

Historias de la tierra

Vol.1



## **RIZOMA: HISTORIAS DE LA TIERRA**

Vamos a Sembrar nace en 2016 como una iniciativa para reconectar con la Tierra y como una forma de protesta frente al sistema extractivista que destruye la vida, los ecosistemas y profundiza las desigualdades en nuestros territorios.

El volumen 2026 está dedicado a la agroecología como práctica de resistencia, a las mujeres como sujetas políticas y cuidadoras de la vida, y a las diversidades que defienden los territorios más allá de los moldes impuestos. Aquí, la agroecología es una manera de relacionarse con la tierra, el alimento, el cuerpo y la comunidad.

Las historias que se tejen en estas páginas hablan de semillas nativas y criollas, de fincas agroforestales y de organización comunitaria. Nos recuerdan que defender la tierra es defender la vida, y que esa defensa tiene rostro de mujeres, pueblos indígenas, comunidades rurales y cuerpos diversos que resisten al despojo.

Este fanzine es una ventana a distintos territorios de Costa Rica y, a la vez, un espejo de luchas colectivas. Creemos en el Buen Vivir como horizonte: una vida digna, con alimentos sanos, tierra viva y saberes que dialogan para construir futuro.

Rizoma: *Historias de la tierra Vol. 1* nace de la tierra y vuelve a ella.

De manos que siembran y cuidan la vida.

De voces que no sueltan la semilla ni el derecho a existir con dignidad.



VamosASembrarcr



@vamosasembrar\_cr



vamosasembrarcr.org

# **CURIOSIDAD, SEMILLAS, RESISTENCIA Y TERNURA COMO ACTO POLÍTICO ATENAS, ALAJUELA**

**ROXANA MARÍA GONZÁLEZ**

Roxana se define como idealista. Cree en la equidad, la igualdad y en la fuerza transformadora del conocimiento. A sus 61 años sigue sintiendo la misma curiosidad que la acompañó desde niña: cuando algo le llama la atención, necesita comprenderlo, estudiarlo, profundizarlo, cuestionarlo, aprenderlo y compartirlo.

Habla con amor de su madre y de su abuela Agripina, una mujer fuerte, autónoma, que crió y educó a su familia, trabajó la tierra, administró su propio cafetal, rompió esquemas pese a no haber tenido la oportunidad de estudiar, el legado de Agripina sigue vivo en cada proyecto que Roxana impulsa.

*“Yo creo que está la parte de los que me acompañan y ya no me acompañan.”*

Acompañada por su hija, su esposo, sus amistades, las mujeres guardianas de semillas, las mujeres amantes de las plantas, las colectivas agroecológicas y ambientales, Roxana construye su vida desde la agroecología, la permacultura y la defensa de la vida. Honra a Vandana Shiva como referente y defensora de las semillas libres.

En Atenas levantó sus propósitos, su huerto agroecológico llamado: Grigarones, un lugar donde tiene un proyecto de acuaponía sustentable, una casa de semillas criollas, hace algún tiempo también colaboro en la fundación de un refugio para el cuidado de animales abandonados.





*“convertí mi jardín en un huerto arbolado, creo en la diversidad, creo en la sinergia en que todo se relaciona ¿verdad? Entonces creo que, de una manera un poco más natural, no tuve problemas en poner una planta”*

Participa en la Red de Mujeres Rurales, denuncia las desigualdades, hace activismo, sensibilizando el acceso de la tierra de las mujeres, visibilizando que las mujeres campesinas cargan dobles y triples jornadas laborales, que aun cuando las mujeres poseen tierra, no cuentan con recursos para ponerla a producir y enfrentan barreras estructurales para acceder a apoyos, económicos y educativos.

Creó un blog en 2013, es su bitácora de lucha cotidiana: huertos, recetas, bioinsumos, soberanía alimentaria, plantas resilientes, compostaje, diseño agroecológico, conciencia y cuidado, el programa slow food del que es parte. Valora profundamente este espacio, porque conecta a personas y saberes, pero también honra a las personas investigadoras divulgando las investigaciones relacionadas al tema agroecológico.

