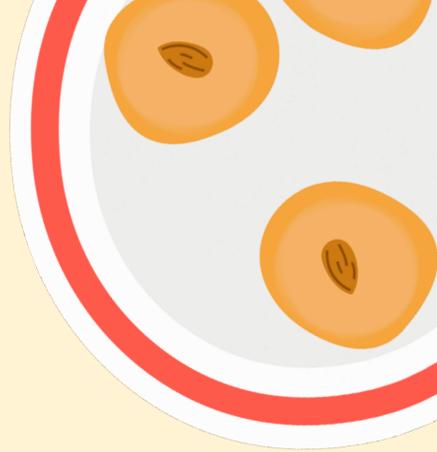




mestura

La Palma

Cuidando tu barrio desde la raíz



A todas las personas
que decidieron acompañarnos
en nuestra sobremesa
para conversar, (re)conocernos,
compartir y sanar colectivamente

Gracias :)



mestura
La Palma

Encuentro "Conversaciones de Sobremesa".
Los Llanos de Aridane, Abril 2023



Mestura La Palma

Septiembre de 2022. Ha pasado un año desde que inició la erupción del volcán Tajogaite. Después de un primer año centrado en la urgencia, da comienzo Mestura La Palma, un proyecto comunitario dirigido a personas afectadas por la emergencia. Un proceso con el propósito de fortalecer la identidad y el arraigo de los vecinos del Valle de Aridane, trabajando el valor del patrimonio comunitario perdido y reivindicando el espacio doméstico como una herramienta para transformar el Valle y la vida de sus habitantes.

Todo arranca con una pregunta, ¿Cómo podemos utilizar la cultura para mejorar los niveles de bienestar y la calidad de vida en el Valle de Aridane?.

La primera respuesta aparece en la creación de un proceso de acompañamiento: la mediación. Nos centramos en una mediación basada en la creación de espacios de encuentro cotidianos. Momentos íntimos, cercanos y seguros que se convirtieran en el punto de partida para la construcción de relaciones de confianza. Durante estas sesiones se diseñan actividades y experiencias que fomentan la reflexión y profundizan en la relación entre el patrimonio comunitario, la vida doméstica y la gastronomía, con el arraigo y la identidad de la comunidad.

A lo largo del proceso, descubrimos que LA MESA es el elemento central que facilita este tipo de encuentros y LA SOBREMESA el contexto ideal para la convivencia, el cuidado mutuo y la canalización de conversaciones que nos permiten vislumbrar futuros posibles. La selección de objetos colocados sobre la mesa, la ubicación de esta y las personas que se sientan alrededor de ella desempeñan un papel crucial en la formación de vínculos y la configuración de experiencias únicas para transformar el territorio.

Mestura La Palma visibiliza la importancia de la convivencia en torno a la mesa, como un medio para la construcción de relaciones significativas y el diseño de un futuro enriquecedor para la comunidad del Valle de Aridane.

Hoy estoy muy feliz porque esta mesa me recuerda a la que teníamos en Todoque, que todos los sábados nos reuníamos con los amigos y esto me lo recuerda otra vez

Clara. Grupo de Los Llanos de Aridane



Visita nuestra web
lapalma.mestura.net



*Taller ¿Dónde están mis vecinas?
La Voz de la Mujer. Octubre 2022*





Taller ¿Hemos perdido nuestro Patrimonio Comunitario?
Los Llanos de Aridane. Diciembre 2022

Patrimonio Comunitario

“Más que un barrio, un sentimiento”. Así decía el cartel de las fiestas del barrio de Todoque celebradas en el barrio vecino de La Laguna en 2022. ¿Qué hace que una persona o una comunidad tenga ese sentimiento de pertenencia o esa identidad tan arraigada?

