemos tanto miedo a la independencia?

recepta: **El pet és el crit de llibertat de la merda concentrada (Amanida tèbia de verdures airoses amb vinagreta d'all)**

Cuinera: Montserrat Garriga

Una manera de perdre la por a la independència es habituar-nos a la sensació de llibertat, a reconèixer aquest sentiment i no espantar-nos, perquè el que ens fa por no es la independència, sinó el desconeixement d'aquesta, i és que, normalment el desconegut fa por. Aquesta recepta és el primer pas d'alliberació, el primer crit per alliberar-nos, no podrem evitar de sentir una petita sensació d'independència.

6

Pregunta: Què és la ROP?

Recepta: **Canapès embarbussats**. Cuinera: Ona Grau Cirera

ROP (Reorganització Obligatòria de Paraules). ROP és la por al llenguatge, i aquesta por seria l'Àfàsia, una disfunció del cervell que impossibilita el llenguatge com a medi expressiu. S'hauran de dir tot una sèrie de frases d'embarbussaments en el moment en que et posis els Canapès a la boca, impossibilitant la parla.

SEGONS PLATS

8

Pregunta: És vàlid adoptar el "drama" desproporcionat davant d'una situació de por, indecisió o inferioritat? Ho ha estat en algun moment de la història?

Recepta: **Crêparsi**. Cuinera: Celma Hil Pardo

Durant el sopà cada persona arribarà al drama desproporcionat amb el fet agònic de tallar-se la seva pròpia ceba mitjançant un ganivet de plàstic. Després es caramel·litzarà la ceba i s'emprarà per fer un crêpe com a recompensa per l'esforç.

9

Pregunta: Què és el que ens frena?

recepta: **Sopeando con McCarthy**. Cuiner: Eloi Puig

Bol de Ketchup amb hamburgueses. El bol ha d'omplir-se amb dos litres de Ketchup i s'hi afegeixen deu petites hamburgueses congelades que es fregiran abans de ser abocades dins de la immensitat del Ketchup.

10

Pregunta: La muerte es algo que nos llega a todos pero, ¿cuál es la receta para esquivar a la Santísima Trinidad (conformismo, mediocridad, decepción)?

Recepta: **Potaje Triádico**. Cuinera: Gala Vallespín Hernández

La mejor manera para esquivar a la "Santísima Trinidad" es comérsela. Esquivar esta "Santísima Trinidad" en la vida real es complicado, pues trata aspectos "psicológicos personales"; no son reales, son estados creados por una situación concreta, o una actitud personal. Se trata de eliminarlas de manera simbólica, como una "catarsis", forma de liberarnos psicológicamente de estas tres "limitaciones psicológicas impuestas".

POSTRES

11

Pregunta: ¿Podríamos hacer una celebración para festejar que tenemos miedo? ¿Podríamos buscar una onomástica para celebrar la pérdida del miedo? ¿Podríamos buscar una celebración de la muerte de un miedo?

Recepta: **Petit desert de mi gran miedo**. Cuinera: Borbála Rámpay

Galletas de miel en forma de los miedos de los miembros del grupo.

12

Pregunta: ¿Cómo puedo perderle el miedo a las apariciones marianas?

Recepta: **Llet Verge**. Cuinera: Ivet Oller Serra

Llet merengada de la Verge, de color blau, dins una ampolla de plàstic en forma de verge per servir, acompanyada d'unes ulleres de sucre "glassa reial" tapades, sense forats per veure-hi a través, impedeixen la visió.

13

Pregunta: I si la meva "por" no em permet expressar-me? I si vull dir i vull fer, però ni em surten les paraules ni el meu cos es mou? Què podria guarir-me?

Recepta: **9/99-!?!??** / Cuinera: Cristina Vilaró Torrents

La incomunicació dins del sector del menjar pot ser extens en molts àmbits. El punt d'incomunicació que jo utilitzo és el de la desconexió dels ingredients, tot i ser explícits. Segons quins productes, ens és difícil saber quins productes són i com reaccionen amb el cos. Com són els còdis dels additius alimentaris. La meua recepta és fer explícit els ingredients i fins i tot la preparació però no el nom del producte.

14

Pregunta: Miedo a no poder dormir

Recepta: **Insomnia DISEASEkiller 50mg**. Cuinera: Uve Rivera

Miedo a no poder dormir no es exactamente una pregunta, ese es el motivo por el cual insomnia DISEASEkiller 50mg no es una receta culinaria al uso. Respaldándome en el concepto de receta médica, el resultado es el de una dosis pensada y preparada para que cada uno de los comensales no se enfrente a la imposibilidad de conciliar el sueño.

Pregunta:

Com puc superar la por a decidir? Es pot aprendre a decidir?

Recepta:

Zumos Decidonía

Descripció:

Mi respuesta/receta consiste en realizar un zumo hecho de tres ingredientes. El primero es la base, corresponde a la naranja, la reina de los zumos. Paralelamente en una decisión, la base es la duda, de ahí el nombre de DUDA BASE.

Duda: Vacilación e indecisión ante varias posibilidades. Decisión: Resolución o determinación acerca de algo dudoso.

Los siguientes ingredientes los he llamado SOLUCIONES Y ACOMPAÑANTES. Tanto de las SOLUCIONES como de los ACOMPAÑANTES, es el comensal quien debe escoger qué ingrediente es el que más se ajusta a su problemática... hallando de esta manera la solución. El ACOMPAÑANTE es un refuerzo para llevar bien la solución. Para que el comensal pueda elegir he realizado un dispositivo, una especie de menú. Por un lado salen los ingredientes y por el otro están las pautas que se deben seguir (instrucciones de uso).

Las soluciones están sintetizadas de textos de internet que hablaban de cómo tomar una decisión o las causas que permiten que la duda exista. A partir de estas palabras he establecido una relación con frutas. Algunas son evidentes y otras son más rebuscadas.

El nombre de los zumos, Decido- nía, vendría a significar la tierra, el lugar, donde se producen las decisiones. Probé otros sufijos pero eran muy determinantes pues se puede pensar en las propiedades de los alimentos para estimular, pero para adquirir la ciencia o la sabiduría lo entendía como muy exacto y poco sugerente...logia: ciencia, -sofía. Sabiduría, -filia: amistad...en cambio nía: tierra, lugar o perteneciente.

Elección de los ingredientes:

Pomelo: ácido y agrio. Agriar significa: exasperar los ánimos, hacer tenso o amargo. Más el dicho popular de que las verdades son amargas. Tomar una decisión muchas veces nos exige ser sinceros con nosotros y con los demás, teniendo que optar por decir la verdad que en muchos casos puede provocar amargura, o que una relación se agrie...

Melón: en este caso es de la expresión, eres un melón, en sentido figurado, como persona cabezota o tonta. En

este caso se corresponde a la solución de pedir ayuda a alguien sobre la duda...que a veces es tan sencilla la solución que nos dicen eso de...qué tonto eres si tú mismo ya sabes la solución...

Manzana. Fruta del bien y del mal, símbolo de la elección entre el paraíso o el mundo terrenal, fruta de la discordia, del no ponerse de acuerdo. Una de las soluciones ante una duda es hacer la lista de los pros y los contras...tal vez a Eva le hubiese servido hacerla...