*“Mi blog se llama :Acuaponía, jardines agroecológicos, permacultura. Solar/Huerto Grigarones de Atenas, Costa Rica, es un nombre grande, llevo años trabajándolo... ahí hay todo tipo de información valiosa, lo comencé como un diario”*

Roxana cree en la diversidad como principio de vida. Transformó su jardín en un bosque comestible con plantas resilientes, siendo consciente del uso del agua. Estos días experimenta con tierra de hormiguero, ceniza, calendario lunar y solar, conserva los conocimientos que su abuela Agripina le enseñó con terrazas vivas. En las ferias de semillas dice que más que intercambiar semillas, se intercambian saberes ancestrales.

Con el paso del tiempo, Roxana ha aprendido que los sueños también se transforman. Hoy, más que nada, sueña con la felicidad de su hija, con que cada paso que da, cada acción que emprende sume algo bueno al camino de ambas. Piensa en Bután, ese país que ha decidido vivir en armonía con la tierra, completamente orgánico, y se imagina que ese mismo sueño puede echar raíces aquí también. Sueña con que las acciones caminen de la mano de los deseos. Para ella, la agroecología es la madre de todos los movimientos por la soberanía alimentaria sueña que haya más jardines se conviertan en pequeños bosques.

Reconoce que, en Costa Rica, Corcovado es un lugar especial para ella, no solo por ser bióloga, si no por lo que representa en diversidad y belleza.

Roxana también observa con preocupación el presente. Lo dice con claridad:

“El uso excesivo de la tecnología se nos está yendo de las manos. Entre tanta información, mucha de ella cuestionable y falsa, siento que a veces perdemos el rumbo, que nos desconectamos de lo esencial”.

Cuando se le pregunta con qué animal, flor, insecto o elemento de la naturaleza se identifica, guarda silencio por un instante. Se queda pensativa. Y entonces, con emoción, responde: los perros. Porque han sido sus compañeros, sus amigos fieles en los momentos de felicidad y también en el dolor. Y luego nombra a los elefantes, esos gigantes bondadosos de memoria profunda. Habla de su fuerza inmensa, de cómo acompañan a sus crías, de cómo no abandonan a sus compañeros cuando van a morir. Animales grandes, herbívoros, nobles, llenos de dulzura, capaces de sostener la vida con su presencia.

Finalmente, Roxana expresa un deseo sencillo y poderoso: que quienes lean estas palabras puedan conocer una parte de lo que ella es en esencia. Porque, aunque somos diferentes, aunque tenemos historias distintas y venimos de familias distintas, cuando nos encontramos con las historias de otras personas siempre hay algo que nos toca, algo en lo que nos reconocemos. Ese hilo invisible que nos une, eso que nos hace parte de un mismo género: la sororidad.





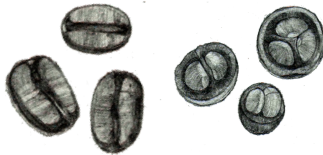
# **RAÍCES PROFUNDAS, SOL CONSTANTE, CAFETALES QUE SANAN LLANO BRENES, SAN RAMÓN**

## **MIRIAM MARÍA PÉREZ RODRÍGUEZ**

Miriam creció entre montañas, cafetales, animales de granja, gallinas, ganado y caballos. Desde pequeña montaba a caballo. Aprendió que la tierra es escuela, alimento y refugio. Su familia es su mayor orgullo: sus hijos, responsables y estudiosos, son su herencia viva.

Recuerda con profundo cariño a su suegra, quien cuidó a sus hijos mientras ella trabajaba en su finca de café. En aquellos tiempos el amor y respeto entre ellas se expresaba en tardes de café con pan casero, tamales de maicena, era la forma de Miriam de agradecer a Mamá Marta.