Había que crear un relato con el que acercarnos a LA COMUNIDAD. Encontramos en el patrimonio comunitario nuestra respuesta. Nos referimos a los bienes comunes culturales, naturales o históricos que son de importancia para la comunidad y son sostenidos por sus habitantes. Representan la herencia y la identidad del pueblo y son de vital importancia para preservar la memoria colectiva de LA COMUNIDAD, así como para fomentar un sentido de pertenencia entre sus miembros.

Estos bienes pueden incluir elementos como edificios históricos, monumentos, tradiciones culturales, prácticas religiosas, festividades, lenguaje, hábitos, artesanía, alimentos tradicionales o áreas naturales protegidas.

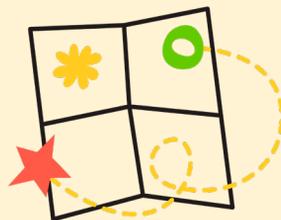


Tenemos un primer gran objetivo. Investigar junto a vecinos del Valle cuáles son los bienes comunes que los identificaban. Los organizamos en 9 tipos de patrimonio para un mayor entendimiento. Patrimonio gastronómico, asociativo o festivo nos da información de recetas, lugares o momentos que son parte de la identidad colectiva. Memoria doméstica o memoria oral nos descubren hábitos cotidianos o refranes locales.

Después de descubrir más de 80 patrimonios, teníamos los mimbres con los que trabajar con LA COMUNIDAD cómo mantener la identidad colectiva y arraigar en un nuevo Valle.

*Recuerdo el olor a campo, la familia, la unión.
La sensación de libertad rodeada de 50 años
de recuerdos y trabajos hechos con amor.
Recuerdo los atardeceres desde la azotea
y las reuniones familiares. Recuerdo una vida*

Vecina de Las Manchas





Taller ¿Hemos perdido nuestro Patrimonio Comunitario?
Los Llanos de Aridane. Diciembre 2022

La Mediación

Mestura La Palma nace por y para las personas del Valle. En esta travesía por reconstruir identidades y aliviar el peso del dolor, la mediación se convirtió en el vínculo vital entre el equipo y la comunidad.

Para poder desarrollar este vínculo, es imprescindible nombrar a Cruz Roja. Una entidad que desde el inicio facilitó espacios de apoyo y recursos para los afectados y que también nos hizo posible un primer acercamiento a la comunidad, acompañándonos durante el transcurso del año.

En este entramado solidario, Mestura encontró su espacio. Aprovechando la infraestructura que Cruz Roja había organizado, pudimos acotar nuestro trabajo. Aunque iniciamos la mediación en múltiples grupos, el tiempo nos condujo a centrarnos en dos. Nuestro objetivo era impactar de manera más significativa, más profunda y con mayor trascendencia. Este enfoque nos permitió trabajar desde la cercanía, generando espacios seguros y cotidianos para abordar aspectos de identidad, patrimonio y arraigo de manera gradual y respetuosa.



La mediación no fue solo una herramienta, fue el tejido invisible que sostuvo cada historia, cada confesión, cada paso hacia la recuperación. Fue la vara de confianza, la guía que permitió caminar por terrenos emocionales inexplorados. En este camino marcado por la fragilidad, la mediación no solo construyó puentes, sino que erigió un santuario de confianza y comprensión mutua, una construcción de vínculos que abrazaba y sanaba a la vez.



*Encuentro "Conversaciones de Sobremesa".
Los Llanos de Aridane. Abril 2023*



La Comunidad

Era una época complicada, en el que los habitantes del Valle enfrentaban un reto singular. Estaban atravesando un momento delicado, marcado por el duelo, el desarraigo y la aceptación. En un estado de fragilidad emocional generalizada, relacionarse requería voluntad, paciencia y empatía por doquier. Así, se inició un acercamiento calmado, lleno de escucha, para generar vínculos paso a paso y construir relaciones desde la confianza para avanzar juntas.

Esta es la historia de 28 personas del Valle de Aridane, que habitan al norte y al sur de la colada pero han vivido situaciones similares han creado un espacio seguro que les aporta calma y seguridad.