Coco: en el diccionario uno de sus significados es, cabeza humana, mente. Cuando tenemos una duda, en ocasiones nos "comemos mucho el coco". Pero a la vez depende en qué momentos dudar es de sabios o la duda es señal de inteligencia. Hay dudas que no hacen falta resolver, simplemente se vive con ellas, sobretodo las de carácter filosófico. Las cuales aportan nuevos razonamientos.

Zanahoria: vegetal con muchas vitaminas, entre ellas la que aporta una buena visión. Los valores a veces no sabemos ni que los tenemos, tal vez no existe una escala de valores propiamente dicha, pero sí unas pautas a las que asirse. Especialmente cuando la duda toca en esos valores...que a veces los hace zozobrar.

Limón: fruta ácida. Ácido: Mordaz, irónico. Hay dudas que ofenden, pero sabemos el porqué. Normalmente es porque están basadas en mentiras hacia nosotros o cosas que no queremos reconocer. Así, creo, que en este caso es mejor tomar la duda con ironía, y darle la vuelta. De ahí si la duda te ofende, te cuestiona, cuestiona tu, ofende a la duda...a ver si averiguas por qué está ahí...

Tomate: Relación simple...tomate rojo, sangre roja. Esta clase de duda es debido a la confusión de un golpe, trauma o ingestión de psicotrópicos...Y en estos casos la solución es dirigirse al médico.

Pera: De la adivinanza...blanco por dentro verde por fuera, si no lo adivinas espera...en este caso se puede decir que no encontré ninguna fruta que se relacionase con la calma o la serenidad...así que como espera, contiene pera... A veces con el tiempo las dudas de diluyen, no es tanto una cuestión de tomar una decisión, sino de que pase la borrasca.

Los acompañantes son cualidades necesarias para que las soluciones se realicen satisfactoriamente.

Ginseng: Planta herbácea cuya semilla se emplea como estimulante. Se suele utilizar como reconstituyente. Tomar una decisión a veces depende de fortaleza de carácter.

Tequila: Bebida alcohólica...no con ello quiero inducir al beber para imaginar, pero digamos que el alcohol en ocasiones ayuda, pero también en el contexto en que se realiza, tomando una copa con los amigos...la elección del tequila fue por su alta graduación, que permite antes, ver las estrellas...

Azúcar: El ingrediente preferido de mucha gente para que el zumo sea perfecto. Por ejemplo una fruta ácida con un poco de dulzor. De ahí que diera coherencia al zumo, pues si se hace con cítricos el sabor queda desequilibrado. La coherencia, es una cualidad difícil, y compleja. Pero ayuda a tomar una buena decisión porque implica poner de acuerdo el pensamiento con los sentimientos y viceversa, y esto conlleva ser sincero con uno mismo.

Jengibre: Planta de origen asiático de sabor acre y picante. A veces la duda la tenemos por miedo a lo nuevo, y lo ya vivido sin embargo nos aburre y nos atromenta. Por eso incluí el jengibre, que da un sabor, picante (pero no mucho) y fresco al zumo, diferente a lo que estamos acostumbrados en occidente.

Canela: Decir que algo es canela en rama es decir que es bueno, que es lo mejor. Así que pensé que una cualidad que tenía que tener la solución es que fuese la mejor,

Objetivos:

El objetivo es crear un antídoto ante la falta de decisión.

Si a esta falta de decisión o miedo a ella, se le ha atribuido el nombre de Decidofobia, mis brebajes mágico-simbólicos le ayudaran a superar esta falta de decisión, estimulando esa zona corporal de donde nacen las decisiones: Decidonia. Se acabaron las vacilaciones.

Cada ingrediente de la solución se corresponde con la fruta que despertará en nosotros la clarividencia ante la duda. Estas soluciones han sido recopiladas de los más altos textos hallados en internet con respecto a dicha cuestión. La fruta (solución) o ingrediente acompañante seleccionado ha sido fruto de la investigación lingüística, connotativa, nutricional y sensorial que cada una aporta.

Referents:

Caramelos personalizados: www.papabubble.com

Referente con la decidofobia (miedo a decidir) www.gestiopolis.com

www.solovegetales.com

www.jengibre.org

www.muyinteresante.es/la-fruta-prohibida

Octavio Déniz: Psico-homeopatía. Remedios para la mente y el corazón: books.google.es/.../Psico-Homeopata_Remedios_Para_La_Mente

<http://www.smudyjuicebar.com/>

Lista de menú para escoger: www.wokimarket.com

ZUMOS DECIDONÍA —el zumo de decidir—	ZUMOS DECIDONÍA —el zumo de decidir—
PON TU NOMBRE INSTRUCCIONES DE USO DUDA BASE NARANJAS SOLUCIONES Sinceridad (la verdad es amarga) <input type="checkbox"/> POMELO <input type="checkbox"/> Tiramisú (ayuda del chef) <input type="checkbox"/> MELÓN Lista (pases y contras de comerlo) <input type="checkbox"/> MANZANA <input type="checkbox"/> Comecocos (pensar es de sabios) <input type="checkbox"/> COCO <input type="checkbox"/> Valores (para verlos bien) <input type="checkbox"/> ZANAHORIA Gilguyto (si la duda ofende, ofende tú a la duda) <input type="checkbox"/> LIMÓN <input type="checkbox"/> Secorro (confusión debido a un trauma) <input type="checkbox"/> TOMATE Calma (hánca por dentro, vende por fuera, si no lo adivinas es...) <input type="checkbox"/> PERA ACOMPAÑANTES <input type="checkbox"/> Voluntad (un extra de fuerza) <input type="checkbox"/> CINOBU <input type="checkbox"/> Imaginación (para ver las estrellas) <input type="checkbox"/> TEGULA Coherencia (relación lógica y adecuada de las partes que forman un todo) <input type="checkbox"/> AZÚCAR <input type="checkbox"/> Pícarón (despierta placeres nuevos) <input type="checkbox"/> JENGIBRE <input type="checkbox"/> En rama (para que sea buena) <input type="checkbox"/> CANELA	INSTRUCCIONES DE USO 1. ESCRIBE TU NOMBRE PARA QUE TE PUEDA DEVOVER TU DECISIÓN. 2. DUDA BASE: TODOS LOS ZUMOS LLEVAN LA MISMA BASE (NARANJAS) PIENSA TU DUDA. 3. SOLUCIONES: ELIGE UN INGREDIENTE SEGÚN LA SOLUCIÓN QUE MÁS CONVIENGA A TU DUDA. 4. ACOMPAÑANTES: ELIGE UN ACOMPAÑANTE QUE DADA A TU SOLUCIÓN MÁS CONSISTENCIA Y HIGOR PARA QUE LA REALIZES. 5. SITUACIÓN: BEBETE EL ZUMO Y DISFRUTA DE SUS EFECTOS. Decidofobia: Miedo a tomar decisiones. Decidonia: Lugar de nuestra mente donde nacen las decisiones. ©Otonero@gmail.com





Pregunta:**Com superar els malsons?****Recepta:****Cocktail insomnio****Descripció:**

El cocktail és el producte de la barreja aleatoria de varies begudes energètiques (cafeïna) de marques comercials, en quantitats també aleatories.

La presentació del Cocktail té dues parts: el producte acabat i servit per a ser consumit i una instal·lació de l'artefacte usat durant el procés d'elaboració.

La instal·lació és la "cuina" en la que s'ha elaborat el cocktail, però és una cuina especial. Es tracta de representar l'artefacte que s'ha utilitzat per a crear la beguda tal i com queda just després de fer la barreja.