Nos cuenta que las mujeres de su comunidad se reúnen en las fiestas a compartir conocimientos, mientras cocinan deliciosas comidas tradicionales para las ventas, cuando hay cursos impartidos por el INA aprender juntas siempre ha sido la regla, aunque solo cursó hasta sexto grado, su sabiduría en cuanto a producción de café, árboles frutales, terrazas, compostaje, abonos naturales es profundo.



*"Mi finca produce café, yuca, ñampí, tiquisque, plátano, banano, frijoles, chayote, limón, mango. No uso agroquímicos tóxicos, eso me hace sentir orgullosa"*

En su comunidad aman, respetan y estiman el agua, los ríos, las quebradas. Son conscientes para no talar árboles que puedan erosionar.

Una problemática que Miriam tiene presente es cómo las políticas públicas abandonaron a los pequeños caficultores. Recuerda cuando existía la asociación Bruma y Sol, de la que fue parte, se sentían escuchados, asistían a foros mixtos y les visitaban para conocer sus problemáticas, les capacitaban para lograr un grano de café de exportación libre de químicos.

También nos comenta como becaban a jóvenes de la comunidad para que estudiaran cosas relacionadas al cultivo del café, la agroecología y el uso de suelos, incluso iban a otros países y volvían para compartir lo aprendido, pero ahora eso no se hace.

Ella reflexiona que el cambio climático ha hecho que nuevas enfermedades aparezcan y que de ahí se necesite actualización, capacitación constante, entre sus palabras también hay denuncia:

*“quien ama el café en la ciudad, rara vez conoce el sacrificio que hay detrás de cada grano”.*

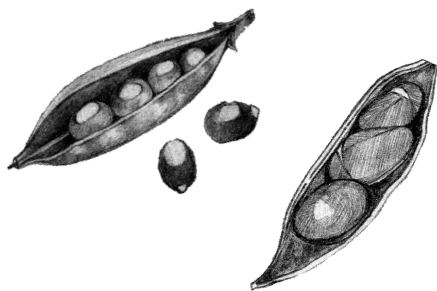
Uno de sus mayores orgullos fue producir más de 80 fanegas anuales de café de calidad. Para ella, la finca es terapia: ahí se le olvidan las preocupaciones, se distrae y comparte, nos cuenta que las temporadas de cosecha de café están asociadas a las celebraciones navideñas, al convivir, en su comunidad no solo se comparte entre familia, sino también con las personas migrantes que laboran en la recolecta de café.

Miriam guarda en sus manos y en su memoria los aprendizajes que le dejó su papá. Entre ellos, la construcción de terrazas para trabajar las partes empinadas de la finca, la chapia, y los abonos hechos a base de gallinaza. Son saberes antiguos, heredados de quienes trabajaron la tierra antes que ella, conocimientos que ayudan a evitar la erosión y que explican por qué, en otros tiempos, la tierra era más fértil.

Cada mañana, la motivación de Miriam es sencilla y poderosa: ver salir el sol. *“Calienta y no se cansa todos los días de alumbrar a todas las personas”*, dice. Eso la llena de fuerza porque siente que, así como el sol la mira, también Dios la ve. Siente que Dios conoce sus tristezas, sus aprietos, que lo sabe todo, que la puso en esta tierra bendita. Por eso, cada día le pide fuerzas, no solo para ella, sino para todos los caficultores y las personas que trabajan la tierra.

*“Sueño con tener más cosas en mi finca, sembrar más árboles frutales de todo tipo, volver a producir café en más cantidad y que mis hijos y nietos puedan disfrutar y comer todo lo que la finca produce, sin ningún químico, que la tierra nos regale alimento limpio, sano, lleno de vida”.*

En este punto, Miriam es enfática. Se pregunta cómo es posible que los gobiernos no entiendan que todos tenemos que comer alimentos nutritivos y sin químicos, que siempre hay que poner alimentos en la mesa. Le duele que todo lo que el campesino produce valga tan poco, que se prefiera comprar producto extranjero antes que beneficiar lo local.



