

---

**SOL DE NOCHE**

---

## > INGRID CUESTAS | Gastrósopa [Bogotá, Colombia]

➔ *Artista visual en residencia en Medialab Prado del 1al 1 de noviembre de 01*



Maestra en Artes Visuales con énfasis en expresión audiovisual, gastrósopa, activista y cocinera empírica. Ganadora de la Residencia Plataforma Bogotá - Medialab Prado del Programa Distrital de estímulos del Idartes 2019. Desde 2005 explora los lenguajes del dibujo, el videoarte y la instalación. En 2008 comienza a apropiarse de la deriva como método de investi-

gación, aprendizaje, creación y resistencia política. En 2011, se declara nómada y crea el Sol de Noite : Laboratorio Itinerante de Cocina Creativa, proyecto con el que lleva 9 años recorriendo América del Sur bajo el lema: el sur es nuestro norte. Cuestas propone el laboratorio de creación colectiva y multidisciplinaria Sol de Noche durante

su residencia en Madrid, con el ánimo de provocar curiosidades y construir colectivamente nuevos imaginarios desde el arte, la ciencia, la tecnología y la interdisciplinariedad, que apunten al alcance de la soberanía alimentaria desde el entendimiento de la economía y la sociedad actual.



➔ *“Que se enciendan las papilas y estallen las pupilas!”*

*Queremos aromas de colores estridentes, texturas que nos hagan cambiar de piel, sabores de notas infinitas, agudas, graves, picantes, agridulces, cálidas, perfumadas, crocantes, capaces de revolucionar los oídos y de embriagarnos hasta la punta del pie.*

*Nos aventuramos sin reservas en la búsqueda de la piedra gastrósopa en el camino infinito del goce, borramos las líneas imaginarias que separan al alquimista del pincel y la tinta, bajamos de la falsa altura para volver a mirar de hombro a hombro a la poetisa del día a día, la provocadora, la insurrecta: la cocina.*

*...Comer es una acción análoga al ejercicio del pensamiento, cocinar un acto poético, político y artístico. En cada trozo saboreado devoramos bocados de realidad o fantasía, amor o violencia, sueños o resignaciones, abuso o justicia, cada alimento tiene una historia, un planteamiento social, económico y antropológico.*

*Nos interesan los personajes que día a día labran la tierra para entregarnos el alimento, les agradecemos por bendecirnos con su arduo trabajo. Aborrecemos a todos aquellos mercenarios que se enriquecen de forma exponenciada gracias al trabajo del honesto.*

*Apoyamos al pequeño productor, la tienda de barrio, el centro de abastos, el mercado campesino, la cocina artesanal, el cultivo orgánico, los productos locales y de temporada. Tiramos abajo las cadenas industriales, de comercio y de cualquier forma de opresión instaurada por las multinacionales y el neoliberalismo. Queremos que caiga la economía global y sus tiranos...”*

*Fragmentos del Manifiesto Gastrósopico del Sol de Noite*

*<https://www.ingridcuestas.com/manifiesto-gastrosopico>*



*Presenta:*

*“SOL DE NOCHE”*

*Laboratorio de creación colectiva, interdisciplinaria y horizontal DIWO (do it with others)*

## **Historia de la receta:**

➤ Este proyecto nace de la inquietud de la artista sobre cómo contribuir al buen vivir desde el arte relacional, político y multidisciplinario, el espíritu maker, el trabajo colaborativo y el dulce olor de la palabra escrita en su manifiesto gastrosófico que reúne los pilares de su tratado estético sobre la gastrosofía, donde reivindica la cocina como lugar de encuentro, lenguaje artístico capaz de revolucionar todos los sentidos y núcleo de acción política desde el arte relacional. La pregunta constante sobre cómo incidir dentro de la cadena de consumo para dar

pasos colectivos desde la voluntad ciudadana hacia un “Know How” que apunte a la consecución de la soberanía alimentaria de los pueblos, entendiendo el estado del arte de la cultura y la economía sostenible enfocado en la alimentación consciente. El laboratorio desarrolló una serie de talleres colaborativos, colectivos, experimentales, horizontales y multidisciplinarios de investigación, creación, preparación y