En Los Llanos, los vecinos y vecinas se vieron obligadas a desplazarse y cambiar sus contextos de vida. Por este grupo han pasado hasta dieciocho personas maravillosas: Antonio, Águeda, Bella, Clara, Lala, Felicia, Manolo, Inés, María, Carmen, Nieves, Nívaria, Rocío, Rosa, Reyes, Lita, Migdalia y Lourdes.



En Jedey, a pesar de que las vecinas pudieron regresar a sus hogares, el barrio y el tejido social habían cambiado. Luza, Carmen, Chavela, Bebe, Pila, Charo, Pino, Nena, Nívia y Ana María destacan por su hospitalidad. Han hecho del café y las pastas la excusa perfecta para hacerse compañía.

Durante el proceso descubrimos que los vínculos interpersonales pueden mejorar nuestra salud, pero también ayudar a reconectar el territorio. Tejer esos vínculos entre personas y grupos de diferentes lugares del Valle era una forma de reencontrarse. Compartir momentos, experiencias y aprendizajes del proceso contribuía a construir un sentimiento de pertenencia más fuerte.

*Mientras estoy aquí no me acuerdo de nada.
¡Ay hija! porque los días que no vengo me noto mal...
porque esto me da vida a mí, sino fuera por esto...
es con una tercera juventud que una tiene.*

Bella. Grupo de Los Llanos de Aridane



***Hay que trabajar y hay que procurar otra vez
los mismos encuentros y ahí tienes que sacrificarte tú
porque esto no te lo hace nadie***

Clara. Grupo de Los Llanos de Aridane



*Encuentro de la Comunidad Mestura.
C.E.I.P Jedey, Las Manchas, El Paso. Julio 2023*

Patrimonio doméstico

El entorno doméstico y los espacios cotidianos se convierten en el contexto ideal para trabajar con LA COMUNIDAD después de la emergencia. El hogar y el espacio doméstico, no solo representa un lugar físico, sino un refugio de identidad y arraigo.

La vivienda, más allá de sus paredes, está llena de significado: desde las rutinas cotidianas hasta los momentos más íntimos y familiares. Cada actividad doméstica, como preparar café, el ritual de cocinar o coser, o las fotografías que capturan momentos preciados, son expresiones de la cotidianidad y la conexión emocional con nuestro hogar y nuestra forma de vida.

Estos elementos del patrimonio doméstico no solo son objetos físicos, sino que evocan recuerdos, sentimientos y un sentido arraigado de pertenencia. Las fotos representan instantes de una vida pasada, personas queridas y momentos significativos. La taza de café puede remitir a conversaciones matutinas que unen a la familia, mientras que la costura puede evocar historias compartidas y valores transmitidos de generación en generación.



Trabajar desde esta temática ha sido un proceso delicado pero poderoso. Permite explorar la pérdida, la identidad y el arraigo desde una perspectiva íntima, personal y constructiva. Al valorar estos elementos, no solo se reconoce la importancia de lo doméstico en la vida de las personas, sino que también se abre un espacio para sanar, reconstruir y encontrar un sentido de continuidad.



La Mesa

Para representar la cotidianidad, necesitábamos una infraestructura. Un objeto que nos ayudara a crear el contexto donde trabajar el proceso y construir el relato.

LA MESA podría parecer un objeto aparentemente simple y funcional, pero adquiere un valor fundamental al convertirse en el epicentro de cualquier lugar que habita. Su capacidad para adaptarse a diferentes contextos y personas la convierte en un símbolo de nuestra vida diaria. Es el corazón de lo doméstico, el lugar donde forjamos lazos y compartimos las historias que nos definen.

Es un refugio donde se comparten experiencias, se ofrecen consejos y se busca apoyo mutuo. Es un recordatorio constante de que, aunque las circunstancias cambien, la mesa permanece como un ancla que nos conecta con nuestras raíces y nos brinda la seguridad de pertenecer a algo más grande.