El procés de preparació del cocktail consta d'una diana formada de llaunes de begudes energètiques (de diferents marques i ingredients) situades sobre un recipient. Aquestes llaunes es perforen mitjançant un llençament de dards des d'una distància determinada (hi ha una marca al terra que indica el punt de llençament), deixant anar així part del seu contingut, que cau dins d'un recipient situat sota tota l'estructura. Visualment, l'espectador veu les llaunes ja perforades, els dards distribuïts al voltant de les llaunes (i algú clavat a una de les llaunes). El recipient, situat sota les llaunes està ple del líquid resultant, de Cocktail Insomnio.

La barreja es serveix directament d'aquest recipient al got mitjançant un cullerot com el que s'usa per a servir la sopa.

El cocktail pot anar servit en diferents tipus de got o copa i acompanyat de gel.

Com més cocktail es beu, més possibilitats hi han de no aconseguir dormir i, per tant, de no patir malsons.

Objectius:

L'objectiu de la recepta és crear un producte gastronòmic que ens ajudi a superar la por als malsons. El remei infalible per a no tenir malsons és no dormir, així que aquest és l'eix principal de la recepta. Per tant, El cocktail Insomnio és una beguda per a no dormir.



Pregunta:

Cóm perdre la por a la diferencia i reafirmar-se a partir d'ella, tot i sabent-se (un mateix i respecte als altres) inherentment igual?

Receta:

Pan para convertir *you* en *yo*

Descripción:

ingredientes para la elaboración del pan: harina de fuerza, levadura, aceite, sal, agua

Objetivos:

- combatir el miedo a la diferencia (alteridad)
- cambiar la propia perspectiva (*yo*) por la del otro (*you*)

Preparación:

Decido buscar a un panadero que quiera preparar el pan con el objetivo de hacer partícipe a alguien ajeno a nuestro proyecto y poder valorar desde su perspectiva las opiniones que puedan surgir. Esto me obliga a tener que explicarme teniendo en cuenta el punto de vista de la otra persona y las ideas que se va a formar. Encuentro una panadería en mi barrio donde acceden a preparar la receta, el Forn de Pa L'Avinguda de Mistral. El panadero se llama Paco, me cita temprano y pasamos una mañana en todo el proceso. Me explica como hacer el pan mientras lo vamos preparando, y algunas anécdotas de su vida. Mientras yo le voy explicando quién soy y los motivos de nuestro proyecto. Preparamos 3 panes grandes para compartir con 25 comensales.

¿You es yo?

El Otro empieza donde nuestros sentidos se encuentran con el mundo.

Maurício Dias & Walter Riedweg

You es una palabra que me convierte en un eterno extranjero escuchando la lengua inglesa. El castellano es mi lengua materna y mi pronombre nativo es *yo*. *Yo* no significa *you*, pero siempre que escucho a alguien decirme "hey you" me produce una sensación de duda y desconcierto. ¿Quién soy yo frente a *you*? Entre *you* y *yo* fluye el río de la traducción.

El objetivo es elaborar un pan con la palabra *YOU* y compartirlo con los comensales de manera que al rebanarlo la palabra se convierta en *YO* y finalmente desaparezca.



El pan tiene una importancia material y simbólica por ser el alimento básico en la mayoría de culturas, entre otros símbolos compartir el pan significa comer en común, y su elaboración se relaciona con el camino recorrido por la cultura humana.

La pregunta a la que responde esta receta trata de combatir el miedo a la alteridad, a alterar o cambiar la propia perspectiva por la del otro y admitir que el prójimo no está alejado. Comer el pan colectivamente hasta que desaparece y hacer coincidir estas dos palabras, persigue significar que el otro forma parte de mi y viceversa.

Referentes:

You is the word that makes me an eternal stranger visiting the English language. I was born in French. My native shibboleth is tu. The word tu. Between tu and you flows the river of translation.

Hélène Cixous, en Subject Index de Roni Horn

*Mírate al espejo
hasta que tu imagen desaparezca
no te comas la luz*

The kitchen, Marina Abramović

Cooking History. Film documental sobre los cocineros del ejército y cómo las necesidades cotidianas de los estómagos armados afectan a las victorias y las derrotas de los estadistas. La cocina de campaña como modelo de un mundo donde la preparación de los alimentos se convierte en una estrategia de lucha. La película se basa en once recetas de los cocineros desde la Segunda Guerra Mundial hasta la guerra en Tchechenia, desde Francia a través de los Balcanes a Rusia.

Dos recetas para elaborar pan:

Kommissbrot for 18 million German soldiers:

4500 tons flour, 1350 tons baking yeast, 3600 tons flour mixture, 2385000 litres water, 54 tons yeast, 157,5 tons sourdough mixture, pinch of salt

Poisoned bread for 1000 captured SS men:

500 kg flour, 360 kg rye flour, 40 kg wheat flour, 265 litres water, 6 kg yeast, 8 litres arsenic, pinch of salt

Literaturwurst, Mar de chocolate, Dieter Roth

Bread bed, Jana Sterback



Pregunta:

¿Cómo curar un miedo que no se puede explicar, que sólo se siente o se intuye; que a veces disminuye pero que nunca desaparece? Un miedo inconsciente, difícil de definir con palabras

Recepta:

Mandaleando a la inconsciencia

Descripción:

Ingredientes:

Agua	1 apio
Botella de color azul	1 alcachofa
Habas blancas	1 ajo
Colorante alimenticio azul	½ sandía
1 racimo de uvas rojas	1 ortiga
1 coliflor	15-20 cm de tela azul

Preparación:

1. Coger una botella de color azul, y con rotulador blanco, azul celeste o plateado escribir la siguiente frase: *Este agua tiene el poder de purificar mis miedos más intangibles e inconscientes*
2. Rellenar la botella con agua potable y recargarla durante un día con la luz del sol o una noche con la luz de la luna llena.
3. Hervir habas y añadirles pigmento alimenticio de color azul (necesitaremos un número contable impar –a escoger por el *paciente*. Ponerlas en un bol.
4. Separar en unidades el racimo de uvas y poner todas las uvas en un bol.
5. Separar en *ramilletes* de tallo corto o sin tallo, la coliflor, hervirla y ponerla en un bol.
6. Cortar el apio en finos cortes, hervirlo y ponerlo en un bol.
7. Desmenuzar la alcachofa en hojas separadas, hervirla y ponerla en un bol.
8. Separar los dientes del ajo, hervirlos y ponerlos en un bol.

9. Cortar la parte comestible de la sandía en pequeños dados y ponerlos en un bol.

10. Cortar las ortigas horizontalmente, de dimensión entre unos 5 ó 10cm. Enrollar con hilo azul, la tela alrededor de un par o tres de los bastoncitos de ortiga.

11. Ofrecerle la botella de agua al *paciente*, pedirle leer la frase escrita en ella y meditar un momento. Pedirle beber tanta agua como sienta necesaria.

12. Sugerirle al *paciente* hacer tres respiraciones profundas de la siguiente manera:

- Inspirar pensando en cosas que le produzcan sensación de bienestar, paz y tranquilidad mental. El mar o el amor pueden ser buenos ejemplos a proponer.

- Expirar siendo conscientes de que se están expulsando esos miedos informes y profundos que le molestan. Acompañar la expiración con el sonido Gooo (el sonido de las burbujas en el agua).