conservación de alimentos, experimentación con biomateriales para la creación de un biopolímero a partir de productos y subproductos orgánicos, diseño, ilustración y vídeo, en los cuales desarrollamos un prototipo de producto alimenticio de consumo rápido (snack), artesanal, libre de conservantes y preservantes químicos, basado en la agricultura orgánica, los productos locales y de temporada, la compra al pequeño productor; la voluntad de crear un empaque biodegradable y biocompostable a partir de cáscaras de frutas, productos

y residuos orgánicos; aspectos visibilizados en el desarrollo del diseño gráfico del producto que transmite el conocimiento del origen, la historia del producto y su productor al consumidor de manera ágil, atractiva y divertida.

Toda la investigación estará abierta al público en forma de manual hazlo tu mismo (DIY) disponible en la web, incentivando la cultura de datos abiertos y la multiplicación de este tipo de apuestas, promoviendo el crecimiento del conocimiento empírico y simbiótico.

## > Tiempo: semana # 1 (5 al 8 de noviembre)

### *Tripulación de cocineros:*



*Navil Alcántara*

*Perfil profesional dividido entre diseño-comunicación-marketing, he colaborado en proyectos artísticos y culturales, participado en diferentes proyectos de educación enfocados a arte, principalmente en México. Actualmente y por el gran interés que he tenido siempre en temas enfocados a sustentabilidad y feminismo, trabajo en la empresa Cyclo Sostenible, dedicada a la educación menstrual y las maneras de menstruar de manera sostenible. Los temas en torno a la alimentación, son mi pasión. Me gusta*

*mucho investigar en el día a día, sobre los alimentos que consumimos a diferentes escalas, sobre sus procesos y orígenes, y especialmente sobre la gran repercusión que tiene en la salud desde un punto de vista hormonal y femenino.*

*La conclusión siempre es la gran problemática del consumo a través del desconocimiento, los químicos y su gran mal resultado en los alimentos ultraprocesados; sin dejar de lado el impacto ambiental y ecológico carente de interés hacia grandes corporaciones.*



*Iván Boru (Cocina Microbiótica)*

*Polifacético y entusiasta, comprometido con los proyectos de los que formo parte, aportando siempre mi granito de arena, siempre sumando. Soy muy creativo y gracias a mi trayectoria profesional relacionada con la producción de eventos, restauración de obras de arte, decoración e interiorismo, he adquirido una gran visión espacial y de conjunto que me permiten integrar orgánicamente diferentes disciplinas. La Cocina Microbiótica es un campo perfecto para poder desarrollar plenamente todas mis aptitudes, disfrutando, compartiendo y aprendiendo un montón de cosas cada día con los demás.*



*Norelys Correa*

*Cubana residente en Madrid/ Diseñadora Gráfica de profesión y Máster en Marketing Publicidad y Diseño/ Vegetariana, amante de las buenas costumbres culinarias y las sonrisas contagiantes, por ello llego a «Sol de Noche», un espacio donde se puede «construir colectivamente nuevos imaginarios desde el arte, la ciencia y la tecnología» de manera sostenible*

## Tripulación de cocineros:



*Sonia Higuera (Cocina Microbiótica)*

*La alimentación y la educación son las herramientas de cambio más poderosas que conozco y además son mis dos grandes pasiones. Soy una persona que creo que un mundo mejor es posible y trato de luchar por él con mis decisiones y mi trabajo. La cocina microbiótica es mi pequeña revolución fermentativa, pro-vida, pro-cambio y a favor de la simbiosis y la cooperación grandes corporaciones.*



*David Mingorance*

*Bio: Licenciado en Bellas Artes, especializado en diseño y creatividad, con una trayectoria profesional de 11 años que incluye ilustración, diseño gráfico, diseño de producto, diseño de personajes y dirección de arte. En el último año se ha especializado en VR y es experto en realidades extendidas e innovación phygital dentro del estudio de diseño Macedonia.*

*Vinculación con el proyecto: Dentro del estudio Macedonia, una de las áreas de investigación destacadas es food lab y food design donde se aplican conocimientos*