Cuando se le pregunta con qué árbol se identifica, responde sin dudar que con el árbol de jaboticaba. Ella misma lo sembró, y durante muchos años todo el mundo le decía que era guayaba. Pasaron los años sin dar fruto, pero un día floreció. *“Duró muchos años en dar”,* dice, como diciendo que no todo lo valioso nace rápido. Y entonces sonrío, y agrega:

*“Las flores atraen todo tipo de bichos, me gustan los pájaros porque me cantan todas las mañanas y me siento como una reina, tengo un recuerdo de un árbol de higuera que conozco desde que tenía ocho años. Cuando me le perdía a mi mamá, iba a abrazar ese árbol que para mi es como un amigo, en verano se llena de orquídeas y siento que el árbol ha ido creciendo conmigo, hoy en día le hablo desde lejos y le digo: ¿Por qué has crecido tanto? ya no me puedo subir... ahora el árbol está en la finca de un hermano, aun así de lejos le digo te amo. Yo también me estoy haciendo grande, la gente dice que abrazar árboles regenera las buenas vibras, como yo he hecho eso desde niña algo de cierto debe tener”.*

Cuando se le pregunta qué animal la representa, responde entre risas: una tigresa, por la fuerza y la elegancia. Lo que Miriam quiere dejar sembrado en este mundo no son solo árboles frutales. También quiere sembrar una idea:

*“Que las niñas y los niños puedan desarrollar su potencial, que aprendan a sembrar, que entiendan que no todo es estar en el celular. Que las niñas necesiten saltar, ensuciarse, caerse, experimentar, tocar la tierra. Quiero enseñarles cómo germinar semillas, sembrar y cosechar. Porque sé, con la certeza que me da el tiempo que he vivido, que todo el amor que se le da a la naturaleza siempre regresa multiplicado hacia nosotros”.*



# **SEMBRAR CON AMOR, CUIDAR CON FE, COSECHAR VIDA**

## **PUEBLO NUEVO DE OLIVIA BRATSÍ, BRIBRÍ, TALAMANCA**

### **MARJORI MEDINA QUIRÓS**

Marjori es una mujer que aprendió desde joven a depender de sí misma. No por orgullo, sino por convicción. Le gusta trabajar, ganarse la vida con sus propios medios y, sobre todo, ayudar. En su comunidad, quienes la conocen dirían que es una persona solidaria, de esas que no miran para otro lado cuando alguien necesita apoyo. Ha acompañado a personas con discapacidad, luchó para que un adulto mayor con problemas de visión recibiera atención médica, apoyó a otra persona para que recuperara una pensión. Aunque uno de esos casos terminó en tristeza por una pérdida, no dejó de creer en lo que hace: ayudar siempre vale la pena.

Es por esto que también reafirma la lucha por los derechos de las personas adultas mayores, mediante su ejemplo invita a los demás a no ser indiferentes cuando un derecho esta siendo violentado.

Su fe es el motor de su vida. Es adventista desde el 2010 y cree profundamente que amar a Dios lleva inevitablemente a amar al prójimo. Desde ahí nace su compromiso con la gente y con la tierra. Marjori trabaja la finca junto a su esposo y sus dos hijos. Siembran plátano, papaya, yuca, chile panameño, banano y producen pulpa de guanábana. Le gusta tener diversidad, cocinar con lo que ella misma cultiva.

Nos comenta como la frontera se desdibuja y a veces llegan trabajadores panameños por “chambitas”:



*“Ellos ganan un jornal y su familia adelanta trabajo, lo cual considero un apoyo invaluable. Mi hijo mayor estudia Ingeniería Civil en la UCR y mi hija, recién salida del colegio técnico, sueña con estudiar Topografía, ambas carreras relacionadas con la tierra, yo los apoyo sin condiciones, porque creo que cada persona debe estudiar lo que ama”.*

Para ella, la familia es su centro, su fuerza, su razón de levantarse cada día. Les inculca valores: respeto, amor a Dios, amor a las personas, cuidado hacia los adultos mayores. Les enseña que ignorar una necesidad es cerrar el corazón.