Así, LA MESA se erige como un objeto central en nuestras vidas y del proceso Mestura. Un símbolo de unidad, celebración y resistencia. Su valor va más allá de lo material; es un testamento de nuestra historia, un reflejo de nuestra diversidad y un recordatorio constante de la importancia de compartir momentos significativos con personas que queremos.



LA MESA puede ser una oportunidad para reconstruir la identidad del Valle y sus redes de apoyo, pero también el territorio y los lugares de encuentro. LA MESA puede ser un símbolo de la sociedad que queremos ser y el territorio que queremos construir.



Plaza del Mercado.
Los Llanos de Aridane





*Patio del C.E.I.P. Jedéy.
Las Manchas, El Paso*





Merienda en el C.E.I.P Jedey
Las Manchas, El Paso. Junio 2023

La (Sobre)mesa

El contexto añade otra capa de profundidad a la experiencia de sentarnos alrededor de LA MESA. La SOBREMESA, es un tiempo dedicado a la comunicación y conexión con otras personas. Abarca todo tipo de situaciones, creando un ambiente propicio para la relajación y el encuentro, permitiendo compartir y escuchar a los demás.

En la SOBREMESA transmitimos conocimientos, nos contamos y prolongamos la continuidad de nuestras tradiciones. Alrededor de ella, cuidamos de LA COMUNIDAD, fortalecemos los lazos que nos unen y construimos puentes generacionales.

Se convierte en el escenario de celebraciones, donde la parranda y las comidas típicas son un vehículo para compartir nuestra cultura. Es el lugar donde nos reunimos para festejar los logros, superar las adversidades y conmemorar nuestras raíces.



Visualiza el cortometraje
(Sobre)mesa



Aquí ocurre la magia. La interacción social cobra vida, las barreras se desvanecen y se fomenta un sentido profundo de comunidad. La esencia de nuestra identidad se revela en las conversaciones, donde las risas y las historias se convierten en el tejido que nos une.

En este espacio, encontramos la fortaleza necesaria para enfrentar los desafíos del futuro del Valle. LA MESA junto a LA SOBREMESA forman así la pareja perfecta para crear espacios domésticos en el espacio público.

“La mesa tiene este poder de convocatoria y de facilidad para motivar encuentros, pactados o improvisados, que nos puede hacer reflexionar sobre el papel de esta pieza en nuestras vidas, que trasciende su papel principal para mostrarse como un dispositivo para el habitar, donde las personas son las protagonistas.”

Francisco Javier Fernández García



*Encuentro de cierre de año. Parque Gazmira.
Los Llanos de Aridane. Diciembre 2023*



Encuentro "Conversaciones de Sobremesa".
Los Llanos de Aridane. Abril 2023



Cofre Mestura

Surgió como un juego singular para unir a la comunidad del Valle. No era un cofre común y corriente. Estos cofres representaban los tesoros y legados compartidos del Valle. Los patrimonios comunitarios. Se entregaron en total 85 de estos cofres, cada uno especial, cada uno único, cada uno llevando consigo la esencia de un patrimonio o bien común del lugar.

La magia no residía solo en estos cofres, sino en su viaje. De mano en mano, cada cofre tejió vínculos, estrechando lazos entre quien lo entregaba y quien lo recibía. Un juego de conexiones humanas que fluían alrededor de estos tesoros móviles. Cada receptor debía agregar un pequeño tesoro que representara el patrimonio al que el cofre hacía honor. Así, estos cofres se convirtieron en cofres de recuerdos, objetos y relatos, todos celebrando la importancia de lo que compartían para la comunidad.



Te explicamos en profundidad el #COFREmestura en este vídeo

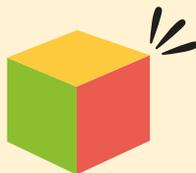


Con el paso del tiempo, tres de estos cofres completaron su ciclo, retornando a su punto de origen repletos de tesoros y memorias. Habían viajado en manos de vecinos y vecinas del Valle, pasando por más de 25 personas, trazando rutas que cruzaban la isla y despertando motivación en aquellos que los recibían.

