



A Puerto Rican and a Cambodian walk into a kitchen. The kitchen is your heart. The food is made with food. The food is sometimes poems. Either way you are fed. Adobo-Fish-Sauce (Anthony Febo, Ricky Orng) began as an artist project fusing live cooking and spoken word poetry performances as a means to invite the audience into an enhanced storytelling experience. Now as they develop new projects, they continue to explore new recipes for collaboration.

Look out for @adobofishsauce on IG and join us for #gonesslinging — an intentional walk and talk. Share your artwork with us at #peelingpoems Find more about AFS at adobofishsauce.com

Share your artwork on social media with #ICAartlab
Find more activities at icaboston.org/artlab

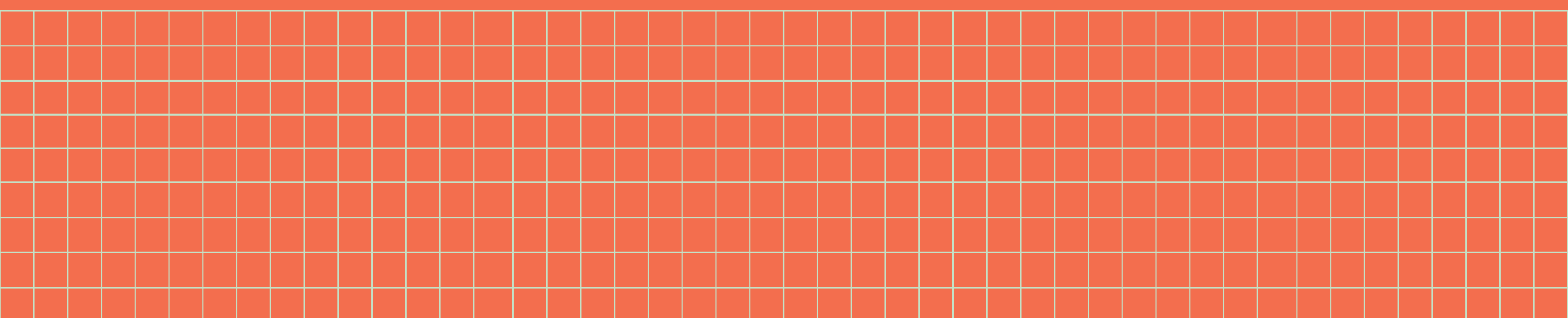
Un puertorriqueño y un camboyano entran a una cocina. La cocina es tu corazón. Los alimentos se preparan con alimentos. A veces, los alimentos son poemas. Ambos te alimentan. Adobo-Fish-Sauce (Anthony Febo, Ricky Orng) comenzó como un proyecto artístico que fusiona la cocina en vivo con la palabra hablada de los recitales de poesía como un medio para invitar a la audiencia a una mejor experiencia narrativa. Ahora, a medida que ellos desarrollan proyectos nuevos, siguen explorando novedosas recetas en conjunto.

Busca @adobofishsauce en IG y participa con nosotros en #gonesslinging, una caminata y una charla con intención. Comparte tu obra de arte con nosotros en #peelingpoems. Obtén más información sobre AFS en adobofishsauce.com

Comparte su obra de arte en redes sociales con #ICAartlab
Encuentre más actividades en icaboston.org/artlab

PEELING POEMS

POEMAS PARA PELAR



Welcome to our process. We live intentionally and document creatively. Let's pay attention, not just to how we eat, but to the process we must go through to get there—then write about it afterwards.

Bienvenido a nuestro proceso. Vivimos intencionalmente y documentamos con creatividad. Prestemos atención, no solo a cómo comemos, sino también al proceso que seguimos para lograrlo. Después escribamos sobre esto.

Materials/Materiales:



Fruit you can peel
Frutas que se puedan pelar



Something to write on/with
Algo para escribir



Time set aside to be present with the activity
Tiempo aparte para estar presente en la actividad

1. Pick a fruit you would eat that you can also peel with your hands.

We are big fans of oranges

2. Peel your fruit while paying close attention to how you do it.

be open, kind, and aware of how you are peeling. We like to try to get the rind all off on one piece.

3. Take five intentional bites.

We usually count one orange wedge as one bite. think about the textures, taste, and how you feel. be open to not only the eating experience but how else you are feeling that day.

1. Elige una fruta que te gustaría comer y que también puedas pelar con las manos.

a nosotros nos gustan las naranjas.

2. Pela la fruta prestando mucha atención a cómo lo haces.

Sea abierto, amable y consciente de cómo estás pelando. nos gusta intentar sacar la cáscara todo en una sola pieza.

3. Come cinco bocados con intención.

nosotros contamos una rodaja de naranja como un bocado. piense en las texturas, el sabor, y cómo se siente. estar abierto no solo a la experiencia de comer, sino también a cómo está sintiendo ese día.

Creative Documentation:

Now write. Use any thoughts or feelings you had during the experience of peeling and eating. What if the process was more than just about food? What is peeling a metaphor for in your life?

Bonus Challenge: Find another way to document the process

- Take a photo
- Make a drawing
- Turn your peel into a superhero
- Record yourself

Documentación creativa:

Ahora escribe. Anota los pensamientos o las emociones que surgieron durante la experiencia de pelar y comer. ¿Acaso el proceso tuvo que ver con algo más que la comida? ¿En qué sentido pelar la fruta es una metáfora de tu vida?

Desafío adicional: Busca otra manera de documentar el proceso

- Saca una fotografía
- Haz un dibujo
- Convierte la cáscara en un superhéroe
- Graba un video o un mensaje de voz