13. Colocar frente al *paciente* los siete bols y un plato amplio, blanco y redondo.

14. Pedirle al *paciente* elaborar un mandala (recalcar los aspectos armónicos y concéntricos de los mandalas) con aquéllos alimentos que convengan a su gusto, con una condición: el centro del mandala esté formado por las habas azules.

15. Una vez terminado el mandala se le pedirá al *paciente* reflexionar acerca del siguiente concepto: el centro representa el Cosmos, el Universo; lo que rodea ese centro representa su ser inconsciente; la parte más externa del mandala equivale a su ser consciente.

16. Tras haber meditado unos minutos, el paciente deberá comerse su mandala.

17. Proponerle al paciente volver a hacer tres respiraciones profundas.

18. Ofrecerle al paciente el ramillete de ortigas como recordatorio de su acto de valentía.

Objetivos:

El objetivo de este *ejercicio terapéutico* es que el paciente descubra cuáles son los miedos inconscientes que le atacan y que no logra entender ni expresar.

El proceso de construcción de un mandala implica al *individuo agente* entrar en un estado de meditación activa (también se le podría llamar un estado creativo) en la que la parte consciente y la inconsciente se entremezclan para trabajar conjuntamente. La expresión de ambas partes se verá reflejada en la formalización del mandala, e incluso se podrá diferenciar a qué ha dado lugar la expresión de la una y de la otra. El mandala, es considerado un arquetipo o imagen primordial, representa al microcosmos y al macrocosmos.

La intención del paciente, juega un papel esencial, ya que sólo se puede elaborar un mandala que nos hable de eso que queremos saber, partiendo de la intención de querer descubrir esa cosa determinada. De este modo, un proceso del que se sirven los monjes budhistas para acercarse a la Luz (esa es la intención de la que parten), puede ser utilizado para descubrir nuestros miedos velados, o cualquier otra cosa que resida dentro de nosotros mismos pero que no seamos capaces de ver con claridad.

Para entrar en contacto con la intención, antes de realizar el mandala, se le pide al *paciente* que coja la botella azul (color que induce a la relajación), que lea la frase que está escrita sobre ella (1), y con la consciencia centrada en esa frase, beber 1/2 litro de agua (el agua es un elemento purificador).

La respiración es también una herramienta esencial para entrar en contacto con nuestro cuerpo, nuestra consciencia y nosotros mismos. Representa aquello que queremos coger del mundo (del exterior; aquello que parece que nos falta) y la expiración aquello que queremos soltar de nuestro interior. Además la respiración consciente nos induce también a entrar en el estado de paz y sosiego necesarios para poder elaborar el mandala. Los alimentos que se proponen en tanto que receta para la confección del mandala, albergan un contenido simbólico que quizás la parte consciente del paciente no registra como tal, pero su simbolismo está registrado en nuestro inconsciente colectivo y el efecto de los mismos sobre nuestro cuerpo está científicamente probado.

En resumen, mediante una puesta en escena repleta de juegos de intención, elementos simbólicos y un ambiente dispuesta para la relajación, induciremos al paciente a realizar un acto creativo en el que se enfrentará cara a cara con sus miedos profundos, materializados en un mandala. Una vez los miedos del inconsciente pasen a ser conscientes, se los comerá como acto simbólico de valentía: a partir de ahora el paciente ha tomado la decisión de enfrentar esos miedos.

Simbolismo:

Agua: Elemento purificador por excelencia. Nos purifica por fuera y por dentro.

Ajo, Alcachofa, Apio, Coliflor, Sandía y Uvas: alimentos con propiedades diuréticas que ayudan a mejorar el funcionamiento de los riñones (eliminar residuos del metabolismo y producir hormonas, es decir nos liberan de emociones negativas) y la vejiga (la evacuación de orina también equivale a evacuar el contenido emocional negativa que llevamos).

Azul: Color asociado a la profundidad inmaterial. Está vinculado con la circunspección, la inteligencia y las emociones profundas. Es el color del infinito, de los sueños y de lo maravilloso, y simboliza la sabiduría, la

amistad, la fidelidad, la serenidad, el sosiego, la verdad eterna y la inmortalidad. También significa descanso.

Haba: Tiene forma de riñón. En la medicina tradicional china se considera al riñón como al órgano del miedo. Esto se debe a que las glándulas suprarrenales se encuentran adheridas a la parte superior de los riñones y estas glándulas son las responsables de producir adrenalina ante la sensación de miedo.

Mandala: El macrocosmos y el microcosmos. Los mandalas han servido en un gran número de diferentes culturas del mundo, como representación del origen de todas las cosas a partir del uno indiviso e indiferenciado; gracias al movimiento circular perpetuo, lo uno comienza a escindirse en los sucesivos pares de opuestos que parten de un núcleo central originario –fuente de todo lo que existe-. Jung empleó la pintura de mandalas como recurso terapéutico al considerarlos “la expresión psicológica de la totalidad del ser”, o la unidad sintética entre dos polos opuestos: lo manifiesto y lo oculto.

Ortiga: Paracelso, médico y alquimista suizo del s.XVI recomendaba coger ortigas cuando la luna llena está en Escorpio y llevarlas encima para obtener valentía y audacia.

Riñón: Los riñones encierran nuestros miedos. No sólo en la medicina tradicional china se cree esto. En astrología se cree que Mercurio y la Luna rigen los movimientos del agua, los cuales se vinculan con el riñón. Mercurio representa el maestro de los intercambios, de los movimientos, de lo abismal y del peligro. Por otra parte, la acupuntura ve al riñón como la batería del cuerpo que almacena la energía hereditaria y la adquirida.

Sonido Gooo: En las tradiciones taoístas se cree que el sonido de las burbujas en el agua es el sonido curativo del miedo y para el riñón. Representa las profundidades del mar y del útero cósmico.

Referentes:

Psicomagia, Alejandro Jodorowsky, Ediciones Siruela, 2004
monografiayogakai-mandalas.blogspot.com.es,
monossabios.com, saberalternativo.es





Pregunta:

¿Por qué tenemos tanto miedo a la independencia?

Recepta:

El pet es el crit de llibertat de la merda concentrada

(Amanida tèbia de verdures airoses amb vinagreta d'all)

Descripció:

A partir d'aquesta pregunta em va sorgir la idea de com alliberar aquesta por. Tots tendim a dependre de coses i de persones que moltes vegades no ens agraden, però que la por no ens deixa eliminar, perquè ens sentim insegurs de no pensar o fer el que fa la majoria, d'anar en contra del que se suposa que hem de fer, arribant a ser en molts casos uns frustrats. Tenim por de sentir-nos sols, de que ens rebutgin, de no sentir-nos estimats, i per por a tot això perdem qualsevol tipus d'espontaneïtat o de ser, en definitiva, autèntics, de ser nosaltres mateixos.

Una manera simbòlica d'eliminar allò que no ens deixa ser lliures es a través de deixar anar, alliberar, en aquest cas gasos, els propis, els que crea el nostre cos: els pets.

A partir d'una serie d'aliments flatulents: carxofes, col, coliflor, bròcoli, cols de Brussel·les, pebrot, cogombre, raves i, ceba, porros i alls, confeccionaré una recepta per aquesta funció.

Preparació:

Ingredients: bròquil, porros i mongetes blanques. Per a la vinagreta: oli d'oliva verge, vinagre, sal i alls.

Bollir els bròquil per una banda i les mongetes per un altre. Tallar els porros i deurar-los. Un cop tot cuit, barrejar-ho en un bol.

Posarem la vinagreta a part perquè cada convidat pugui amanir-se-la al seu gust.