Su vida transcurre entre la finca, la iglesia, el cuidado de su madre, las cruzadas dominicales a Panamá, las playas cercanas y las comidas compartidas: arroz con pollo, rice and beans, pescado con coco. Para Marjori, Talamanca es un regalo divino: playas, selvas, fauna, montaña, todo en un mismo lugar.

Marjori nació en Drake, en la Península de Osa, pero vive en Talamanca desde los cuatro años. Aquí construyó su vida, se casó y conoció la agroecología. Llegó a ella mediante un proyecto binacional entre Costa Rica y Panamá, junto al MAG, CATIE e IDA, cuyo objetivo era reducir el uso de químicos que contaminan la cuenca del río Sixaola. Aprendió a preparar bioinsumos, biofertilizantes, microorganismos de montaña. Hoy su finca “*La Ponderosa*”, funciona bajo estos principios.

*“Yo antes no sabía mucho, sembraba como me decían los demás, usando hormonas y químicos, sin saber que estaba dañando el suelo y la naturaleza. Pero algo cambió cuando entré al proyecto. Ahí aprendí sobre los bioinsumos: qué son, cómo se hacen, cómo se aplican. Luego participé en las Escuelas de Campo con el MAG y el CATIE. Y hace poco, junto a muchas otras personas, me gradué oficialmente, hasta nos dieron un título en un hotel, estoy muy orgullosa porque esto fue la confirmación de cuánto he crecido”.*

Pero su historia no se quedó ahí.

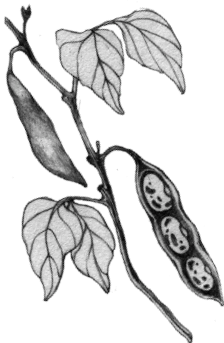
Marjori también participó en un concurso de proyectos. Eran 120 personas. Ella presentó un proyecto de siembra de plátano con bioinsumos... y ganó. Gracias a ese logro, ahora le van a construir una biofábrica, le van a cercar la finca, y le van a entregar bombas y equipo para trabajar, este es un sueño que a Marjori le hace mucha ilusión poder trabajar en su "Ponderosa".

Nos cuenta como recolecta hojarasca, microorganismos, los mezcla con melaza, semolina, crea MM sólidos y líquidos. Gracias a eso, sus cultivos producen frutos dulces, sanos y libres de químicos. El Fitosanitario lo confirmó: sus papayas salieron completamente limpias. Su tierra volvió a llenarse de lombrices. Su suelo volvió a respirar, esto llena su corazón de orgullo, su trabajo se refleja en sus cosechas.

Uno de sus sueños es completar las dos hectáreas de su finca bajo este mismo modelo y construir su propia biofábrica. Su sueño no termina en su tierra, reitera que: quiere enseñar a otras personas a dejar los químicos, a cuidar los ríos, los peces, los océanos. Ella sabe que toda acción deja huella.

Marjori se identifica con los gatos: en su casa vive una familia felina que la acompaña incluso cuando siembra. Dice que los gatos son tiernos cuando se les cuida, como las personas. También ama las flores: su finca está llena de colores, tanto que su esposo bromea diciendo que parece una finca solo de mujeres. No le gusta que corten los árboles, durante la entrevista aparecen unas ardillas, se queda pensando y termina diciendo: las ardillas y las aves dependen de ellos para vivir, ¿cómo se va a trasladar? ¿Dónde van a vivir? ¿Qué van a comer?