El propósito de este juego no era solo avivar afectos, sino también invitar a reflexionar sobre la identidad y arraigo que cada uno de esos tesoros confería al territorio.

Un barrio lleno de amor por los mayores. Recuerdos que ya no están y que seguirán en nuestras memorias. La iglesia, la plaza, la asociación de vecinos creada por nuestros mayores. Las fiestas eran únicas, ya que cada vecino se encargaba de algo para que ese día saliera bien y podamos disfrutar durante todas las fiestas. Todoque siempre en nuestro corazón

Yanira





Encuentro "Conversaciones de Sobremesa".
Los Llanos de Aridane. Abril 2023

Encuentro "Conversaciones de Sobremesa".
Los Llanos de Aridane. Abril 2023



Encuentro: Conversaciones de Sobremesa

Había una sensación palpable de pérdida. Una pérdida que trascendía las paredes de las viviendas y se adentraba en los espacios más cotidianos. La calle, el vecindario, esos lugares donde el día a día adquiría su significado más profundo, estaban marcados por la ausencia. Y entre todos estos espacios, uno se alzaba como un pilar fundamental: la mesa compartida, el encuentro en torno a la comida y el patrimonio gastronómico.

En medio de esta búsqueda por recuperar esos lazos sociales esenciales, se gestó un encuentro que marcaría el proceso: las “Conversaciones de Sobremesa”.

Era un llamado para reunir a la comunidad, así como entidades y otras personas del Valle. El objetivo: explorar el potencial de un contexto de sobremesa en el espacio público, reconociendo el valor del patrimonio comunitario y la identidad que se tejía en torno a ella.



El encuentro se llevó a cabo en El Paso y Los Llanos de Aridane, alrededor de una gran mesa que se alzaba como el epicentro de esta comunión. Allí, la comunidad se sumergió en conversaciones sobre su patrimonio, disfrutando de proyecciones, improvisaciones musicales, y compartiendo una sabrosa comida. Y como un símbolo de continuidad y conexión, cada asistente recibió un cofre Mestura, iniciando así su viaje.

Este evento fue un hito crucial en el camino de Mestura. Marcó el momento en que se sintió la integración de la comunidad en el proyecto. “Conversaciones de Sobremesa” fue un punto de inflexión, una señal clara de que se había establecido un vínculo significativo con la comunidad. Fue el inicio de un diálogo auténtico y un entendimiento mutuo, un paso vital hacia la revitalización de los lazos que unían a esta comunidad marcada por la adversidad.



Encuentro "Conversaciones de Sobremesa".
Los Llanos de Aridane. Abril 2023





Mantel Comunitario

Desde el encuentro de “Conversaciones de Sobremesa”, comprendimos la relevancia de volver a los patrones domésticos, a esas prácticas que no solo definían, sino que también acariciaban el alma de este grupo mayoritariamente femenino. Así, decidimos rescatar un hábito arraigado en su identidad: la costura.

Durante seis intensas sesiones, cada una de estas mujeres cosió un retal con un motivo de sobremesa que les representaba. La mesa se llenó de vida: utensilios de cocina, sabores y aromas plasmados en hilo y aguja. Y con cada puntada, tejían no solo retales, sino lazos entre ellas. El objetivo final era claro: ensamblar estos retales en un gran mantel comunitario, un símbolo tangible de su labor colectiva.

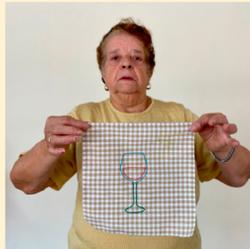
En estas sesiones no solo se retomó la aguja y el hilo, sino también un tejido emocional que parecía haberse desgarrado. Al inicio, muchas de estas mujeres habían abandonado la costura después de la erupción. Coser les recordaba lo que habían perdido. Sin embargo, poco a poco, con valentía, empezaron a retomar la práctica.