A uns metres de la taula, disposarem d'un espai dedicat a alliberar pors. Cada persona, lliurement, ja sigui sol o en companyia, podrà disposar d'aquest espai on alliberar els seus gasos o allò que necessiti fer.

Objectius:

L'objectiu d'aquesta recepta es elaborar un plat en el que poguem alliberar-nos d'allò que no ens deixa ser nosaltres mateixos. El pet simbolitza allò del que ens volem alliberar, per a sentir-nos independents i perdre aquesta por. Quan ens tirem un pet la sensació sempre es d'alliberació i encara que sigui per uns segons, ens sentim

lliures. Aquest es un primer pas per anar habituant-nos a aquesta sensació, de no rebutjar-la. D'aquesta manera, anirem perdent la por a la independència. El pet, és doncs, el primer crit de llibertat i per tant la repetició d'aquests ens portarà cap a una pèrdua total de la por. Perque en realitat, el que ens fa por no es la independència, sinó la desconexió del sentiment, perque el desconegut sempre fa por.

Referents:

El pet es el crit de llibertat de la merda concentrada



Ajoblanco (1974). Revista espanyola i catalana mensual publicada entre 1974 i 1980 en la seva primera etapa i entre 1987 i 1999 en la segona. Al costat d'altres capçaleres com Star i Nova Lent, Va ser un dels primers punts de trobada i difusió de la contracultura a Espanya.

Impulsada per José Ribas, estudiant barceloní de Dret procedent d'una família burgesa, que va aglutinar al seu al voltant a filòsofs, poetes, arquitectes, artistes i dibuixants de còmics de l'escena contracultural de Barcelona dels anys 70. Tots ells van participar en un projecte que conjuminava l'oposició al règim franquista amb la independència dels partits d'esquerres de l'oposició. Al costat de la política, els interessos de la primera etapa d'Ajoblanco inclouen continguts socials inèdits a Espanya com l'antipsiquiatria, l'ecologisme, el col·lectivisme, el moviment gai i l'urbanisme sostenible.



Pregunta:

Què es la ROP?

Recepta:

Canapès embarbussats

Descripció:

Ingredients:

Base comestible

Pa de motlle amb tomàquet, ou dur, maionesa i olives negres.

Pa de motlle amb tomàquet i sardineta

Pa de motlle amb roquefort i emmental ratllat a sobre

Pa de motlle amb paté amb una nou a sobre

Torrades amb filadelfia, sobresada i olives

Torrades amb filadelfia i qwi

Torrades amb xampinyos en làmines, pernil dolç en tires i motzarella i orenga

Base no comestible : Lectura d' embarbussaments (travallengües):

a Ca la Clara és a la cala d'Alacant.**b** Babau beu vi bo i viu bé.**c/k** En cap cap cap el que cap en aquest cap**d** Que t'ha dit, que t'ha dut i què t'ha dat el ditot. EL ditot ha dut un didal a la dida i li ha dit al dit i li ha dit la dita: "Didal és dot"**e** El bel és ben bé d'un be.**f** En Ferran, ferrer feia fum i foc ferran ferro fort.**g** Gloc-gloc, en Blai beu un glop.**i** La terra de la paia a l'ui i el fang fins al genoï**j** El cel esta enrajolat. qui el desenrajolarà El desenrajolador que el desenrajoli bon desenrajolador serà.

Setze jutges d'un jutjat mengen fetge d'un penjat, si el jutjat es despenges es menjaria el setze fetges dels setze jutges que l'han jutjat.

l Digui-li que digui que sigui l'indi xic qui li tingui la bici i qui l' infla.**ll** De genollons, genollons, collia collia. De genollons, genollons, collia codonys. De genollades, codonyades i amb els dits, codonys he collit.**m** Mol mal fa la mel a l' humil mul que mol**n** La nena porta la nina a la nona. Si la nena no és nana, no pot portar la nina a la nona.**ny** Senyora, vinc de part de la senyora a veure si la senyora s'enyora o no s'enyora. Senyora digui a la senyora que la senyora no s'enyora.**o** L'ós menja l'os. El gros gos ros no vol l'os tot sol.**p** Prou que plou però pel que plou plou poc.

Un plat blanc pla ple de pebre negre n'era, un plat blanc pla ple de pebre negre està.

Paula para la taula, para-la bé que el pare ja ve.

q Jo tinc una caixeta tan ben requinquilladeta que cap requinquillador no la renquinquillarà ara millor, tan ben requinquillada com ella està.**r** Obre la porta i fa rac, d'un bot ha saltat al rec, més ben mudat que cap ric. En Pau li ha tirat un roc i l'ha fet caure del ruc.**s** Duc pa sec al sac, sec on soc i el suco amb suc.**t** Teta tonta, tanta tinta tota t'unta.**u** Duc com puc un ruc a un duc rus mut.**v** L'estiba que estava Esteve no és tova ni és teva ni estava a l'estiba.**x** En Pinxo li va dir al Panxo: Vols que et punxi amb un punxó? I en Panxo va dir-li al Pinxo: Punxa'm però a la panxa no! Un pinxo pinxet punxava la panxa d'un panxut. El panxut digué al pinxo: Pinxo pinxet, no punxis brut!.**z** Setze agutzils s'han emmetzinat amb brots d'atzavara.**Preparació:**

Agafar un canapè posar-te'l a la boca, sense engolir, tot seguit llegir un embarbussament, un cop acabada la frase engolir les restes del canapè.

Objectius:

Entendre què és la ROP (Reorganització Obligatòria de Paraules) a partir d'una acció lúdica, jugant amb el llenguatge i amb les seves dificultats.

ROP = POR És un joc de paraules.

En la pròpia pregunta s'ha creat un joc de paraules, de parla. Jo he rebatejat la paraula ROP i li he donat un significat.

La parla és l'ús particular i individual que fa un parlant d'una llengua. En lingüística, es coneix com parla a la selecció associativa entre imatges acústiques i conceptes que té encunyats un parlant en el seu cervell i l'acte voluntari de fono-articulació que es portarà a terme per iniciar el recorregut de la llengua. Materialització individual dels pensaments d'una persona, servint-se del model o sistema que facilita la llengua. Parla o idiolecte, es defineix com la conducta lingüística d'un parlant individual, per tant, és l'acte d'emetre un missatge basat en el coneixement i experiències de cada individu, d'acord amb el seu estil personal.

Si ROP és un joc del llenguatge, i bé de la paraula POR, m'he preguntat quina seria la POR de la ROP (entès com a por del llenguatge, a no poder-te expressar). La por a el llenguatge seria provocat per l' AFÀSIA, que és una disfunció en els centres o circuits del llenguatge del cervell que impossibilita o disminueix la capacitat de comunicar-se mitjançant el llenguatge oral, l'escriptura o els signes, conservant la intel·ligència i els òrgans fonatoris. El terme afàsia va ser creat en 1864 pel metge francès Armand Trousseau (1801 - 1867), professor de medicina a l'hospital Hotel-Dieu. La paraula afàsia procedeix del grec, formada pel prefix a- (absència) i phasia (paraula). L'afàsia doncs impossibilita el llenguatge com a medi expressiu. Absència de paraules.

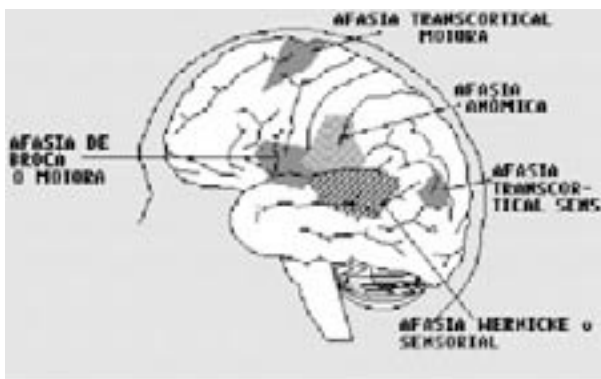
Per a superar la ROP (por al llenguatge: Afàsia) he creat una recepta en forma de joc de paraules. He buscat tota una sèrie de frases d'embarbussaments que s'hauran de dir en el moment de menjar la meua recepta de Canapès embarbussats i per tant hi haurà un obstacle que dificultarà la parla. Això crearà que ens enfrontem amb una impossibilitat com la que tens en el moment en que t'assalta un atac de FÒBIA/POR no et pots expressar o et costa molt més. Així creo un paral·lelisme entre la ROP (invenció pròpia) i la POR (joc de paraules).

La teràpia per superar l'afàsia, es concentra a millorar la capacitat d'un individu de comunicar-se usant la resta de les capacitats de comunicació que té el pacient, restaurar les capacitats del llenguatge en tant que sigui possible, compensar els problemes del llenguatge i aprendre altres mètodes per comunicar-se.

La meua recepta no consisteix en cap cura, provocho un simulacre del que et passaria si patissis la ROP per així poder respondre la pregunta amb aquesta recepta experimental i lúdica.

Referents:

- Jocs del llenguatge: www.pensament.com, www.aprendretextos.com
- Jocs del llenguatge oral: es.scribd.com/
- Embarbussaments: www.xtec.cat
- Transtorns del llenguatge:



Afàsia: www.profesorenlinea.cl



Pregunta:

La muerte es algo que nos llega a todos. Siendo así, no hay que preocuparse en exceso, ahora bien, ¿cuál sería la receta para esquivar a la Santísima Trinidad (mediocridad, decepción, conformismo)?

Receta:

Potaje Triádico

Descripción:

ingredientes: garbanzos, bacalao, espinacas; cebolla, pan y vinagre (para el majado); una pizca de harina, pimentón y aceite (para espesar el caldo).

Preparación:

1.-Poner el bacalao y los garbanzos juntos a remojo la noche anterior para desalar el bacalao y ablandar los garbanzos.

2.- En una cacerola con agua hirviendo, se echan los garbanzos. Se dejan cocer durante dos horas o dos horas y media. Media hora antes de que acabe la cocción, se añade el bacalao.

3.- Veinte minutos después se añaden las espinacas y el majado*

*Se fríe un poco de cebolla y una rebanada de pan con un chorrito de vinagre. Se machaca esta mezcla en el mortero y se añade entonces a la cocción.

4.- Se sofríe un poco de harina y pimentón en aceite para espesar el caldo. Se añade al final de la cocción.

Objetivos:

Comerse a la "Santísima Trinidad", de forma simbólica.

Cada uno de los tres ingredientes principales (garbanzos, espinacas y bacalao), representan uno de los aspectos de la "Santísima Trinidad" (mediocridad, decepción y conformismo).

Los garbanzos, se relacionan con la insignificancia e, incluso, con la muerte (los griegos comían garbanzos en los banquetes fúnebres). Representarían, pues, la mediocridad.

Por su parte, el bacalao, sería símbolo del conformismo. Esta relación estaría respaldada por la expresión "cortar

el bacalao"; en la antigüedad, las familias humildes "dependían" de la persona que iba repartiendo el bacalao (de ahí esta expresión).

Las espinacas, serían la decepción. Pese a ser un alimento con muchas propiedades beneficiosas para el organismo, se recomienda que las personas con enfermedades de riñón o reumáticas no las coman, así como una ingesta excesiva de éstas (aún sin padecer este tipo de enfermedades), pues esta planta, es rica en ácido oxálico que, al combinarse con otros minerales, forman oxalatos, que pueden empeorar los síntomas de estas enfermedades o impedir la absorción de otros minerales necesarios para el organismo.

Así, al comer el "Potaje Triádico", esta "Santísima Trinidad" desaparecerá de la misma manera que ha sido creada: de forma psicológica.

Se trata de un plato típico de Semana Santa porque asocio esta "Santísima Trinidad" con una especie de "demonio pagano", lo que me remitió a los cuarenta días en el desierto de Cristo; pero, se supone, que Cristo en estos cuarenta días no comió "absolutamente nada". Luego pensé que este "demonio pagano" se le podía haber "aparecido" a Cristo en otras fechas muy señaladas: la Cuaresma de Semana Santa, y, especialmente, el día previo a su muerte.

En la Última Cena, creo que hay una especie de "catarsis" contra esta "Santísima Trinidad", en la que parece ser que uno de los platos fue el potaje de garbanzos y espinacas.

Referentes:

www.prensalibre.com

es.wikipedia.org/wiki/Cicer_arietinum

www.botanical-online.com



Pregunta:

És valit adoptar el “drama” desproporcionat dabant d’una situació de por, indecisió o inferioritat? Ho ha estat en algún moment de la història?

Recepta:

Crêparsi

Descripció:

Ingredients: Massa per a crêpes (farina, ou, llet, sucre i sal), ceba i (ingredients a escollir: formatge, carn picada, daus de bacon, sobrassada, xampinyons)

Masses de les crêpes (per 16 ud):

-500g de farina	- una pisca de sal
-8 ous	- 1 litre de llet
-2 sobres de sucre	-100g de mantega

Posem la farina en un vol i mentre es bat es va tirant lentament la llet, els ous, el sucre i la sal. Un cop la barreja es homogènia es prepara la paella. S’escalfa una paella mitjaneta amb la mantega, un cop calenta s’hi tira la massa amb un cullerot soper i es reparteix per la superfície de la paella, es gira i es retira (aprox. 1 minut per banda). Repetir l’acció d’engreixar la paella amb mantega abans de cada crêpe.

Preparar la ceba: es repartirà un ganivet de plàstic i 1 o ½ de ceba per persona, de manera que cada persona s’haurà de tallar la seva pròpia ceba mitjançant el ganivet de plàstic.

Un cop tallada es caramel·litza en una paella amb oli i una pisca de sal.

Preparar les crêpes: es posa la crêpe plana i es ingredient per sobra, s’enrotlla o plega segons els gustos.

Si es volen calentes o es vol fondre formatge es col·loca la crêpe a la paella, i s’hi afegeixen els ingredients necessaris. Si es vol freda es fa directament al plat.

Objectius:

Per poder sopar les crêpes cada persona haurà de tallar la seva part de ceba amb un ganivet de plàstic. La ceba quan es talla desprèn una gasos irritants (àcid tiopropiònic) per les mocoses humanes. El fet de tallar la ceba amb un ganivet de plàstic farà més lent i difícil el proses, allargant “l’agonia” de tallar la ceba. Aquest fet

junt amb els gasos faran plorar per tal d’assolir el “drama desmesurat” que culminarà amb la recompensa dolça de la crêpe.

Referents:

El drama “de la cuina/de cuinar” (Martha Rosler “semiotic of the kitchen”) dramatització del fet de cuinar.

Aliments que potencien la violència (café, alcohol, sucres refinats i carn),

Drama:1 4 [FLL] drama històric Drama basat en fets històrics.

2 m. [LC] Esdeveniment aflictiu de la vida real capaç d’interessar i commoure vivament. La mort del noi fou un drama familiar.

Purgar: 2 tr. [LC] Complir la pena merescuda (per una culpa o un delictes propis). Purgar algú els seus pecats. Ja el purgaràs, aquest mal que ara ens has fet!

Pur: 1 3 adj. [LC] Lliure, exempt, d’elements dolents, d’imperfeccions. Pur de tot pecat. Una ànima pura. Uns éssers purs, castos.

Catarsi: 1 f. [PS] [LC] Purificació alliberadora de les emocions primàries, com ara la culpa o la por, mitjançant la contemplació d’una obra, d’una tragèdia. 2 f. [PS] Relaxament de la tensió i de l’ànima obtingut de l’exteriorització i expressió verbal d’experiències i actituds doloroses que havien estat allunyades de la consciència mitjançant el mecanisme de la repressió.

*Una catarsi o experiència catàrtica és una experiència interior purificadora, de gran significat interior, provocada per un estímul extern, també és coneguda com “l’alliberament de les passions”. Prové del terme grec Κάθαρσις, que significa purga o purificació. El concepte de catarsi té profundes arrels antropològiques i a partir d’aquests orígens s’ha fet servir, sobretot, a la medicina, la tragèdia grega, el psicoanàlisi, i fins i tot aplicat al riure.

Paraules clau: drama històric, nazisme,violència, inferioritat



Pregunta:

Què és el que ens frena?

Recepta:

Sopeando con McCarthy

Sopa de Ketchup amb Hamburgueses

Descripció:

Bol de Ketchup amb hamburgueses. El bol ha d'omplir-se fins d'alt amb uns dos litres de Ketchup de la marca americana Heinz i s'hi afegeixen deu petites hamburgueses congelades i que es fregiràn amb una paella abans d'abocar-les a la salsa de Ketchup.

Objectius:

Fer un plat on els seus ingredients son el ketchup i l'hamburguesa, dos aliments amb una gran càrrega de significats al voltant d'allò que hem anomenat "comida basura" és ja tota una declaració d'intencions.

Partim de la idea on el menjar saludable ens evita complicacions en la nostra vida diària i també ens pot garantir un futur més estable i protegit davant de la inevitable transformació i desgast del nostre cos. Menjar be determina també aquelles coses que NO hem de menjar, el nostre motiu bàsic de pervivència ens fa ser selectius de tot allò que és comestible. Només menjarem allò que sigui saludable, evitarem allò que comuntment anomenem "fast-food", evitarem tot el possible el menjar "basura". El menjar "basura" fa entrar en desequilibri la nostra dieta, i, tal i com indica el seu nom, es tot allò que hauriem d'evitar menjar. El menjar basura és allò que ens frena.

Tot i que existeix aquest referent del menjar "basura", el negoci dels MacDonals, Burger King, etc son presents a les ciutats de tot el món i se segueix menjant sense cap tipus de mirament, ens agrada el menjar "basura". El mistge políticament correcte és evitar el "fast food", pero les cues per adquirir un whopper con queso, patatas i cocacola no deixen de ser multitudinaries.

El Ketchup ens frena, el ketchup en comparació a la salsa de tomàquet típic del la cuina mediterrànea, conté vinagre en comptes d'oli, en el terreny dels additius el ketchup conté més tipus i quantitat que la salsa de tomàquet. En el ketchup el contingut de sucre està entre el 3% i el 10%, mentre que a la salsa de tomàquet es troba tot just (0,2% i el 2%) o s'inclou com un additiu corrector de l'acidesa dels tomàquets no madurs inclosos en el procés. El ketchup té més sal que la salsa de tomàquet. El ketchup té una aportació de calories d'un 25% major que la salsa de tomàquet, a més el contingut en tomàquet és

molt superior en el ketchup en emprar concentrat.

L'hamburguesa ens frena, quan parlem d'hamburguesa NO ho fem des de l'estricta concepció de carn picada compactada i fregida, sino amb tot aquells components que la dotan com a menjar poc recomanable per la salut. L'hamburguesa de per sí ens aporta proteïnes, però també incorpora hidrats de carboni que provenen del pa i del sucre que conté el ketchup. El formatge, la cansalada i les patates fregides son altres components que aporten més calories/greixos. Freqüentment és una excessiva font de calories. Aquest tipus de menús solen cobrir les necessitats calòriques d'una persona mitjana. Per si sola, és un aliment equilibrat, però l'hamburguesa més comuna posseeix excés de greixos amb l'objecte de millorar i potenciar el seu sabor, i a causa del seu origen animal és una font de colesterol. La preocupació sorgeix quan gairebé esdevé un menjar exclusiu.

Referents:

El títol de la proposta vol ser una referència clara a un dels artistes que de manera formal és identificat per l'ús que en fa del Ketchup en les performances més reconegudes, Paul Mccarthy.



En les seves instal·lacions apel·la a la presentació d'objectes desagradables i sobredimensionats en el marc de situacions sagnants, fastigoses i antinatural que generen un gran rebuig en l'espectador, les escenes estan directament relacionades amb la vida quotidiana des del seu costat més fosc i pervers.



Fischli and Weiss, els dos artistes suïsos presentaven les seves primeres obres com escenes de la vida quotidiana compostes per a la càmera i interpretades per salsitxes. Hi havia una passada de moda de salsitxes, un accident de cotxe entre salsitxes presenciat per transeünts que eren burilles, i una escena ambientada en una botiga de catifes a la qual uns cogombres compraven entre aparadors de mortadella, cansalada i piles de rodanxes de productes carnis elaborats.



Pregunta:

¿Una celebración para festejar el miedo, buscar una onomástica para celebrar la pérdida del miedo, buscar la celebración de la muerte de un miedo?

Receta:

petit desert de mi gran miedo

Descripción:

El común denominador de los miedos es el “desconocido”, por eso el gran miedo es la muerte. Porqué no hay nadie que haya vuelto quién nos pudiera explicar como era.

Cuando podemos clasificar, describir, poner etiqueta sobre un miedo ya nos parece que podemos con ello, que podemos vencerlo.

Por este razón propongo que busquemos un día para el miedo, para poder celebrarlo. Este día sea el 12 de junio. Desde ahora el 12 de junio será el día del Santo Miedo. En este día nos entregamos por completo a un miedo que nos surge, pensamos en ello, lo vivimos y lo celebraremos con la cena tradicional del miedo.

Forma parte de este cena tradicional una postre especial. Preferiblemente preparan juntos los representantes de la cena. De este manera tiene lugar una charla informal sobre los miedos de cada uno mientras hacen los preparativos de la fiesta. Ya en si este charla tiene poder curativo. Los miembros del grupo tienen la posibilidad de hablar de su miedo, de compartirlo. Quizás haya otro que conoce este miedo, y ya lo ha vencido. También se puede charlar sobre estrategias como combatir con diferentes miedos.

Mi receta consiste en preparar un “petit desert de mi gran miedo”. Que es básicamente significa preparar una masa dulce para hacer galletas. Cada uno forma su miedo en galleta. Las galletas los las horneamos, las decoramos y al final de la cena cada uno lo come, vence el su miedo, comiéndola en forma de galleta. De este manera nos enfrentamos al miedo, lo pronunciamos, formulamos en galleta. La próxima vez cuando aparece este miedo solo tenemos que pensar en la galleta y desaparece el miedo.

Para hacer la galleta elegí una receta tradicional húngara. Es un acto simbólico que elegí una galleta dulce. Es una manera de enfrentarse con algo. Enfrentarse dulcemente, con amor es una actitud positiva.



Es una receta que habitualmente preparamos por Navidades. Al sentir en el aire su dulce aroma que viene dado por los especias utilizadas se siente que acerca la fiesta, que acercan las Navidades. Otro ocasión cuando suelen preparar este tipo de galletas es cuando hay enfermos débiles en casa, niños, o ancianos. Creo que es la receta perfecta para curar nuestros miedos y celebrarlos en el día de Santo Miedo.

Ingredientes:

- 500 g harina
- 1,5 cucharita de bicarbonato sódico
- 350 g miel
- 3 huevos
- 4 chucharas de aceite
- medio sobre de especias especiales de Nadal

Preparación:

Mezclamos la harina, el bicarbonato sódico y las especias. Batimos los huevos con la miel hasta que quedan espumosos. Añadimos los huevos y la miel a la mezcla de los ingredientes secos. Dejamos la masa en la nevera 1 h. En una mesa harineada extendemos la pasta con rodillo, formamos las figuras que queramos. Pintamos la superficie de las galletas con la yema de un huevo y las ponemos al horno caliente. Necesitan 10-12' a 180 °. Cuando están fríos las decoramos y ponemos a una caja.

Referentes:

fiestas de la muerte en mexico: terra.com.mx/Turismo/





Halotti tor: Hay una tradición Hungara para celebrar la muerte de un ser querido. Después de la funeral todos los invitados reúnen en la casa del difunto y empieza una grande fiesta para celebrar la persona.

Antiguamente estos fiestas eran muy largas duraban 3 días. La gente comía abundantes cantidades, y bebían bastante. Era la celebración de la vida en la muerte.



Pregunta:**¿Cómo puedo perderle el miedo a las apariciones marianas?****Recepta:****Llet Verge****Llet merengada amb ulleres de sucre****Descripció:**

Llet merengada de la Verge, de color blau, dins una ampolla de plàstic en forma de verge, per servir, acompanyada d'unes ulleres de sucre "glassa reial" tapades, sense forats per veure-hi a través, impedeixen la visió.

LLET MERENGADA**Ingredients i preparació:**

1 litre llet	300g sucre
1 branca canyella	1 pell llimona
1 branqueta vainilla	Colorant alimentari blau

Bullim la llet amb la canyella, la vainilla, la pell de llimona i el sucre. La deixem refredar i la posem al congelador. Quan estigui gairebé gelada la remenem fins que tingui una consistència agradable barrejant-li el colorant alimentari i la servim dins una ampolla en forma de verge com si fos una gerra.

GLASSA REIAL (ULLERES)**Ingredients i preparació:**

250g sucre llustre	1 cullerada suc de llimona
1 clara d'ou	

Posar el sucre en un bol, afegir la clara d'ou i el suc de llimona; batre enèrgicament fins que les clares es muntin i quedi espès. Un cop preparada la mescla, modelar amb la forma desitjada i deixar endurir per a poder degustar.

**Objectius:**

Fer perdre la por a possibles aparicions de la Verge Maria, la millor manera és riure't d'elles i no creure-hi, així no existeixen, però si no ho pots evitar i apareixen, suggereixo unes ulleres dolces per suavitzar la situació que acompanyaran la llet Verge, per tapar els ulls i no veure l'aparició. Si es desitja veure, proposo treure's les ulleres de sucre i ingerir-les perquè no t'ho privin.

Referents:

-Cuarto Milenio: www.cuatro.com/cuarto-milenio/

-Júlia Montilla. *Aguerraida, Grabaketa.*
www.juliamontilla.com







Pregunta:

I si la meva “por” no em permet expressar-me? I si vull dir i vull fer, però ni em surten les paraules ni el meu cos es mou? Què podria guarir-me?

Recepta:

***/**.!*!??**

Descripció:

Ingredients

Anhídrid carbònic: CO₂ E-290.

Sucres

Xarop de glucosa

Aromes no especificats

Aigua: H2O

Imprescindible per la realització: Tanc de pressió 50 bars

Objectius:

Aquesta recepta sorgeix de les paraules MUT.

MUT -> La paraula mut em transporta a la INCOMUNICACIÓ.

La incomunicació dins del sector del menjar pot ser extens, pot en molts àmbits, des de el transport i el no saber la procedència del producte al transport i increments del preus durant aquest...

El punt de INCOMUNICACIÓ que jo utilitzo és el de la desconeixença del ingredients tot i que ens explicitin quins són. En segons quins productes, ens és molt difícil saber i reconèixer quins productes són i com reaccionen amb el cos. Com són els còdigs dels aditius alimentaris.

En el cas de la meva recepta el joc és el següent. Fer explícit els ingredients i fins i tot la preparació però no el nom del producte.

La incomunicació és el fonament del títol ja que tot i que els colors del títol descriuen molt bé el menjar que es presentarà el llenguatge no en diu re. És a dir que no se sap explícitament de que és tracta el plat.

Referents:

Imatges espacials per a nens durant els anys setanta i vuitanta.



Pregunta:

Miedo a no poder dormir

Receta:

insomnia DISEASEkiller 50mg

Descripción:

INSOMNIA JELLO-SHOTS

- 600 ml de agua vasos desechables
- 1 sobre de gelatina de fresa obleas/papel de arroz
- 250 ml de vodka colorante alimentario
- 150 ml de grosella

Poner aproximadamente 500 ml de agua en un cazo y dejarlo hervir durante 5min. Pasados los 5 minutos apartarlo del fuego y dejarlo reposar.

Mezclar el agua hirviendo y la gelatina en un recipiente. Revolver con energía.

Dejar enfriar la mezcla porqué, ¡ojo! el alcohol se evapora con el agua caliente.

Añadir el vodka, la grosella y el restante del agua. Remover.

Repartir el resultado en los vasos, sin olvidar previamente de introducir la oblea/pastilla en el fondo del recipiente.

Dejar enfriar en la nevera, NUNCA en el congelador.

TSETSE'S BLOOD EXTRACT

1 vaso y medio de zumo de tomate

unas gotas de salsa Worcester o tabasco a falta del primero

- 1/2 limón exprimido Agregar el limón
- 1 copa de Vodka Aderezar con la sal y pimienta
- sal Añadir la salsa y el tabasco
- pimienta negra molida Rellenar con el tomate
- Verter el vodka

Objetivos:

Insomnia DISEASEkiller 50mg es el nombre del welcome pack que nace como posible cura al miedo planteado, la fobia a no poder conciliar el sueño.

La idea es que el objeto (realmente se trata de una serie de 13) sea útil para el colectivo en conjunto, ese es el motivo por el cual la cantidad (gramos) es más escasa de lo que me había planteado en un principio.

Los objetos que integran el pack son los siguientes: bolsa personalizada; pipeta desechable; pastilla/oblea; (cd/postcard); insomnia jello-shots.

Referentes:

- Dana Wise: en.wikipedia.org/wiki/Dana_Wyse
- Bompas and Parr: www.jellymongers.co.uk/
- youtube.com/watch?v=obAL3sPck8E&feature=related
- www.foodcultura.org/







12 de juny de 2012 de 20 a 23 h
HANGAR
Passatge del Marquès de Santa Isabel, 40 Barcelona