Su mensaje para las generaciones es claro y firme:



*"Cuiden la naturaleza con bioinsumos.  
Ayuden al prójimo. Defiendan los  
derechos de las personas, especialmente  
de las personas adultas mayores, sigan  
sus sueños y estudien lo que más les  
guste".*



# **UNA VENTANITA AL MUNDO: AMOR, TERRITORIO Y COMIDA CONSCIENTE SAN MATEO, ALAJUELA**

**MARLON JESÚS JIMÉNEZ OVIEDO & DANIEL BEJARANO**

Marlon nació en Piedades Norte de San Ramón. Desde muy joven su vida estuvo marcada por el arte, la palabra y el movimiento. A los 16 años ganó una beca que lo llevó primero a Singapur y luego a Estados Unidos. Ese viaje no fue solo geográfico: fue también un tránsito interno, lleno de aprendizajes, retos y búsquedas. Marlon es artista escénico, con una formación amplia y profunda que une la antropología, la historia, los estudios ambientales, la política económica internacional y las artes escénicas. Tiene una maestría que integra estas disciplinas y un doctorado en artes escénicas y estudios de performance.

Crear arte desde su propia perspectiva siempre fue su sueño. Disfrutarlo, habitarlo, vivirlo. Esa convicción lo llevó incluso a ganar el Premio de Dramaturgia Inédita Costarricense con una obra corta que escribió, un reconocimiento que confirmó que la palabra y la escena también podían ser territorio.

Daniel, por su parte, creció en San Miguel de Desamparados. Después de salir del colegio, trabajó en empresas grandes. Ahí aprendió a tratar con personas, a organizar equipos, a moverse dentro de estructuras formales. Sin embargo, a pesar del esfuerzo y la constancia, los ascensos nunca llegaron. Daniel tiene una maestría en administración de empresas y desde siempre quiso ser emprendedor. Entre jornadas de trabajo en Uber y ese deseo de crear algo propio, abrió una tienda de accesorios para personas queer. El proyecto iba bien, pero algo seguía faltando.

Ese “algo” tomó forma cuando conoció a Marlon. Se casaron hace tres años y, junto a sus historias, nació Sazón Vegetariano. Un proyecto que no solo busca hacer delicioso y saludable el no comer carne, sino también rescatar e innovar la comida costarricense desde el ecosistema que habitan. En su cocina no solo se preparan alimentos: también se transforman desechos, se hace compost y se devuelve a la tierra lo que la tierra da.

Comenzaron vendiendo sus preparaciones en el Mercadito Agroecológico, un espacio que les permitió concentrar su energía en lo que verdaderamente aman. Ahí entendieron que cocinar también puede ser un acto político, un gesto de cuidado y una forma de resistencia.

Daniel reconoce que una de las personas más importantes en su camino ha sido su madre. Ella le enseñó a disfrutar el trabajo y le dio fuerza, a su padre, cuyo acompañamiento sigue presente en su corazón. Dice que, si hablara de todas las personas que lo han acompañado, el tiempo no alcanzaría: han sido muchas, y todas especiales.

*“No todo ha sido sencillo, valoro profundamente a todas las mamás y papás que he encontrado en el camino: amistades que me reciben con amor en sus hogares y que se han convertido en familia elegida.”*

Marlon recuerda con cariño una experiencia de su infancia en San Ramón: una profesora organizó un concurso de poesía que él ganó. Ese momento sembró una semilla que lo animó a escribir y que revolucionó su vida para siempre. Más adelante, en Singapur, el idioma fue una barrera difícil. Sin embargo, encontró un grupo de improvisación donde todo era posible, donde el cuerpo hablaba cuando las palabras no alcanzaban. Ahí se sintió acompañado.



Dentro de ese engranaje de afectos, Marlon se reconoce como una persona que ha regalado muchas sonrisas y luz. Le gusta estar presente para otras personas, divertirse y contagiar esa alegría. Cambiar la ciudad por el campo, sembrar, hacer, vivir la tierra, es lo que hoy lo hace feliz.

Daniel se describe desde el corazón como alguien que escucha, que acompaña, que a veces da consejos y otras veces guarda silencio. Reconoce que da mucho y que ha tenido que aprender a gestionar esa entrega.