*transversales de diseño a la alimentación y la experiencia de sentarse a la mesa. Le interesa el proyecto Sol de Noche de MediaLab Prado porque se siente muy alineado con los valores que la Gastrosofía de \*\*Ingrid Cuestas sostiene, como que "la cocina es la única de las artes que implica todos los sentidos; la democracia y horizontalidad de la alimentación, puesto que todos necesitamos comer o los valores políticos, culturales e intelectuales de los alimentos". En Sol de Noche participa como artista gráfico, diseñador de producto y documentalista junto con el resto de compañeros del equipo.*



*Diego Ramírez*

*Colombiano, nommada, Ingeniero de Sistemas y Computación, ciclista, hortelano. Interesado en la inteligencia colectiva y los procesos participativos como herramientas de transformación social. Colabora en Sol de Noche desde sus interés en el consumo de productos de temporada y de cercanía*

## Tripulación de cocineros:



*María Vila*

*Arquitecta y natural de Madrid. Amante de los pequeños placeres, las buenas compañías, la antropología, la cocina y las ciencias naturales. He trabajado en el ámbito del diseño, el arte, la arquitectura efímera y la escena. En el 2014 realicé un curso sobre Paisajes Urbanos Productivos en la ciudad de la Habana, que me llevó a realizar una investigación sobre nuevas formas de producción alimentaria en la ciudad y actividades culturales de gestión mixta asociados a ellos. Me he formado en el mundo del arte y la escultura efímera en Madrid y Nápoles entre*

*el 2017 y el 2019. En el 2018 fui promotora de proyectos colaborativos como El Sostén, acción que se desarrolló en las calles de Madrid el 8M y Mx Patate, juguete educativo sobre la diversidad de género, premio del Concurso Nacional de Habilidades artísticas del mismo año. Estoy interesada en indagaciones y especulaciones en torno a nuevas vías de convivencia en la Tierra.*

*<https://cargocollective.com/muy/>*



*Armando Valenzuela*

*Soy cubano, peso completo de 100kg. Diseñador Industrial amante de las artes, el cine (Ciencia Ficción) y la comida. Disfruto de buenas conversaciones y pensar en futuros utópicos*



*Sofía Lozano*

*Joven artista española graduada en Bellas Artes por la Universidad de Salamanca. Amante y practicante de las artes visuales, la música y la cocina así como del estudio de las culturas de nuestro mundo y sus maravillosos parajes.*

*\*\*Vinculación con el proyecto\*\**

*La cocina es un arte multi-sensorial por el cual uno puede transmitir más mensajes de los que se imagina. Por ello llego a Sol de Noche, con el propósito de conocer personas con afines inquietudes que quieran enviar un mensaje de sostenibilidad y cooperación a través del buen comer.*

## > Ingredientes

*10 kilos de empatía*

*1 tonelada de arte*

*500 gr de deriva*

*10 galones de Juego*

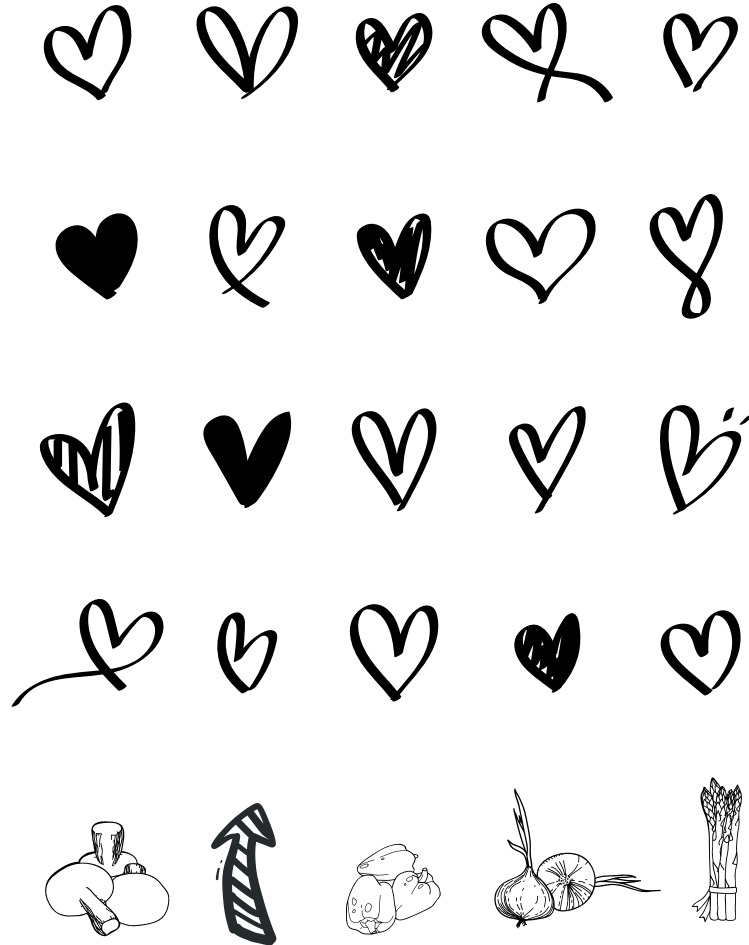
*10 cucharadas de interdependencia*

*10 tazas de crítica propositiva*

*10 gr de observación*

*50 gr de tecnología*

*Todos los sentidos despiertos*



## > Tiempo: semana # 1 (5 al 8 de noviembre)

---

1. Convocar y conformar una tripulación interdisciplinaria dispuesta a lanzarse en busca de nuevas experiencias bajo los designios del juego y del azar, entregados al intercambio y así crear conocimiento desde el empirismo colectivo y horizontal, bajo el lema "juntos pero no revueltos".
2. Presentación de la artista y el equipo, confraternización para el florecimiento de la empatía por los intereses comunes, el reconocimientos de los potenciales de cada uno de los miembros de la tripulación y creación de lazos afectivos.
3. Tomar la deriva como método de investigación, creación, aprendizaje y conocimiento. Establecer la táctica de juego colectiva, una vez lista, vierta la mezcla compuesta de observar, absorber, compartir y crear.
4. Identificar las cualidades creativas de los tripulantes para organizar frentes de trabajo flexibles a la permeabilidad y simbiosis.
5. Desarrollamos un método de trabajo colaborativo, rizomático (en red) dividido en células, horizontal, simbiótico, puntualizado, flexible a los cambios y la simultaneidad basados en el método Scrum.





> **Preparación**  
**Tiempo: (11 al 27 de noviembre)**  
**Paso a paso:**

---

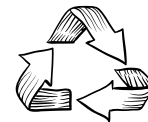
EL MERCADO  
Somos lo que  
comemos

*¿Por qué?*

Llevar al fuego lento las ideas para crear un prototipo de alimentos de consumo rápido (snacks) artesanales, libres de conservantes químicos, basado en la agricultura biológica, los productos locales y de temporada, la compra directa al pequeño productor.

Elegir productos locales y de temporada permite generar una dinámica de consumo que respete y promueva la biodiversidad, la temporalidad, los tiempos y la sabiduría de la tierra. Cuando compramos directamente a pequeños agricultores locales, las emisiones de CO2 son menores, valoramos el trabajo de quienes labran la tierra sembrando semillas libres, sin productos químicos nocivos para la salud y cosechan los productos en su estado óptimo de maduración, promoviendo una economía de alimentos buenos, limpios y justos, promoviendo la sostenibilidad de una economía local y a pequeña escala.

En este primer proceso de prototipado e investigación, bajo la información del sitio <https://soydetemporada.es/>, nuestra primera propuesta es usar: patata, zanahoria, nabo, calabaza y boniato.



## > **PROTOTIPADO DE CHIPS**

---

A partir de una pequeña selección de los alimentos y de una lluvia de ideas donde los integrantes de Cocina Microbiótica comparten desde su conocimiento las fortalezas de los fermentos para la concepción de nuestro snack, damos inicio a las primeras pruebas con calabaza, remolacha, zanahoria, nabo, boniato y patata fermentadas en agua sin cloro con sal al 2%. Las primeras cuatro son deshidratadas y las últimas dos horneadas a baja temperatura en un tiempo corto. Probamos y reservamos la mejor para servir.



*lorem ipsum*



*lorem ipsum*

## > SEMANA 1

11 al 15 de Noviembre:

---

1) Selección de procesos de cocinado del producto, elegimos la fermentación previa para dotar al producto final de las características organolépticas y de alimentos saludables( pre y probióticos) que tienen los alimentos fermentados.

2) Elegimos alimentos de temporada y de kilómetro 0:

- patata
- boniato
- calabaza
- nabo
- zanahoria
- remolacha

3) Compramos los productos a unos agricultores de la Comunidad de Madrid en la feria Biocultura.

4) Realizamos la fermentación el viernes 8 de noviembre 2019 a las 18.00

## RECETAS Y ELABORACIÓN:

### Zanahoria:

Ingredientes: zanahoria + agua sin cloro + sal al 2%

Elaboración:

- 1) Cortar con mandolina muy fina.
- 2) Echar en un bol con sal y masajear.
- 3) embotar hasta arriba para que no entre oxígeno en el bote y malogre el fermentado.

### Calabaza:

Ingredientes: calabaza + agua sin cloro + sal al 2% + zumo mandarina + pimienta rosa

Elaboración:

- 1) Cortar con mandolina muy fina.
- 2) Echar en un bol con sal y masajear.
- 3) Añadir zumo de mandarina y cáscara.
- 4) Embotar hasta arriba para que no entre oxígeno en el bote y malogre el fermentado.

### Remolacha:

Ingredientes: remolacha + cáscara de limón + sal al 2% + zumo de naranja + agua sin cloro + semillas de cilantro

Elaboración:

- 1) Cortar con mandolina muy fina.
- 2) Echar en un bol con sal y masajear.
- 3) Añadir zumo de naranja y cáscara de limón.
- 4) Embotar hasta arriba para que no entre oxígeno en el bote y malogre el fermentado.

## > SEMANA 1

11 al 15 de Noviembre:

---

Nabo:

Ingredientes: nabo + sal al 2% + comino negro + semillas de mostaza + agua sin cloro + semillas de cilantro

Elaboración:

- 1) Cortar con cuchillo muy fino.
- 2) Echar en un bol con sal y masajear.
- 3) Añadir semillas de mostaza y comino negro.
- 4) Embotar hasta arriba para que no entre oxígeno en el bote y malogre el fermentado.

Patata:

Ingredientes: patata + sal al 2% + agua sin cloro

Elaboración:

- 1) Cortar con cuchillo muy fino.
- 2) Echar en un bol con sal y masajear.
- 4) Embotar hasta arriba para que no entre oxígeno en el bote y malogre el fermentado.

Boniato:

Ingredientes: boniato + sal al 2% + agua sin cloro

Elaboración:

- 1) Cortar con cuchillo muy fino.
- 2) Echar en un bol con sal y masajear.
- 4) Embotar hasta arriba para que no entre oxígeno en el bote y malogre el fermentado.

*\* La idea es que la patata y el boniato se horneen porque crudos, aunque estén fermentados, no pueden consumirse ya que pueden ser nocivos para la salud. así que queremos hornearlos a 180° durante 1 hora más o menos, después enfriarlo a 5° durante 24 horas y después deshidratarlo. A ver cómo resulta ;)*



## > Plan de Horneado

---

Llevar al fuego lento las ideas para crear un prototipo de alimentos de consumo rápido (snacks) artesanales, libres de conservantes químicos, basado en la agricultura biológica, los productos locales y de temporada, la compra directa al pequeño productor.

Boniato y patata:

#1: 28 minutos

180°

Resultado: Chips quemados

#2: 15 minutos

180°

Resultado: Cocción no uniforme: bordes quemados e interior crudo

**Conclusiones:** *Las próximas pruebas se trabajarán en el mismo horno a una temperatura más baja (100°) y mayor duración de tiempo (>30 minutos)*



---

## 13 noviembre

Tiempo deshidratación y resultado:

Zanahoria .....21h..... se

ha quedado muy gomoso

Calabaza .....34h..... tipo

papel de fumar

Remolacha .....26h.....

Nabo .....21h.....

crujiente pero muy finito