El taller no solo rescató habilidades, sino que también nutrió la confianza y lazos entre estas mujeres. Aquellas que al principio dudaban o sentían inseguridad al retomar la costura, encontraron apoyo en sus compañeras. Juntas, con determinación y apoyo mutuo, concluyeron el mantel comunitario, una obra que trascendía el simple bordado para convertirse en un testamento de resiliencia y reconexión.

En aquel mantel yacían no solo retales cosidos, sino también historias tejidas con cada puntada. Era más que una obra de arte: era un símbolo de la capacidad humana de sanar a través de la colaboración, la solidaridad y la reinención de viejas prácticas convertidas en hilos de un nuevo futuro.

Esta rato me da vida... Pues claro, siempre encerrada en aquellas cuatro paredes... Aquí me encuentro muy bien si

María. Grupo de Los Llanos de Aridane



Recetario Mestura

Mientras íbamos conociendo a la comunidad Mestura, nos dimos cuenta del buen hacer para cocinar de las vecinas de Jedey y el papel central que tenía la gastronomía en su día a día. Los encuentros giraban en torno al café y las pastas. El picoteo no era negociable y las conversaciones culinarias eran parte de las sesiones. Un grupo que unía talento y pasión por la comida. El patrimonio gastronómico pasó a convertirse en el canal de comunicación desde lo cotidiano y el recetario en el objetivo común que motivara al grupo mientras conversamos sobre identidad y arraigo.

Recopilamos algunas recetas tradicionales. Aquellas que te transportan a casa, a una época de infancia, a momentos en familia. Recetas que se han transmitido entre generaciones y que siguen formando parte de nuestras mesas y sobremesas. El queso de almendra, los rosquetes de la abuela o el escacho palmero, fueron algunos de los platos que surgieron e inspiraron el menú de nuestro primer encuentro comunitario.



Pero el talento culinario no quedó limitado a una sola ocasión. En cada encuentro posterior, el café y los bizcochones, las galletas o los platanitos fritos de Carmen se convertían en protagonistas. Era más que comida; era un puente hacia la generosidad y la hospitalidad que caracterizaban a este grupo. En cada sabor, en cada aroma, se contaba una historia de arraigo y acogida.



*Encuentro de cierre de año. Parque Gazmira.
Los Llanos de Aridane. Diciembre 2023*

Cabrito con Mojo Rojo

Pobre chef - Ana María Fernández Pérez

Tiempo de preparación: 3h

Tiempo de cocción: 1h30min

Ingredientes:

- Cabrito
- Ajos
- Comino
- Aceite de oliva
- Laurel
- Sal
- Mojo Palmero

Utensilios:

- Sartén
- Caldero
- Pala de madera
- Espumadera

Procedimiento:

- Se deja en adobo el cabrito picado con ajos cominos y aceite durante 24h.
- Al día siguiente se pasa el cabrito por una sartén con un sofrito al gusto y a continuación por un caldero con medio vaso de agua y una buena cantidad de mojo palmero.
- Se le añade laurel y sal y se deja a fuego lento durante 1h30min.
- Se recomienda acompañarlo con papas nuevas o arrugadas.



Hallacas Venezolanas

María del Pino Castellano del Pino

Tiempo de preparación: 3h

Tiempo de cocción: a ojo

Ingredientes:

- Carne de res-tocino, cerdo y pollo
- Pimiento rojo y verde
- Ajo cebollino
- Hojas de plátano
- Harina de arepas
- Aceitunas
- Ajoporro
- Cebolla
- Manteca
- Hilo
- Alcaparras
- AVECREM

Utensilios:

- Caldero
- Cucharón
- Bandeja grande para amasar
- Batidora
- Tijeras para cortar el hilo
- Un pedacito de tela blanca para untar las hojas antes de colocar la masa

Procedimiento:

- Se colocan en un caldero las carnes picadas en trozos no muy grandes y el tocino.
- Se pica en la batidora la cebolla, los pimientos y el ajo cebollino y se incorpora al caldero. Se cocina hasta que la carne esté blanda.
- Ponemos el pollo en un caldero junto con las cebollas y el ajoporro y se cocina en un caldo grande con avecrem.
- Se amasa la harina con el caldo de pollo y se le añade colorante para que quede amarillenta.
- Se hacen bolitas con la masa y se aplastan encima de la hoja de plátano.
- Se coloca encima la carne picada con las verduras y se cubre con más masa.
- Se envuelve totalmente con la hoja de plátano, se amarra con el hilo y se cocina por una hora.

