



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

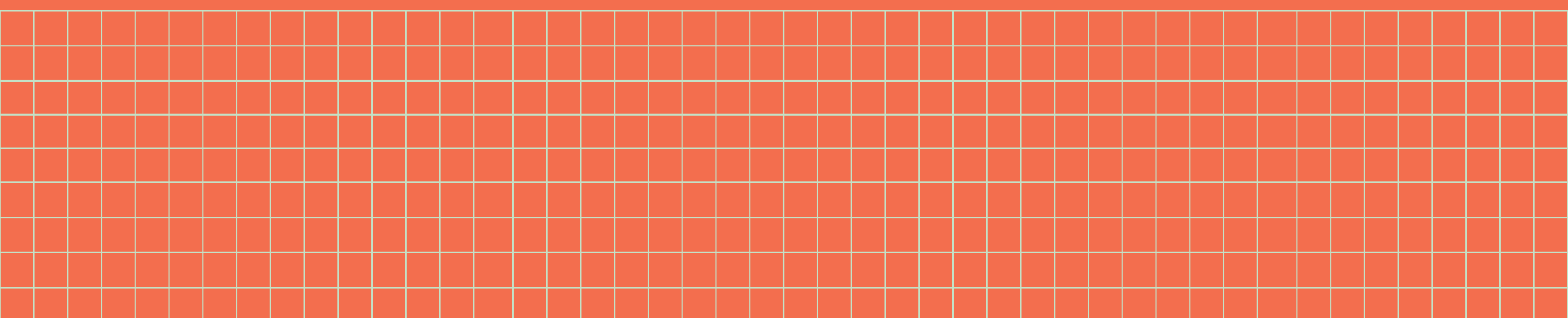
Un puertorriqueño y un camboyano entran a una cocina. La cocina es tu corazón. Los alimentos se preparan con alimentos. A veces, los alimentos son poemas. Ambos te alimentan. Adobo-Fish-Sauce (Anthony Febo, Ricky Orng) comenzó como un proyecto artístico que fusiona la cocina en vivo con la palabra hablada 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 sin triendo 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

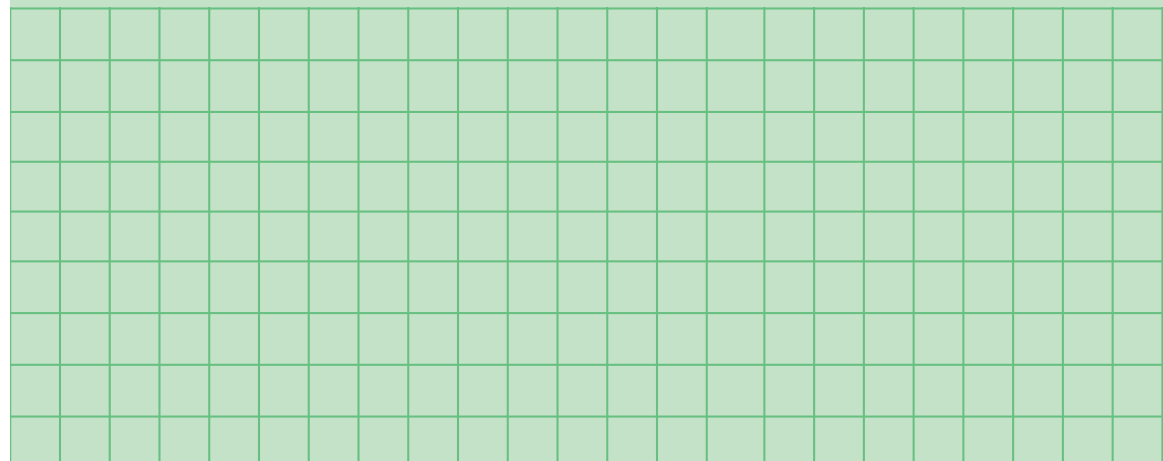
- Take a photo
- Make a drawing
- Turn your peel into a superhero
- Record yourself

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



Other invitations to live intentionally and document creatively

- Don't just do this once; explore the same fruit over and over and see how each time differs. Experiment with eating and peeling differently than you normally would.
- Invite someone to intentionally peel and eat with you, not to compare, but to celebrate and honor the differences.
- Enter the writing from a different angle. Maybe the poem has nothing to do with peeling or oranges, but includes the words, or has something to do with digging deeper into the moment.

Intentional living goes beyond food:

- Try going for an intentional walk and document it creatively by recording yourself talking out loud on a voice recorder app.
- Also try using a GPS walking/running app — it'll let you know how long you've been walking and it'll capture your route.
- Find a bench or a comfortable place to sit and write about the things you've been talking about.
- Invite someone to walk with you, record the convo, be intentional.

Invitations for you to use on your walk:

- Notice the cracks on the ground — the different colors in your vision — the amount of nature vs concrete.
- Look at the sky through the crown of trees.
- If it is your everyday, normal walk that you have to go on, try walking on the other side of the street.
- Be curious on your walk, approach it with fresh eyes, notice things you automatically pass by.
- Try using one of these words as a starting point to unpack while you walk. You can tear them off and put them in a jar and close your eyes as you pull one. Ask yourself: What does it mean — what does it look like — to put these words into action in my life?

joy

peace

home

power

risk

wisdom

forgiveness

acceptance

growth

+ trust

Otras invitaciones para vivir intencionalmente y documentar con creatividad

- No basta con hacerlo en solo una ocasión; explora la misma fruta una y otra vez, y observa como cambia en cada experiencia. Prueba comer y pelar de una manera diferente a como sueles hacerlo.
- Invita a alguien a pelar y comer una fruta intencionalmente contigo, no para comparar, sino para celebrar y respetar las diferencias.
- Aborda la escritura desde otro ángulo. Tal vez el poema no tenga nada que ver con pelar fruta o con naranjas, pero puede que incluya las palabras o que tenga alguna relación con profundizar en el momento.

La vida intencional va más allá de los alimentos:

- Intenta hacer una caminata intencional y, para documentarla con creatividad, grábate hablando en voz alta con una aplicación de grabadora de voz.
- También prueba usar una aplicación de GPS para caminar o correr. Te indicará cuánto tiempo has estado caminando y hará un mapa de tu recorrido.
- Busca un banco donde puedas sentarte cómodamente a escribir acerca de las cosas sobre las que estuviste hablando.
- Invita a alguien a caminar contigo, graba la conversación, ten una intención.

Invitaciones que puedes usar en la caminata:

- Observa las grietas en la tierra —los colores diferentes en tu visión—, la cantidad de naturaleza en comparación con el cemento.
- Mira el cielo a través de las copas de los árboles.
- Si este es el camino que sueles tomar todos los días, intenta caminar por la calle de enfrente.
- Sé curioso durante la caminata, abórdala con una mirada nueva, observa las cosas que automáticamente pasas por alto.
- Intenta usar una de estas palabras como un punto de inicio y léelas mientras caminas. Puedes recortarlas y ponerlas en un frasco, para luego extraerlas una a una con los ojos cerrados. Pregúntate lo siguiente: ¿Qué significa —que me parece a mí— poner estas palabras en acción en mi vida?

poder

hogar

paz

alegría

perdón

sabiduría

riesgo

confianza

crecimiento

aceptación