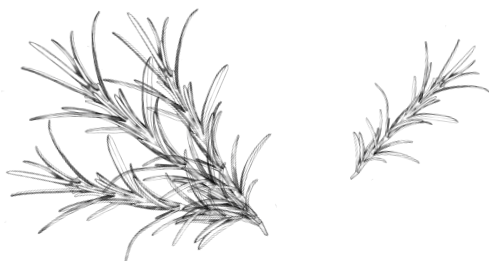
El territorio que hoy habitan es relativamente nuevo para ambos, pero profundamente significativo. Se sienten agradecidos con el río que los acompaña, con los árboles de limón, con las semillas, con la posibilidad de hacer composta. Para Daniel, este espacio es un lugar de encuentro donde han logrado conectar con la naturaleza y con los procesos de la tierra. Aquí pueden ver animales, compartir territorio con ellos. Recuerda la primera vez que vio una martilla: fue maravilloso descubrir su madriguera cerca de casa, entender que comparten el espacio y que ese espacio merece ser protegido. Por eso sienten la responsabilidad de hacer todo lo posible para cuidarlo.

Daniel habla también de los retos y desigualdades que han enfrentado por ser parte de la comunidad LGBTQ+ en el ámbito profesional. La discriminación fue una constante en esos ambientes donde no era posible crecer. Salir de ese sistema fue una decisión necesaria, y en esa búsqueda encontraron este lugar donde hoy coexisten con la naturaleza y con personas que poco a poco van llegando. El emprendimiento se convirtió en una forma de subsistencia, pero también en una oportunidad de vida.

Marlon, por su parte, señala cómo la violencia política y de género atraviesa tanto la comunidad como el hogar. Vivir en ambas realidades implica crecer en contextos profundamente violentos hacia las diversidades, con impactos psicológicos importantes. Las violencias estructurales atraviesan lo personal y lo profesional, y no se quedan afuera de la tierra ni de la cocina.

En Sazón Vegetariano, todos los ingredientes se compran en ferias de agricultores locales. El sueño de ambos es tener su propia milpa y producir su propia harina de maíz. También elaboran productos veganos, como una salsa de maracuyá con chile habanero hecha con leche de almendras. Usan leche de coco, y todas sus salsas y aderezos se hacen desde cero en su cocina, comentan.

*“Todo es de la tierra, productos naturales, el objetivo es que la gente pueda consumir comida saludable, divertirse con la comida, vivir experiencias de sabor con ingredientes como la maracuyá, chile habanero, kale, chile jalapeño, en fin cada ingrediente cuenta una historia”.*



Entre sus creaciones está una pupusa pizzera con berenjena, tomate, zanahoria y queso. Están abiertos a compartir saberes, a intercambiar recetas, a que otras personas se acerquen a preguntar y aprender.

Sazón vegetariano ha participado en distintas ferias: China Kichá, Uvita, Bahía Ballena. Durante un año, la rutina fue viajar de madrugada, vender, regresar. En temporada alta lograban sostenerse; en temporada baja apenas cubrían gastos. El desgaste fue grande y decidieron soltar.

Más adelante llegaron al mercadito de San Mateo, en una comunidad privada con personas extranjeras y costarricenses, donde surgió la oportunidad de abrir una ventanita. Ese logro los llena de orgullo.

En términos de sostenibilidad, compran todo a agricultores locales y están en transición con productores orgánicos. Compostan semanalmente los desechos de la cocina y de los hogares de la familia. Recorren casas recogiendo residuos, usan microorganismos de montaña y ven crecer poco a poco un pequeño bosque. Ser constantes ha sido clave. El sueño para el próximo año es tener un bosque comestible en casa.

Marlon recuerda que creció trabajando la tierra, vendiendo en ferias, cultivando lechugas, hortalizas, tomates, limpiando vainicas, nadando en el río. Sus estudios en ciencias ambientales le dieron la teoría, y su padre le transmitió los saberes de la agricultura tradicional. En Oregón, mientras trabajaba en una cafetería, aprendió sobre compostaje. Complementó esos conocimientos con videos, como los de agricultores salvadoreños que explicaban paso a paso cómo compostar. Aprendió la importancia de usar microorganismos de montaña del mismo territorio y altitud, y Daniel fue clave para sostener ese proceso mientras Marlon terminaba su doctorado.



La compostera la construyeron juntos, desde cero, con materiales reciclados. Todo esto se desarrolló en paralelo con la cocina, una pasión que Marlon tiene desde joven. Aprendió viendo cocinar a su madre, luego junto a personas de México y otros países. En algún momento de su vida conoció a una mujer holandesa que estudiaba ayurveda y medicina tradicional de la India, compartiendo el espacio, aprendió a cocinar siguiendo instrucciones precisas. Más tarde trabajó como cocinero en un centro de retiros donde se usaban plantas medicinales y ayahwasca.

Lo que lo motiva a seguir luchando es crear un mundo más lleno de amor. Cree que eso es lo que están haciendo: crear espacios seguros donde se pueda sembrar, hacer arte, filosofar. Sueña con sembrar muchos árboles, con ver crecer los que resistieron y con imaginar una tierra comunal, como la nombran los pueblos originarios, donde todas las personas tengan acceso a alimentos, medicinas, y donde el arte también tenga lugar.

Recuerda las palabras de una doctora y sacerdotisa maya:

*“El mundo en que vivimos es el mundo que pensaron nuestros antepasados. Lo que experimente la siguiente generación será lo que nosotros pensemos para ellas. Cada acción cuenta. Todas las personas estamos conectadas”.*

Marlon dice que un animal que lo representa es el alacrán que lleva tatuado, símbolo de su rebeldía y de su lado juguetón.

Daniel se identifica con un tigre, con un felino. Su nahual es un gato de monte: energía juguetona, pero cuidadosa.

El mensaje que dejan para las generaciones futuras es claro y profundo:

*la tierra es nuestra, no es privada ni se puede privatizar. Ese es un concepto colonial.*

Pueden seguir a Marlon y Daniel en sus redes sociales como:



@sazonvegetarianoo



# SEMILLAS

**PARA GERMINAR EL AUTOCUIDADO DE  
NUESTRO JARDÍN INTERIOR**





1- Toda germinación empieza cuando una semilla reconoce que existe, nombrarme es el primer acto de autocuidado es reconocer mi cuerpo, mi historia, mis deseos y mis límites.

2- Ninguna semilla crece en cualquier suelo. Hay tierras cansadas, tierras violentas, tierras llenas de piedras heredadas, hay que buscar tierra libre y nutrida.

3- Autocuidado consciente, el autocuidado no es solo descanso o placer. También es: poner límites, pedir ayuda, decir que no, escuchar el cuerpo, sanar la palabra. Cuidarme también cuida a otras.

4- Las plantas buscan la luz juntas. Entre mujeres y diversidades, la luz se llama sororidad, es dejar de competir, dejar de compararnos, sostenernos, creernos y acompañarnos.

5- Germinar es un proceso lento. A veces duele, a veces da miedo, a veces implica romper la cáscara. La libertad no es un lugar al que se llega, es un camino cotidiano para vivir sin violencias, sin culpas heredadas y con derecho a la alegría. Florecer no es llegar, es seguir creciendo.

*Estas semillas no se plantan una sola vez.*

*Se cuidan.*

*Se comparten.*

*Se vuelven a sembrar.*

*Que este fanzine sea huerto, que tus manos encuentren aquí semillas y que cada historia que leas te recuerde algo simple y poderoso:  
Todas las personas merecemos florecer.*

# Agroecología



semillas libres nativas

## **Diseño y Producción Gráfica:**

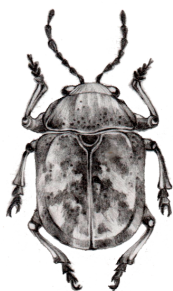
Coordinación: Andrea Ruiz Hidalgo

Entrevistas / Textos:

Julia Quintanilla Colocho

Arte / Ilustraciones:

Priscilla Berrios Palma



Este fanzine se terminó  
de imprimir en enero 2025  
San Ramón, Alajuela.



[info@vamosasembrarcr.org](mailto:info@vamosasembrarcr.org)