Arepas con carne mechada

Charo - Carmen Isaura González Andrade

Tiempo de preparación: 2h

Tiempo de cocción: 2h

Ingredientes:

- Para las arepas: harina, sal, aceite y agua
- Para el relleno: carne de res mechada (la parte que se llama falda)
- Para la salsa: cebolla, ajo, pimentón, ají dulce, tomate frito, vino, comino, pimienta negra

Utensilios:

- Olla presión
- Plancha o freidora
- Cuchillo
- Cuchara
- Picadora

Procedimiento:

Para las arepas

- Amasar bien la harina con agua tibia, sal y un chorro de aceite.

Para el relleno

- Para la carne mechada se prepara la salsa agregando tomate frito, vino blanco y un poco del caldo donde se cocinó la carne.
- Se pone al fuego y se deja cocinando al gusto.



Queso almendra

Carmen Kico

Tiempo de preparación: 1h

Tiempo de cocción: 30min

Ingredientes:

- 1kg de almendras
- 14 yemas de huevo
- 1kg de azúcar
- 1 limón verde
- Medio vaso de agua

Utensilios:

- Picadora
- Caldero
- Cuchara de palo
- Molde

Procedimiento:

- Se pelan las almendras
- Se pela el limón con la piel muy fina
- Se trituran las almendras en una bandeja junto a la piel del limón y se remueve.
- Agregamos las yemas de los huevos y amasamos dentro de un caldero.
- Se añade agua al caldero y se calienta a fuego lento.
- Por otro lado ponemos al fuego el azúcar hasta hacer un almíbar y cuando empieza a hacer burbujas añadimos la masa.
- Removemos todo dentro del caldero y cuando la masa se desprege del caldero la pasamos a un molde y dejamos enfriar.

Paella a lo Nena

Maria Eugenia -Nena

Tiempo de preparación: 30min

Tiempo de cocción: 1h30min

Ingredientes:

- Arroz
- Pollo
- Cebolla
- Pimiento
- Aceitunas
- Comino pimentón
- Aceite
- Conejo
- Ajos
- Vino blanco
- Laurel

Utensilios:

- Un caldero chato
- Un cucharón
- Un cuchillo

Procedimiento:

- Poner el caldero al fuego con aceite, la cebolla picada, el ajo y el pimiento.
- Freír la carne troceada y añadir la fritura.
- Cuando hierva añadir el vino y dejar cocinar a fuego medio.
- Añadir el arroz y rebajar el fuego.
- Cuando esté el arroz casi al punto añadir las aceitunas y las alcaparras para decorar.

Rosquetes de la abuela

Chef Chavela - Isabel

Tiempo de preparación: -

Tiempo de cocción: 1h apróx.

Ingredientes:

- Huevos
- Azúcar y sal fina
- Harina
- Aceite de girasol
- Limón
- Canela
- Anís grano

Utensilios:

- Recipiente hondo
- Espátula
- Espumadera
- Tenedor
- Sartén

Procedimiento:

- Se añade un vaso de aceite, un vaso de azúcar, la ralladura de un limón, una pizca de canela, $\frac{1}{2}$ cucharilla de anís y una pizca de sal fina
- Mezclar todo con la espátula
- Una vez bien mezclado añadir harina poco a poco
- Amasar con las manos y dar la forma de rosquillo
- Meter los roquetes en la sartén con abundante aceite
- Cuando empiecen a dorarse por el centro se les da la vuelta hasta que se doren completos







Cortometraje y documental

Una imagen puede decir muchas cosas y queríamos decirlas. Aún con la resaca de nuestra primera sobremesa en el espacio público, en medio del Festival de cortos de La Palma, El Festivalito, presentamos un cortometraje al concurso anual de La Palma Rueda.

La chispa creativa nació de una simple pregunta:

¿Qué sucede cuando se sienta a distintas personas alrededor de una mesa, en diferentes rincones del Valle, con objetos que les son propios?

Así, la sobremesa se convirtió en el lienzo para tejer historias sobre la transformación del territorio y las vidas de la comunidad Mestura.

La mesa fue la musa del documental, un espacio donde las personas se sentaron y compartieron sus vivencias, entre suspiros de pérdida, relatos de resiliencia y destellos de esperanza. La mesa se convirtió en algo más que mueble: fue la piedra angular que transformó la forma en que habitaban aquellos lugares y cómo se relacionaban unos con otros.

En esos encuentros, la comunidad encontró un refugio seguro para abrirse emocionalmente, para compartir sus historias íntimas sobre la emergencia y su presente. Y así, el poder de la mesa se reveló como un catalizador de conexiones, pero también como un elemento de reivindicación de un Valle mejor.

El documental “(SOBRE)MESA” no era solo un documento audiovisual, sino una herramienta de transformación. En sus propias imágenes y palabras, dejaba claro que la mesa no era solo un lugar para comer, es un símbolo de la sociedad que podríamos ser, del territorio que podríamos construir.



Visualiza el cortometraje
(Sobre)mesa



Plaza del Mercado.
Los Llanos de Aridane



C.E.I.P. Jedey.
Las Manchas, El Paso



*Plaza Francisca de Gazmira.
El Paso*



*Nueva casa de Clara y Tomás
Argual, Los Llanos de Aridane*



Futuro del Valle

¿Y si llenamos el Valle de MESAS Y SOBREMESAS como esta?

Con esta pregunta termina una etapa para dar paso a la siguiente.

Mestura La Palma ha sembrado una semilla para abordar la reconstrucción del territorio teniendo en cuenta la salud comunitaria. Hemos reflexionado y creado una narrativa en torno a la cultura comunitaria, la identidad y el arraigo como formas de cuidar y construir de nuevo el territorio. Se ha conectado el Valle a través de vínculos personales entre norte y sur del Valle. Se han tendido puentes con entidades locales que aseguran una transición hacia la siguiente etapa. Se han establecido canales de comunicación con las diferentes instituciones para determinar qué papel quieren jugar en el futuro del Valle. Se plantea una estrategia de transformación del territorio desde la acción vecinal y la cultura comunitaria.

Estas mesas representan un modelo para el futuro del Valle. Son las primeras de muchas que pueden instalarse por todo el territorio y formar parte de una red de espacios comunitarios donde LA COMUNIDAD se reúna, se apropie del lugar, lo custodie y se identifique con ellos. Se sienta como en casa.





*Encuentro de cierre de año. Parque Gazmira.
Los Llanos de Aridane. Diciembre 2023*

“Así es como cambia el mundo: poco a poco, mesa tras mesa, comida tras comida, hora tras hora. Así es como eliminamos el aislamiento, la soledad, el miedo. Así es cómo conectamos de grandes y pequeños modos: lo hacemos alrededor de la mesa”

Shauna Niequist

**Gracias a cada una
de ustedes todo esto
ha sido posible...**



Nena



Lala



Nivaria



Pino



Rosa



Lita



Ana María



Manolo



Reyes



Bebe



Carmen



Charo



Pila



Luza



Antonio



Rocío



Nieves



Chavela



Inés



Bella



Carmen



Felicia



Clara



María



Águeda



mestura
La Palma

Encuentro de cierre de año. Museo Benahoarita
Los Llanos de Aridane. Diciembre 2023





Coordina:



Mecenas principal:



Apoya:

